



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай


/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Психогигиена профессиональной деятельности тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и профилактика профессионального выгорания»

Дополнительная профессиональная программа
«Адаптивная физическая культура или адаптивный спорт (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Психогигиена профессиональной деятельности тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и профилактика профессионального выгорания.

Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины): достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины): достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Психогигиена профессиональной деятельности тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и профилактика профессионального выгорания» (коды формируемых компетенций): ПК-638.

Индикаторы достижения компетенций

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

На уровне знаний:

Сущность, причины, стадии и симптомы синдрома профессионального выгорания у тренеров в сфере адаптивного спорта. Специфику психоэмоциональных нагрузок и стресс-факторов в профессиональной деятельности тренера по АФК и АС. Теоретические основы и принципы психогигиены, применимые к профессиональной деятельности в помогающих профессиях. Основные методы и технологии психологической самодиагностики, саморегуляции и восстановления психоэмоционального состояния. Систему организации профилактических мероприятий по предупреждению профессионального выгорания на индивидуальном и организационном уровнях.

На уровне умений:

Диагностировать у себя и у коллег ранние признаки и симптомы профессионального выгорания и хронического стресса. Подбирать и применять адекватные ситуации методы и техники психоэмоциональной саморегуляции (например, дыхательные упражнения, техники релаксации). Анализировать собственную профессиональную деятельность с точки зрения влияния на нее стресс-факторов и выявлять личные деструктивные установки. Планировать свой рабочий и личный график с учетом принципов психогигиены, обеспечивая баланс между работой, отдыхом и личной жизнью. Конструктивно разрешать конфликтные ситуации и управлять сложными коммуникациями с подопечными, их родителями и коллегами, минимизируя эмоциональное напряжение.

На уровне навыков:

Владение техниками быстрой психологической самопомощи в стрессовых ситуациях "здесь и сейчас". Установления и поддержания психологических границ в профессиональном взаимодействии для предотвращения эмоционального истощения. Формирования и применения индивидуальной системы копинг-стратегий для преодоления профессиональных трудностей. Построения и использования системы социальной и профессиональной поддержки (супервизия, интервизия, общение с

коллегами). Регулярной рефлексии своего профессионального пути и своевременной коррекции целей и мотивов для поддержания профессиональной устойчивости.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 36.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 2

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 32

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Основы психогигиены и специфика профессиональной деятельности тренера по АФК и АС

Тема № 2: Профессиональные стресс-факторы и риски в работе тренера по адаптивному спорту

Тема № 3: Синдром профессионального выгорания: сущность, стадии, диагностика и проявления

Тема № 4: Психологические ресурсы личности тренера как основа профилактики выгорания

Тема № 5: Техники и методы психологической саморегуляции и управления эмоциональным состоянием

Тема № 6: Эффективная коммуникация и разрешение конфликтов в системе «тренер – спортсмен – родители»

Тема № 7: Организация режима труда и отдыха, тайм-менеджмент для тренера по АФК

Тема № 8: Формирование и развитие профессиональной жизнестойкости (resilience)

Тема № 9: Роль супервизии, интервизии и профессионального сообщества в поддержке тренера

Тема № 10: Разработка индивидуальной программы профилактики профессионального выгорания

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Что является ключевой задачей психогигиены в деятельности тренера по АФК?

- Достижение максимальных спортивных результатов любой ценой
- Исключительно ведение отчетной документации и планирование соревнований
- Развитие только физических качеств у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья
- + Создание и поддержание благоприятных психологических условий для сохранения своего здоровья и здоровья спортсменов, а также для повышения работоспособности
- Контроль за соблюдением спортивного режима только со стороны спортсменов

Задание: Какой из перечисленных факторов является наиболее специфичным профессиональным стресс-фактором для тренера по адаптивному спорту?

- Необходимость постоянно выигрывать соревнования
- Конкуренция с другими тренерами за финансирование
- + Высокая эмоциональная вовлеченность и ответственность за психофизическое состояние спортсменов с ОВЗ
- Повышенное внимание со стороны средств массовой информации
- Частые и длительные командировки на сборы

Задание: Какой из симптомов наиболее характерен для стадии «деперсонализации» (цинизма) в синдроме профессионального выгорания?

- Постоянное чувство усталости и нехватки энергии
- Ощущение собственной некомпетентности и бесполезности своих усилий
- + Формальное, отстраненное и порой негативное отношение к спортсменам и их родителям
- Повышенный энтузиазм и желание брать на себя все больше и больше работы
- Нарушения сна и аппетита

Задание: Что из перечисленного относится к внутренним психологическим ресурсам личности тренера, помогающим противостоять выгоранию?

- Высокая заработная плата и премии
- Наличие современного спортивного инвентаря
- + Высокий уровень самооэффективности и оптимистичный взгляд на трудности
- Поддержка со стороны руководства спортивной школы
- Удобный график работы

Задание: Какая из перечисленных техник относится к когнитивным методам психологической саморегуляции?

- Выполнение интенсивной физической разминки для сброса напряжения
- + Практика позитивной самовербализации (проговаривание про себя ободряющих утверждений)
- Глубокое диафрагмальное дыхание по схеме «4-7-8»
- Обсуждение своих проблем с коллегой
- Прослушивание громкой ритмичной музыки

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какая стратегия является наиболее конструктивной при разрешении конфликта в системе «тренер – спортсмен – родители»?

- Игнорирование претензий родителей, чтобы не усугублять ситуацию
- Требование от спортсмена сделать выбор между мнением тренера и родителей
- Обсуждение проблемы с другими тренерами в отсутствие родителей и спортсмена
- + Организация трехсторонней встречи с использованием техник активного слушания для поиска общего решения
- Ультимативное отстаивание своей профессиональной позиции как единственно верной

Задание: Какой принцип тайм-менеджмента является наиболее важным для тренера по АФК с целью профилактики переутомления?

- Стараться выполнять несколько дел одновременно, чтобы сэкономить время
- Задерживаться на работе, чтобы завершить все запланированные на день задачи
- + Четкое планирование рабочего дня с обязательным включением пауз для отдыха и переключения деятельности
- Начинать рабочий день с самых легких и приятных задач
- Отказ от жесткого планирования в пользу спонтанной реакции на возникающие задачи

Задание: Что является ключевым компонентом в формировании профессиональной жизнестойкости (resilience) у тренера?

- Способность избегать любых стрессовых ситуаций и конфликтов
- Умение полностью подавлять свои негативные эмоции
- Наличие большого количества друзей вне профессиональной сферы
- + Способность воспринимать трудности как вызов и находить в них смысл для личностного и профессионального роста
- Непокколебимая уверенность в собственной правоте в любой ситуации

Задание: Какова основная цель супервизии и интервизии для тренера?

- Получение прямого указания от более опытного коллеги, как нужно поступать
- + Анализ и рефлексия сложных профессиональных случаев в безопасной поддерживающей среде для поиска новых решений и снятия эмоционального напряжения
- Административный контроль за качеством работы со стороны руководства
- Неформальное общение с коллегами на отвлеченные темы
- Оценка работы тренера для начисления премиальных выплат

Задание: Какой шаг является первым и основополагающим при разработке индивидуальной программы профилактики профессионального выгорания?

- Немедленное освоение всех доступных техник релаксации
- Поиск наставника или ментора
- + Проведение самодиагностики для определения текущего уровня стресса, имеющихся ресурсов и факторов риска
- Постановка долгосрочных карьерных целей на 5-10 лет вперед
- Покупка абонемента в фитнес-клуб

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины: технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

Список литературы

Нормативно-правовая база

Конституция Российской Федерации
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

Основная литература

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/566825>

Дополнительная литература

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/

Интернет-ресурсы

Информационное обеспечение представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение): реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- Состав современных профессиональных баз данных

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);
Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);
Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);
База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- Состав информационных справочных систем

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main/>);
Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>);
Правительство России (<http://government.ru/>);
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - периодические издания

ТАСС (<https://tass.ru/>);
РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);
Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);
RT (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);
MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).