## ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ФИЛОСОФИЯ ЖӘНЕ САЯСАТТАНУ ФАКУЛЬТЕТІ

**ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ**

## «СПОРТ ПСИХОЛОГИЯ» ПӘНІ БОЙЫНША ҚОРЫТЫНДЫ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ

«6B01401 - ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ 3 КУРС

Кредит саны-5

**Күзгі семестр 2022-2023 оқу жылы**

# Оқытушы: аға оқытушы Борбасова Г.Н.

Алматы, 2022

«Спорт психология» пәні бойынша

# бағдарлама

***Емтиханда қарастырылатын оқу курсының тақырыптары: Емтиханға силлабуста көрсетілген тақырыптар қарастырылады. Тақырыптың мазмұны барлық жұмыс түрлерін: дәрістер мен семинарлардың тақырыптары, сондай-ақ студенттердің өзіндік жұмысына арналған тапсырмаларды қамтиды.***

***Қорытынды емтихан тест түрінде өткізіледі.***

**Оқытудың нәтижелері (ОН)**

# Бағдарламаны меңгеру қорытындысы бойынша білім алушы келесі оқу нәтижелеріне ие болады:

-психология ғылымы негізінде адамның психологиясын (ауызша және жазбаша формада) түсіндіру, талдау, өткізу және жобалай алуды көрсете алуға;

-психологияның зерттеу әдістерін түсіндіре отырып, олардың мүмкіндіктері мен шектеуліктерін жүйелі негізде бере алуға;

-өзі және қоршағандар туралы эмпирикалық ғылыми зерттеу мақалаларын талдауға, сыни оқи алуға қабілетті;

-психологиялық білімдерді өмірлік және болашақ кәсіби іс-әрекетте қолдана алуға;

* қазақстандық қоғамда жаңарудағы психологиялық институттардың мән мәтінінде олардың рөлінің ерекшеліктеріне талдау жасай алу;
* қазақстандық қоғамдағы этикалық және құқықтық нормалар, қоғамдық, іскерлік, мәдени құндылықтар жүйесіне тең келетін түрлі қарым-қатынастағы әртүрлі жағдайларды сараптау;

-өз өмірінің және сәтті тұлғаның продюссері бола алуға, адамдармен жұмыс жасай алуға, тұлғаралық коммуникация дағдыларына, өмірдің барлық сфераларында сәтті қолдана алуғажәне сыни қарай алуға;

***Емтихан тапсыруға дайындалу үшін емтихан тақырыптарының тізбесі***

Жалпы және жас ерекшелік психология пәні бойынша қорытынды емтихан универ жүйесінде *тест түрінде* өткізіледі. Тест сұрақтарының барлығы силлабус бойынша 15 аптада оқытылған дәріс, семинар, студенттердің өзіндік жұмыстарына арналған тапсырмалардың тақырыптарына сәйкес құрастырылған.

*Тақырыптар*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Сұрақ** | **Блок** |
| 1 | Спорт психологиясының жалпы психологиямен байланысына  талдау беріңіз | 1 |
| 2 | Спортшыларды дайындауда психологияның ролін  ашыңыз. | 1 |
| 3 | Спорт психологиясының пәні, міндеттері, әдістеріне талдау беріңіз | 1 |
| 4 | Психологияда жүйелік амалды көрсетіңіз | 1 |
| 5 | Спорт іс-әрекетінің жалпы психологиялық мінездемесін  айтыңыз | 1 |
| 6 | Адамның индивидттік қаситеттерін анықтап беріңіз | 1 |
| 7 | Адам іс-ірекет субъектісі ретінде және жеке дара ретінде | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | көрсетіңіз |  |
| 8 | Психолог және тренер ұғымдарын талдаңыз | 1 |
| 9 | Адамның тұлғалық қасиеттерін айқындаңыз | 1 |
| 10 | Спорттағы адамның жүйелік сипаттамасын ашып беріңіз | 1 |
| 11 | Психологтардың спортшыларды дайындаудағы атқаратын жұмысын айтыңыз | 1 |
| 12 | Тренер мен психолог арасында болатын түсініспеушіліктердің себептерін айтып беріңіз | 1 |
| 13 | Спорт кәсіби іс-әрекет ретінде екендігін анықтаңыз. | 1 |
| 14 | Тренерлер спорттық психологтарға қандай міндеттер қояды, оларды  шешу мүмкіншіліктерін сипаттаңыз | 1 |
| 15 | Спортшының индивидттік ерекшеліктерін ашыңыз | 1 |
| 16 | Спортшының тұлғалық ерекшеліктеріне тоқталыңыз | 2 |
| 17 | Спорт психологиясы психологияның бір саласы ретінде.  сипаттап беріңіз | 2 |
| 18 | Спортпен айналысуға байланысты пайда болатын тұлғалық  деформацияларды талдаңыз | 2 |
| 19 | Иеркс-Дотсон заңын талдап беріңіз | 2 |
| 20 | Спорт және гендерлік айырмашылықтар анықтаңыз | 2 |
| 21 | Спорт түріне байланысты тұлғалық ерекшеліктерді көрсетіңіз | 2 |
| 22 | Үлгілі тренер тұлғасын жасаңыз | 2 |
| 23 | Тренердің басқару стильдері (авторитарлы, демократиялық, либеральді) сипаттап көрсетіңіз. | 2 |
| 24 | Тренерлік позицияларды ашып көрсетіңіз. | 2 |
| 25 | Мотив және мотивация түсініктерін анықтаңыз | 2 |
| 26 | Спорттағы өзара қарым-қатынас ұғымын айтыңыз | 2 |
| 27 | Спорттағы мамандандырылған қабылдауды сипаттап беріңіз | 2 |
| 28 | Спорттық командадағы психологиялық атомосфера, оған әсер ететін  факторларды ашып көрсетіңіз | 2 |
| 29 | Спортсмендер арасындағы қарым-қатынас түрлерін анықтаңыз | 2 |
| 30 | Спортпен айналасудың мотивтерін талдау беріңіз | 2 |
| 31 | Спорттағы лидерлік тақырыбына бағдарлама жасаңыз | 3 |
| 32 | «Қабылдау спорт әрекетінде» кесте жасау. | 3 |
| 33 | Спорттағы ойлау ерекшеліктері тақырыбына эссе жазыңыз. | 3 |
| 34 | Спорттағы ерекше қабылдау және зейін жаттығу ойлап табыңыз. | 3 |
| 35 | Спорттағы тактикалық ойлау. Эссе жазыңыз | 3 |
| 36 | «Салауатты өмір салты» атты тақырыпта жоспар құрыңыз. | 3 |
| 37 | Спорттық әрекеттерде эмоциялардың роліне талдау жасаңыз. | 3 |
| 38 | Фобия деген не, неге пайда болады? Одан арылу жолдары.  Жоба арқылы көрсетіңіз. | 3 |
| 39 | «Спортшының жетістікке жету» бағдарламасын құрыңыз. | 3 |
| 40 | Спорт және денсаулық мәселесінің өзектілігі, ауқымдылығы. Эссе жазыңыз. | 3 |
| 41 | Спорттық медицина міндеттері тақырыбына Мақала жазыңыз | 3 |
| 42 | Идеомоторлық жаттығу кезеңдерін ойлап табыңыз. | 3 |
| 43 | Спорт әрекетіндегі ерік-жігер және эмоцияларды кесте арқылы  салыстырыңыз | 3 |
| 44 | Спорттық медицинаның белгілі дәрігері Т.Дуйсенов жүргізген ғылыми  зерттеу нәтижелерін талдау. Кесте. | 3 |
| 45 | А. Кимнің Спорт психологиясы атты еңбегіне аннотация беріңіз. | 3 |
| 46 | Релаксация тәсілдерін көрсетіңіз. | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 47 | Спортсменнің ерік-жігер әрекетінің құрылымын схема түрінде көрсетіңіз | 3 |
| 48 | Таңдап алған спорт түріне қарай адамға психологиялық мінездеме жасаңыз | 3 |
| 49 | Спорт психологиясы пәні бойынша қысқаша глоссарий құрыңыз. | 3 |
| 50 | Спорт және денсаулық тақырыбына эссе жазыңыз. | 3 |
| 51 | Ерік-жігер күш қуаттың қайнар көзі ретінде. Мақала жазыңыз | 3 |
| 52 | Жарыс кезінде спортшының психологиялық күйін сипаттау эссе. | 3 |
| 53 | Жарысқа психологиялық дайындық. Эссе жазыңыз. | 3 |
| 54 | Жарысқа психологиялық дайындықтың мақсаты, мазмұны.  Сызбада көрсетіңіз | 3 |
| 55 | Сәтсіздектен қорқу және сәттілікке ұмтылу жағдайлары спортшының  әрекетіне әсері. Ой толғау | 3 |
| 56 | Спорттағы өзін-өзі қадағалау әдістеріне шолу жасаңыз. | 3 |
| 57 | Аутогенді жаттығулардың жаттығулардың 3 –уін көрсетіңіз. | 3 |
| 58 | Спортшылардың интеллектуалды деңгейін қандай да бір мамандықпен  салыстырып, айырмашылқтарын көрсетіңіз. | 3 |
| 59 | «Менің өмірлік ұстанымым» атты тақырыпқа мақала жазыңыз. | 3 |
| 60 | Спортсменнің психологиялық ерекшеліктері тақырыбына ой толғау беріңіз. | 3 |

***ЕМТИХАНҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР***

***Өткізу форматы: универ жүйесінде онлайн режимінде тест түрінде өтіледі Тапсырмалар 40 сұрақ***

**Тапсыру күні мен уақыты: *қысқы емтихан сессиясының кестесіне сәйкес болады Тапсырманы орындау уақыты:*** 90 минут (1.5 сағат)

***Минималды техникалық талаптар: интернеттің болуы және Univer жүйесіне кіру,"***

**Пән бойынша баға қою критерийлері**

***Сіз, барлығы максимум 100 ұпай жинай аласыз. Баға қою критерийлері:***

***Қойылған бағаның көрсеткіштері:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Бағасы** | **Көрсеткіштері** |
| **Өте жақсы** | 1. Теориялық сұрақтарға жауабы дұрыс және толық; 2. Тәжірибелік тапсырманың толық шешімін таба білген; 3.Ұсынылған ақпарат мазмұны сауатты, логикалық   үйлесімді;  4. Шығармашылық қаблетін көрсетуі. |
| **Жақсы** | 1. Теориялық сұрақтардың жауаптары толық емес, кейбір нақты мәселелер қалыс қалғанда немесе жартылай жауап болғанда; 2. Тәжірибелік тапсырма орындалған бірақ қалыс-қалған қателіктерде; 3. Ақпарат сауатты бірақ логикалық байланыс болмаған жағдайда; |
| **Қанағаттанарлық** | 1. Теориялық сұрақтардың жауабы дұрыс, бірақ толық емес логиқалық құрылымында қателіктер бар. 2. Тәжірибелік тапсырма толығымен орындалған; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 3. Ақпарат сауатты бірақ логикалық байланыста кемшіліктер бар. |
| **Қанағаттанарлықсыз** | 1. Теориялық сұрақтың жауабында өте көп қателіктер бар; 2.Тәжірибелік тапсырма орындалған;  3. Жауапта терменологиялық, грамматикалық, қателіктер бар, логикалық байланыста да кемшіліктер бар. |

Емтихан жұмыстарын бағалау білім алушының жауабының толықтығын ескере отырып, 100 баллдық шкала бойынша жүргізіледі:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бағалау шкаласы (%)**  **(шкала, баллы)** |  |  |  |
| **90-100 Өте жақсы** | 26-30 | 32-35 | 32-35 |
| **75-89 жақсы** | 23-27 | 26-31 | 26-31 |
| **50-74**  **қанағаттанарлық** | 14-22 | 18-26 | 18-26 |
| **0-49**  **қанағаттанарлықсыз** | 0-15 | 0-17 | 0-17 |

Тест сұрақтарына дайындалу үшін төменде берілген **әдебиеттер және ресурстарды қараңыз:**

* 1. Психология спорта: Хрестоматия/под ред.А.Е.Тарас. Харвест,2005.
  2. Спорт психологиясын оқып үйренуге арналған әдістемелік нұсқаулар. Алматы, 2000
  3. Ким А.М. Системный подход в современной психологии// Методологические проблемы общей психологии.-Алматы.: Изд-во КазНУ, 2003.-С.39-63.
  4. Лоэр Дж. Некоторые аспекты психологической подготовки зарубежных теннисистов//Спортивный психолог, 2009.-№2(8).-С.90-94.
  5. Pease Barbara&Allan. Why Men don’t Listen&Women can’t read maps.-L.: Orion, 2007.-300 p.
  6. Голмохаммади Б. Сравнительный кросс-культурный анализ жизненных ценностей спортсменов Ирана и России//Спортивный психолог. №1(7) 2009-С.33-39.

1. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату.-Самара, 2010.
2. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. - СПб.: Центр карьеры, 2009. - 368 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2014.-576 с.
4. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. –М.,2011
5. Психология спорта высших достижений /под ред. Родионова. –М.,2008

Малкин В.Р. Почему тренер и спортивный психолог не могут найти друг друга (из практики работы психолога)//Спортивный психолог, 2009.-№2(5

## Интернет-ресурстар:

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
2. <http://www.studfiles.ru/preview/2231627/>
3. [http://vseostresse.ru](http://vseostresse.ru/)
4. <http://vseostresse.ru/stress/> <http://www.nostress.ru/>