КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор
ТОО «Казахский национальный университет спорта»
_____Куангалиева Т.К.
«____» _____ 2026 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
курса повышения квалификации
«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Астана 2026

Раздел 1. Общие положения

1. Образовательная программа курсов повышения квалификации «Спортивная психология и психологическая безопасность в образовательно-тренировочном процессе» (далее – Программа) разработана для педагогов физической культуры, тренеров, инструкторов, методистов, специалистов организаций образования и спортивной подготовки, осуществляющих учебную, учебно-тренировочную, воспитательную и методическую деятельность.

2. Программа разработана в соответствии Законом Республики Казахстан «Об образовании»; Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»; Законом Республики Казахстан «Об адаптивной физической культуре»; государственными общеобязательными стандартами образования, утверждёнными приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348; Правилами разработки, согласования и утверждения образовательных программ курсов повышения квалификации педагогов, утверждёнными приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 4 мая 2020 года № 175; Цифровым кодексом Республики Казахстан от 9 января 2026 года № 255-VIII ЗРК и иными нормативными правовыми актами Республики Казахстан в сфере образования, спорта и защиты прав детей.

3. Актуальность Программы обусловлена возрастанием требований к обеспечению психологической безопасности, психического благополучия и устойчивой мотивации обучающихся и спортсменов, а также необходимостью профилактики эмоционального выгорания специалистов физической культуры и спорта. Современные условия образовательной и спортивной деятельности требуют от педагога и тренера владения не только методикой обучения и тренировки, но и психолого-педагогическими инструментами сопровождения личности обучающегося.

4. В рамках реализации Программы обеспечивается соблюдение принципов:

- психологической безопасности и недопущения травмирующих практик;
- инклюзивности и недискриминации;
- защиты персональных данных и информационной безопасности;
- профессиональной этики и границ ответственности педагога/тренера.

Раздел 2. Глоссарий

1. Спортивная психология – область профессиональной деятельности, изучающая психологические закономерности подготовки и деятельности спортсменов.

2. Психолого-педагогическое сопровождение – система профессиональной поддержки психологического развития обучающихся и спортсменов в образовательном и тренировочном процессе.

3. Психологическая безопасность – состояние образовательной или спортивной среды, обеспечивающее защищённость личности от психологического давления и унижения.

4. Безопасная образовательная среда – совокупность условий, способствующих психологическому благополучию участников образовательного процесса.

5. Буллинг – систематическое агрессивное поведение, направленное на унижение или подавление личности.

6. Мотивация – совокупность внутренних и внешних факторов, побуждающих к деятельности и достижению результата.

7. Внутренняя мотивация – стремление к деятельности, основанное на личной заинтересованности и потребности в развитии.

8. Самоэффективность – вера человека в собственную способность успешно справляться с задачами.

9. Стресс — психофизиологическая реакция на значимые требования или напряжённые условия деятельности.

10. Стрессоустойчивость – способность сохранять эффективность деятельности в условиях стрессовой нагрузки.

11. Тревожность – состояние повышенного беспокойства, связанное с ожиданием неблагоприятного результата.

12. Эмоциональная устойчивость – способность поддерживать стабильное эмоциональное состояние в сложных ситуациях.

13. Эмоциональное выгорание – состояние хронического эмоционального и профессионального истощения.

14. Профилактика эмоционального выгорания – комплекс мер, направленных на предупреждение профессионального истощения специалиста.

15. Когнитивно-поведенческий подход (КПТ) – подход, основанный на взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения и направленный на формирование адаптивных моделей реагирования.

16. Копинг-стратегии – способы преодоления стрессовых ситуаций и эмоционального напряжения.

17. Саморегуляция – способность управлять собственным эмоциональным и физиологическим состоянием.

18. Аутогенные тренировки – метод психофизиологической саморегуляции, направленный на снижение напряжения и восстановление ресурсов.

19. Командообразование – управляемый процесс формирования эффективной команды на основе распределения ролей и общих целей.

20. Групповая динамика – процессы развития взаимодействия внутри команды.

21. Коммуникативная компетентность – способность эффективно выстраивать профессиональное взаимодействие.

22. Управление конфликтами – система методов предупреждения и конструктивного урегулирования конфликтных ситуаций.

23. Конструктивная обратная связь – корректная форма передачи информации, направленная на развитие и поддержку мотивации.

24. Оптимальное боевое состояние – индивидуальный уровень психофизиологической готовности спортсмена к соревнованию.

25. Профессиональные компетенции – совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной профессиональной деятельности тренера или педагога.

Раздел 3. Тематика Программы

Образовательная программа курса повышения квалификации «Спортивная психология» направлена на освоение теоретических основ, практических методов и современных инструментов психолого-педагогического сопровождения обучающихся и спортсменов с целью повышения качества образовательной и тренерской деятельности.

Анализ существующих образовательных предложений в системе повышения квалификации педагогов физической культуры и тренеров показывает, что традиционные программы чаще фокусируются либо на методике преподавания, либо на базовых психолого-педагогических понятиях, без интеграции практических инструментов психологического сопровождения, психологической безопасности и актуальных методов саморегуляции. Данная Программа сочетает научно-обоснованную теорию и практико-ориентированные методики, обеспечивая системное формирование компетентностей.

Программа направлена на:

- **психологическую безопасность обучающихся и спортсменов**, включая аспекты предотвращения травмирующих практик, буллинга, психологических рисков в образовательной и спортивной среде. Это обосновано современными международными требованиями к safeguarding и защите прав участников образовательного и спортивного процесса.

- **внедрение современных психолого-педагогических технологий**: актуальные методики когнитивно-поведенческого подхода, копинг-стратегии, техники саморегуляции и эмоционального контроля, которые редко представлены в аналогах и носят **практико-ориентированный характер**, что повышает прикладную ценность обучения.

- **возрастную и индивидуальную дифференциацию: с**истемный учет психологических особенностей различных возрастных групп спортсменов, а также обучение адаптации педагогических стратегий под индивидуальные различия — **существенное отличие от традиционных программ**, где возрастной аспект рассматривается в отдельности или фрагментарно.

- **интеграцию цифровой и правовой составляющей: п**рограмма содержит компоненты, направленные на работу в цифровой образовательной среде (информационная безопасность, цифровое сопровождение учащихся), что

отражает требования Цифрового кодекса Республики Казахстан и современные условия образовательной деятельности.

- профессиональную направленность и измеримые результаты: курс ориентирован на достижение конкретных профессиональных компетенций тренера/педагога с четко определёнными результатами обучения и критериями оценивания, что повышает качество подготовки и позволяет объективно измерять эффективность освоения содержания.

Раздел 4. Цель, задачи и ожидаемые результаты Программы

Целью образовательной программы курса повышения квалификации является повышение профессиональной компетентности педагогов физической культуры и тренеров в области спортивной психологии посредством освоения современных психолого-педагогических подходов, методов и инструментов сопровождения обучающихся и спортсменов в образовательном и тренировочном процессе.

Задачи Программы

Задачами Программы являются:

- формирование системного представления о спортивной психологии как области профессиональной деятельности педагога и тренера;
- освоение психологических закономерностей мотивации, эмоционально-волевой регуляции и поведения обучающихся и спортсменов;
- развитие навыков диагностики и анализа психологического состояния обучающихся (стресс, тревожность, мотивация, эмоциональная устойчивость);
- овладение методами психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование умений выстраивать психологически безопасную и поддерживающую образовательную среду;
- развитие коммуникативной компетентности и навыков управления конфликтами;
- освоение методов профилактики буллинга, эмоционального напряжения и деструктивного поведения;
- формирование компетенций по профилактике профессионального и эмоционального выгорания специалистов;
- подготовка слушателей к разработке и внедрению практических мероприятий психолого-педагогического сопровождения.

По завершении освоения Программы слушатели:

знают:

- теоретические основы спортивной психологии и психологии физической культуры;
- психологические особенности возрастного развития обучающихся;
- механизмы формирования мотивации и самоэффективности;
- психологические факторы стрессоустойчивости и соревновательной готовности;

- причины и механизмы конфликтов и буллинга в образовательной и спортивной среде;
- основы психологической безопасности и этики профессионального взаимодействия.

умеют:

- анализировать психологическое состояние обучающихся и спортсменов;
- применять методы психологической поддержки и саморегуляции;
- формировать мотивацию и эмоциональную устойчивость;
- корректно выстраивать коммуникацию с обучающимися и их родителями;
- предупреждать и урегулировать конфликтные ситуации;
- адаптировать требования и коммуникацию для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

владеют:

- методами конструктивной обратной связи;
- элементами психологической подготовки к соревнованиям;
- практиками профилактики эмоционального выгорания;
- навыками создания безопасной образовательной среды;
- инструментами разработки мини-программ психолого-педагогического сопровождения.

Раздел 5. Структура и содержание Программы

Тема 1. Психология тренерской деятельности и психологическая безопасность (7 часов).

Теория: роль тренера как лидера и наставника; психологическая безопасность как условие развития и результата; этика и границы профессионального взаимодействия; признаки психологически небезопасной среды (страх ошибки, стыд, давление, токсичная коммуникация).

Практика: диагностика рисков психологической безопасности в группе/команде; разбор кейсов «жесткая мотивация» vs «поддерживающая мотивация»; отработка алгоритмов корректной обратной связи; разработка правил взаимодействия и стандартов коммуникации в команде.

Тема 2. Профилактика эмоционального выгорания тренера (7 часов).

Теория: понятие и стадии выгорания; факторы риска в тренерской деятельности; ресурсные и дефицитарные модели поведения; профессиональные границы и восстановление.

Практика: самооценка уровня стресса и выгорания; составление индивидуальной карты стрессоров и ресурсов; техники восстановления (микропаузы, разгрузка, планирование); разработка личного «антивыгорающего» протокола на неделю/месяц.

Тема 3. Психология состояния: стресс и копинг-стратегии (8 часов).

Теория: стресс в спорте; физиологические и психологические проявления; адаптивные/неадаптивные копинг-стратегии; роль привычек и режима.

Практика: определение индивидуальных стресс-триггеров у спортсмена; обучение копинг-навыкам (дыхание, переключение внимания, самоподдержка); практикум по построению «плана преодоления» для типичных стрессовых ситуаций (ошибка, проигрыш, давление результата).

Тема 4. Страх, тревога и соревновательное давление. Элементы КПТ (8 часов).

Теория: страх и тревога в соревновательной ситуации; когнитивные искажения; связь мыслей–эмоций–поведения; основы КПТ в прикладной работе тренера.

Практика: выявление автоматических мыслей и «триггерных» установок; техника когнитивного переосмысления; навыки работы с ошибкой и неудачей; моделирование соревновательных ситуаций и тренировка устойчивости; подготовка памятки «что говорить/не говорить» спортсмену при высоком напряжении.

Тема 5. Возрастные психологические особенности развития спортсмена (7 часов).

Теория: возрастные этапы (дети, подростки, юниоры); особенности мотивации, саморегуляции, самооценки; чувствительность к оценке и сравнению; профилактика травмирующей коммуникации.

Практика: кейсы по возрастному подбору методов мотивации и требований; адаптация тренировочной коммуникации под возраст и уровень зрелости; упражнения на развитие ответственности и самостоятельности; составление рекомендаций для родителей и спортсменов по возрастным рискам.

Тема 6. Коммуникация «родитель–тренер–спортсмен». Управление конфликтами (8 часов)

Теория: роли и ожидания сторон; типовые причины конфликтов; дефицит коммуникации и границ; принципы переговоров и медиации в спортивной среде.

Практика: сценарии сложных разговоров (о результатах, дисциплине, травмах, нагрузках); техника «Я-сообщений», активное слушание, структура конструктивного диалога; разработка регламента взаимодействия с родителями; разбор конфликтных кейсов и составление алгоритма урегулирования.

Тема 7. Аутогенные тренировки и практики саморегуляции (8 часов).

Теория: саморегуляция как навык; базовые принципы аутогенных тренировок; безопасность применения; индивидуальные противопоказания и ограничения (в рамках компетенции тренера).

Практика: обучение дыхательным техникам, мышечной релаксации, коротким протоколам восстановления; тренировка навыков «переключения» и «заземления»; разработка индивидуального комплекса саморегуляции для спортсмена (до/во время/после нагрузки).

Тема 8. Командообразование и мотивация (7 часов)

Командообразование — это управляемый процесс формирования эффективной рабочей группы, основанный на распределении ролей, доверии, общих ценностях и четко сформулированных целях. В основе лежат

классические модели развития команды (Б. Такман: формирование, конфликт, нормирование, результативность), теория командных ролей М. Белбина, а также принципы групповой динамики. Эффективная команда характеризуется ясной структурой ответственности, взаимодополняемостью компетенций, открытой коммуникацией и общей ответственностью за результат. Руководитель выступает фасилитатором процесса: управляет конфликтами, формирует психологическую безопасность и поддерживает баланс между задачей и отношениями внутри коллектива.

Мотивация в команде рассматривается через призму содержательных и процессуальных теорий (А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. МакКлелланд, В. Врум). В современных организациях ключевую роль играет внутренняя мотивация: чувство значимости вклада, автономия, развитие компетентности и признание достижений. Эффективные системы мотивации строятся на прозрачных целях (SMART), регулярной обратной связи, визуализации прогресса и командных ритуалах, усиливающих вовлечённость. В спортивной среде особое значение имеют коллективная идентичность, культура победы и поддержание высокого уровня эмоциональной энергии команды.

Практика: диагностика командных ролей и динамики; упражнения на доверие и сотрудничество; формирование общих целей и правил; инструменты поддержания мотивации (цели, прогресс, ритуалы команды, признание); разработка мини-программы командообразования на 2–4 недели.

Тема 9. Оптимальное боевое состояние и протокол старта (7 часов).

Теория: понятие оптимального состояния; уровни активации и продуктивности; индивидуальные профили готовности; предсоревновательные ритуалы.

Практика: составление «профиля оптимального состояния» спортсмена; разработка протокола старта (разминка психики, настрой, фокус, ключевые слова/якоря); тренировка сценариев «сбой плана» и восстановление концентрации.

Тема 10. КПТ-инструменты в тренерской практике (эксперименты и навыки) (7 часов).

Теория: поведенческие эксперименты как способ изменения установок; формирование навыков через повторение и обратную связь; границы применения КПТ-техник тренером.

Практика: разработка поведенческих экспериментов под типовые запросы (страх ошибки, избегание, прокрастинация, самокритика); тренировка навыков самоподдержки и гибкого мышления; составление «карты навыков» для спортсмена и плана внедрения в тренировочный процесс.

Тема 11. Итоговая аттестация: защита кейса и тестирование (6 часов).

Теория: требования к итоговой работе, критерии оценивания, структура кейса.

Практика: подготовка и защита индивидуального (или группового) кейса по психолого-педагогическому сопровождению спортсмена/команды; итоговое

тестирование; разбор типичных ошибок и рекомендации по внедрению инструментов в практику.

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)
1	Психология тренерской деятельности и психологическая безопасность	2	5	7
2	Профилактика эмоционального выгорания тренера	2	5	7
3	Психология состояния: стресс и копинг-стратегии	2	6	8
4	Страх, тревога и соревновательное давление. Элементы КПТ	2	6	8
5	Возрастные психологические особенности развития спортсмена	2	5	7
6	Коммуникация «родитель–тренер–спортсмен». Управление конфликтами	2	6	8
7	Аутогенные тренировки и практики саморегуляции	1	7	8
8	Командообразование и мотивация	0	7	7
9	Оптимальное боевое состояние и протокол старта	1	6	7
10	КПТ-инструменты в тренерской практике (эксперименты и навыки)	1	6	7
11	Итог: защита кейса и тестирование	1	5	6
	ИТОГО	16	64	80

Общий объем – 80 академических часов (16 часов теории + 64 часа практики).

Раздел 6. Организация учебного процесса

Реализация Программы осуществляется в очной, дистанционной или смешанной формах обучения. При дистанционном формате используются цифровые образовательные платформы с обязательной идентификацией слушателей и фиксацией результатов обучения.

Организация учебного процесса осуществляется с соблюдением требований цифрового законодательства Республики Казахстан, включая защиту персональных данных и информационную безопасность.

Раздел 7. Учебно-методическое обеспечение Программы

Учебно-методическое обеспечение курса включает:

- методические рекомендации;

- видеоматериалы (по необходимости);
- интернет-ресурсы;
- раздаточные материалы;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР) и цифровые материалы (презентации, кейсы, чек-листы), размещаемые в облачной папке;
- инструкции по цифровой гигиене и безопасной работе в цифровой среде (пароли, доступ, конфиденциальность) для слушателей и преподавателей.

Раздел 8. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения осуществляется в форме:

- текущего контроля;
- выполнения практических заданий;
- итогового тестирования.

Для проведения самостоятельной (практической) работы разработаны критерии (Приложение 1).

Итоговая аттестация проходит в форме тестирования. Порог успешного прохождения – не менее 60% правильных ответов. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

Раздел 9. Посткурсовое сопровождение

Посткурсовое сопровождение предусматривает:

- методическую и консультационную поддержку;
- участие в профессиональных сообществах;
- сопровождение внедрения освоенных инструментов;
- содействие в публикации результатов профессиональной деятельности.

Раздел 10. Список литературы

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года (с изменениями и дополнением от 10.09.2023 г.);
2. Закон Республики Казахстан «О статусе педагога» от 27 декабря 2019 года № 293-VI Закон Республики Казахстан (с изменениями и дополнениями по состоянию на 1.07.2023 г.)
3. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 30 июля 2014 года (с изменениями и дополнениями по состоянию на 3.09.2023г.);
4. Закон Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам инклюзивного образования» от 26 июня 2021 года № 56-VII Закон Республики Казахстан (с изменениями и дополнениями по состоянию на 26.06.2021 г.);
5. Закон Республики Казахстан «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями» от 11 июля 2002 года №343 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 1.07.2023г.);

6. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 28 января 2016 года № 95 «Об утверждении Правил организации и проведения курсов повышения квалификации педагогов, а также посткурсового сопровождения деятельности педагога» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 17.09.2023г);

7. Приказ Министерство образования и науки Республики Казахстан от 27 января 2016 года № 83 «Об утверждении Правил и условий проведения аттестации педагогических работников и приравненных к ним лиц, занимающих должности в организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего образования, образовательные программы технического и профессионального, послесреднего, дополнительного образования и специальные учебные программы, и иных гражданских служащих в области образования и науки» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 30.12.2022г.)

8. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» Приказ и.о. Министра просвещения Республики Казахстан от 15 декабря 2022 года № 500;

9. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 20 марта 2015 года № 137 «Об утверждении Правил организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 3.11.2021 года);

10. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 7.10.2023г.);

11. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года № 399 (приложении 24, 67, 126) «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам начального, основного среднего и общего образования» (с изменениями и дополнения на 19.07.2023г.);

12. Приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 18 марта 2008 года №125 «Об утверждении Типовых правил проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» от 18.03.2008 г. (с изменениями и дополнениями по состоянию на 14.07.2023г.).

13. Цифровой кодекс Республики Казахстан: Кодекс Республики Казахстан от 09.01.2026 № 255-VIII ЗРК (вводится в действие с 11.07.2026) // Информационно-правовая система «Әділет».

14. Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2018. – 89 с. (№5 протокол от 24 апреля 2018 года). (Составитили: С. Куптилеуова, М. Бодеев, Е. Копкина, Е. Тулеулов).

15. Жунуссова С., Омаров Н., Валеев А., Жуман М., Кабдуллаева К. (2025). Детерминанты восприятия социальной поддержки как фактор вовлеченности спортсменов. Вестник КазНПУ. Серия «Психология», 3(84). DOI: 10.51889/2959-5967.2025.84.3.004. (Бюллетень Психологии)

16. Bekbossynov D. A., Tazabayeva K. A., Silybaeva B. M., Akzhalov B. T., Amanova A. K. (2024). Psychological aspects of training highly qualified athletes in Kazakh Kuresi wrestling. Retos, 52, 252–260. DOI: 10.47197/retos.v52.100508. (Ревиста Ретос)

17. Abdulla V., Glushkova N., Nyssanbayeva K., Bakasheva M., Sagoe D. (2024). Kazakhstani elite athletes' perspectives on the Tokyo 2020 Olympic Games postponement and their preparation during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. Performance Enhancement & Health, 12, 100270. DOI: 10.1016/j.peh.2023.100270. (PsyJournals)

18. Кошербаева Г. Н., Белегова А. А. (2024). Боксшылардың психологиялық және жігерлік қабілеттерін дамыту негіздері. В: Материалы III Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма, образования и науки». URL: https://kazast.edu.kz/wp-content/uploads/2018/06/Сборник-конференции-2024.pdf

19. Бекқали С. (2021). Спортшының психологиялық жағдайы. В: «Жас ғалымдардың зерттеуі: дене шынықтыру, спорт, туризм», №16. URL: https://kazast.edu.kz/wp-content/uploads/2018/02/СБОРНИК-МОЛОДЫХ-УЧЕНЫХ-16-2021.pdf

20. Довжик Л. М., Маленова А. Ю., Костромина С. Н. (2021). Профессиональное выгорание спортивных тренеров как угроза успешности профессиональной деятельности: связь со спецификой спортивной деятельности и факторы профилактики. Клиническая и специальная психология, 10(4). DOI: 10.17759/cpse.2021100402. (PsyJournals)

21. Bochaver K. A., Khlomov K. D., Kiseleva A. V., Khlomov D. K., Kerzhakova A. Yu. (2022). Subjective well-being in sports coaches: A theoretical review. Experimental Psychology (Russia), 15(4). DOI: 10.17759/exppsy.2022150412. (PsyJournals)

22. Уманская Е. Г. (2025). Особенности эмоциональных проявлений профессионального выгорания тренеров-преподавателей по шахматам. Психолого-педагогические исследования. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/ (поиск по названию статьи). (psychinedu.ru)

23. Быков В. Ю. (2024). Развитие у тренеров навыков конструктивного управления агрессией: методические рекомендации. URL: https://www.uralgufk.ru/upload/iblock/ (поиск по названию PDF). (uralgufk.ru)

24. Антонова Д. А., Петрова Е. А. (2024). Особенности эмоционального интеллекта одаренных подростков. Педагогическое обозрение, 6(3). DOI: 10.58224/2687-0428-2024-6-3-200-206. (doi.org)

25. Potts A. J., Didymus F. F., Kaiseler M. (2023). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. International Review of Sport and Exercise Psychology. DOI: 10.1080/1750984X.2021.1907853. (tandfonline.com)

26. Ackeret N., Röthlin P., Allemand M., Krieger T., et al. (2022). Six-month stability of individual differences in sports coaches' burnout, self-compassion and social support. Psychology of Sport and Exercise, 61, 102207. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102207. (ScienceDirect)

27. Gerber M., Brand R., Elliot C., Holsboer-Trachsler E., Pühse U. (2024). Coach–athlete relationship and burnout symptoms among adolescent athletes. Swiss Journal of Psychology. DOI: 10.1024/2674-0052/a000071.

28. Wilczyńska D., Wen Q., Jaenes J. C., Alarcón D., et al. (2022). Burnout and mental interventions among youth athletes: A meta-analysis of the studies. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(17), 10662. DOI: 10.3390/ijerph191710662.

29. Bengtsson D., Stenling A., Nygren J., Ivarsson A., et al. (2024). The effects of interpersonal development programmes with sport coaches and parents on youth athlete outcomes: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 70, 102558. DOI: 10.1016/j.psychsport.2023.102558. (PubMed)

30. Weinberg R. S., Gould D. (2023). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics. URL: https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-8th-edition-with-hkpropel-access (Human Kinetics)

31. Williams J. M., Krane V. (Eds.). (2021). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (8th ed.). McGraw Hill. URL: https://www.mheducation.com/highered/product/applied-sport-psychology-personal-growth-to-peak-performance-williams.html (McGraw Hill)

32. NCAA Research. (2023). NCAA Coach Well-Being Study: Comprehensive Findings. (Survey conducted spring 2022; report released January 2023). URL: https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/research/wellness/2023RES_NCAA-Coach-Well-BeingSurveyReport.pdf (NCAA)

33. Wright S. A., Walker L. F., Hall E. E. (2023). Effects of workplace stress, perceived stress, and burnout on collegiate coach mental health outcomes. Frontiers in Sports and Active Living, 5, 974267. DOI: 10.3389/fspor.2023.974267. (MDPI)

34. Feit A., et al. (2025). The Use of Psychological Skills and Strategies in Collegiate Strength and Conditioning. International Journal of Strength and Conditioning, 5(1). DOI: 10.47206/ijsc.v5i1.424. URL: https://journal.iusca.org/index.php/Journal/article/view/424

Приложение 1

Параметры оценивания	Традиционная оценка	Оценка в баллах	Параметры оценки
не реализовано	«Неудовлетворительно»	0-11 баллов	- содержание работы не соответствует заявленной теме; - текст работы оформлен небрежно, неразборчиво, имеются грубые стилистические ошибки; - наблюдается бездумное переписывание фрагментов текста из одного или нескольких источников, литература не использовалась; - выводы отсутствуют или не соответствуют содержанию раздела; - работа не оформлена в соответствии с требованиями
частично реализовано	«Удовлетворительно»	12-14 баллов	- содержание работы частично соответствует теме; - работа оформлена в основном правильно, имеются существенные стилистические и грамматические ошибки; - имеется небрежность в оформлении работы: не оставлены поля, нет нумерации страниц, допущены исправления по тексту, неправильно оформлен титульный лист; - для выполнения работы требовалась постоянная помощь, литература использовалась частично; - выводы сделаны не по всем разделам работы или частично соответствует содержанию раздела, или отсутствуют выводы по приведенным данным; отсутствует оглавление, список литературы, подписи к рисункам, названия таблиц

реализовано выше среднего, с учетом исправлений	«Хорошо»	15-17 баллов	содержание работы в основном соответствует теме или завышен ее объем; - работа в основном оформлена правильно, имеются некоторые несущественные стилистические и грамматические ошибки; - работа выполнялась в основном самостоятельно, литература использовалась; - выводы в основном соответствуют содержанию раздела; - работа в основном оформлена правильно, имеются некоторые отклонения от требований;
реализовано полностью	«Отлично»	18-20 баллов	содержание темы раскрыто полностью, и работа соответствует выбранной теме; - работа оформлена правильно, имеются несущественные стилистические ошибки; - практическая часть работы выполнена самостоятельно, вся выбранная литература проанализирована и использована в работе; - имеются обоснованные выводы по каждому разделу

Шкала перевода баллов в оценки

Оценка	Диапазон выполнения	Баллы
5	28-30	18-20
4	20-27	15-17
3	13-19	12-14
2	Менее 12	0-11