**СИЛЛАБУС**

**2023-2024 оқу жылының күзгі семестрі**

**«6B01401 Дене шынықтыру және спорт психологиясы» білім беру бағдарламалары**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пәннің ID және атауы**  | **Білім алушының өзіндік жұмысын** **(БӨЖ)** | **Кредиттер саны** | **Кредит-тердің****жалпы** **саны** | **Оқытушының жетекшілігімен білім алушының өзіндік жұмысы** **(ОБӨЖ)** |
| **Дәрістер (Д)** | **Семинар сабақтар (СС)** | **Зерт. сабақтар (ЗС)** |
| **PsyFKS3209****Дене тәрбиесі және спорт психологиясы** | 3 | 15 | 30 | - | 2 | 3.  |
| **ПӘН ТУРАЛЫ АКАДЕМИЯЛЫҚ АҚПАРАТ** |
| **Оқыту түрі** | **Циклы,** **компоненті** | **Дәріс түрлері** | **Семинар сабақтарының түрлері** | **Қорытынды бақылаудың түрі мен платфомасы** |
| Оффлайн | ЖББ, МК | Аналитикалық | Семинар тапсырмалары бойынша презентация-лар қорғау | Тест, ИС Univer  |
| **Дәріскер (лер)** | Борбасова Гүлнұр Нұрсайынқызы PhD, доцент м.а. |
| **e-mail:** | merei201204@mail.ru |
| **Телефоны:** | +7 777 010 040 16 |
| **ПӘННІҢ АКАДЕМИЯЛЫҚ ПРЕЗЕНТАЦИЯСЫ**  |
| **Пәннің мақсаты** | **Оқытудан күтілетін нәтижелер (ОН)\*** | **ОН қол жеткізу индикаторлары (ЖИ)** |
| Дене шынықтыру және спорт психологиясы пәні білім берудегі психология саласындағы комплекстік адамтану ғылымының үзілмес бөлігі ретінде толық және сапалы кәсіби білім алуды дамытудың негізгі жолдары туралы теориялық білімдерін қалыптастыру. болашақ мамандардың ғылыми ой-өрісін кеңейтуге, психологиялық іс-әрекетке дайындығының теориялық сапасын жоғарылатуға, балалардың жас ерекшелік дамуының заңдылықтарын, теориялық және тәжірибелік білімдерін қалыптастыруға бағытталған. Бұл пәнді оқыту спорттық іс-әрекеттің заңдылықтырын,қайшылықтарын, өзіндік сипатын оқып-үйренуде, жаттықтырушы мен спортшыға жаттығу, жарыс кездерінде көмек жасауға бағытталған.  | 1-ОН: қазіргі ғылымдар жүйесінде Дене шынықтыру және спорт психологиясы алатын орны, пәні мен ерекшеліктерін түсіндіру. | 1.1 Психология ғылымдарының құрылымын және оның басқа ғылымдармен байланысын анықтау; |
| 1.2 Психология ғылым саласы ретінде байланысатын салыстырмалы психология, медицина, физиология, биология ғылымдарымен негізделген пікірлерді қарастыру; |
| 2-ОН: Психологиялық зерттеу әдістерін пайдалана отырып өзіндік зерттеу жүргізуге дағдылану Психологияны оқып біліп өмірлік жағдайда қолдан алу. | 2.1 Спорт психологиясы ғылымының даму тарихын талдау |
| 2.2 психологиялық ғылыми тілде теориялар заңдылықтарына сүйене отырып адам дамуын сипаттау; |
|  |
| 3-ОН: спорт психологиясында ғылыми-зерттеу және психодиагностика жүргізу тәсілдерінің ерекшеліктерін оқып үйренуспорт әрекетінің психологиялық мазмұнын көрсетуспортшылармен бағытталған түрде жүргізілетін жұмыстын психологиялық негіздерін үйрету. | 3.1 ғылыми зерттеуді ұйымдастырудың ерекшеліктерін түсіну; |
| 3.2 Психологиялық эксперименттік бақылау әдістерін жүргізу; |
|  |
| 4-ОН: Психологиялық теориялық білімдерді табиғи зерттеу жағдайларында жүзеге асыру психологиялық көзқарас бойынша өмірлік және кәсіби жағдаяттарды сыни талдау, даму мүмкіндіктері мен ресурстарының, тұлға және ұжым іс-әрекетінің нәтижесі мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланысты анықтау; | 4.1 Психологиялық зерттеу әдістерін пайдалана отырып өзіндік зерттеу жүргізуге дағдылану; |
| 4.2 зерттеу нәтижелерін өңдей алу; |
|  |
| 5-ОН: Тұлғаның мінез-құлық модельдерін талдау арқылы әлеуметтік интеллект және имидж түсініктерін қалыптастыруға бағытталған психологиялық бағдарлама құрастыру. | 5.1 зерттеуді жоспарлау, алынған мәліметтерді талдау және қорытындылау; |
| 5.2 жеке жұмыстар бойынша қорытындылар жасап, ұсыныстар беру; |
|  |
| **Пререквизиттер**  | “Орталық жүйке жүйесі және жоғарғы жүйке жүйесінің іс-әрекетінің физиологиясы”, «Биология», “Социология”, «Педагогика». |
| **Постреквизиттер** | Әлеуметтік психология», «Дифференциялды психология», «Жалпы психология». |
| **Оқу ресурстары** | **Оқу әдебиеттері:****Негізгі:**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.
7. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату.-Самара, 2010.
8. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. - СПб.: Центр карьеры, 2009. - 368 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2014.-576 с.
10. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. –М.,2011
11. 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).-С.4-9**Интернет-ресурстар:**1. http://www.psychology.ru 2. http://www.flogiston.ru 3. http://www.colorado.edu/VC Research/integrity/human research/CITI.htm 4. Cyber Bear (http://cvberbear.umt.edu) 5. hs.umt.edu › psychology |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пәннің** **академиялық** **саясаты**  | Пәннің академиялық саясаты әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың Академиялық саясатымен және академиялық адалдық Саясатымен айқындалады. Құжаттар Univer ИЖ басты бетінде қолжетімді.**Ғылым мен білімнің интеграциясы.** Студенттердің, магистранттардың және докторанттардың ғылыми-зерттеу жұмысы – бұл оқу үдерісінің тереңдетілуі. Ол тікелей кафедраларда, зертханаларда, университеттің ғылыми және жобалау бөлімшелерінде, студенттік ғылыми-техникалық бірлестіктерінде ұйымдастырылады. Білім берудің барлық деңгейлеріндегі білім алушылардың өзіндік жұмысы заманауи ғылыми-зерттеу және ақпараттық технологияларды қолдана отырып, жаңа білім алу негізінде зерттеу дағдылары мен құзыреттіліктерін дамытуға бағытталған. Зерттеу университетінің оқытушысы ғылыми-зерттеу қызметінің нәтижелерін дәрістер мен семинарлық (практикалық) сабақтар, зертханалық сабақтар тақырыбында, силлабустарда көрініс табатын және оқу сабақтары мен тапсырмалар тақырыптарының өзектілігіне жауап беретін ОБӨЗ, БӨЗ тапсырмаларына біріктіреді.**Сабаққа қатысуы.** Әр тапсырманың мерзімі пән мазмұнын іске асыру күнтізбесінде (кестесінде) көрсетілген. Мерзімдерді сақтамау баллдардың жоғалуына әкеледі.**Академиялық адалдық.** Практикалық/зертханалық сабақтар, БӨЖ білім алушының дербестігін, сыни ойлауын, шығармашылығын дамытады. Плагиат, жалғандық, шпаргалка пайдалану, тапсырмаларды орындаудың барлық кезеңдерінде көшіруге жол берілмейді. Теориялық оқыту кезеңінде және емтихандарда академиялық адалдықты сақтау негізгі саясаттардан басқа «Қорытынды бақылауды жүргізу Ережелері», «Ағымдағы оқу жылының күзгі/көктемгі семестрінің қорытынды бақылауын жүргізуге арналған Нұсқаулықтары», «Білім алушылардың тестілік құжаттарының көшіріліп алынуын тексеру туралы Ережесі» тәрізді құжаттармен регламенттеледі.**Инклюзивті білім берудің негізгі принциптері.** Университеттің білім беру ортасы гендерлік, нәсілдік/этникалық тегіне, діни сенімдеріне, әлеуметтік-экономикалық мәртебесіне, студенттің физикалық денсаулығына және т.б. қарамастан, оқытушы тарапынан барлық білім алушыларға және білім алушылардың бір-біріне әрқашан қолдау мен тең қарым-қатынас болатын қауіпсіз орын ретінде ойластырылған. Барлық адамдар құрдастары мен курстастарының қолдауы мен достығына мұқтаж. Барлық студенттер үшін жетістікке жету, мүмкін емес нәрселерден гөрі не істей алатындығы болып табылады. Әртүрлілік өмірдің барлық жақтарын күшейтеді.Барлық білім алушылар, әсіресе мүмкіндігі шектеулі жандар, телефон/e-mail +7 777 010 0416 / merei201204@mail.ru арқылы кеңестік көмек ала алады.**MOOC интеграциясы (massive openlline course). MOOC-**тың пәнге интеграциялануы жағдайында барлық білім алушылар **MOOC-**қа тіркелуі қажет. **MOOC** модульдерінің өту мерзімі пәнді оқу кестесіне сәйкес қатаң сақталуы керек.**Назар салыңыз!** Әр тапсырманың мерзімі пәннің мазмұнын іске асыру күнтізбесінде (кестесінде) көрсетілген, сондай-ақ **MOOC-**та көрсетілген. Мерзімдерді сақтамау баллдардың жоғалуына әкеледі. |
| **БІЛІМ БЕРУ, БІЛІМ АЛУ ЖӘНЕ БАҒАЛАНУ ТУРАЛЫ АҚПАРАТ** |
| **Оқу жетістіктерін есептеудің баллдық-рейтингтік** **әріптік бағалау жүйесі**  | **Бағалау әдістері**  |
| **Баға**  | **Баллдардың сандық баламасы** | **% мәндегі баллдар**  | **Дәстүрлі жүйедегі баға** | **Критериалды бағалау** –айқын әзірленген критерийлер негізінде оқытудың нақты қол жеткізілген нәтижелерін оқытудан күтілетін нәтижелерімен ара салмақтық процесі. Формативті және жиынтық бағалауға негізделген.**Формативті бағалау** – күнделікті оқу қызметі барысында жүргізілетін бағалау түрі. Ағымдағы көрсеткіш болып табылады. Білім алушы мен оқытушы арасындағы жедел өзара байланысты қамтамасыз етеді. Білім алушының мүмкіндіктерін айқындауға, қиындықтарды анықтауға, ең жақсы нәтижелерге қол жеткізуге көмектесуге, оқытушының білім беру процесін уақтылы түзетуге мүмкіндік береді. Дәрістер, семинарлар, практикалық сабақтар (пікірталастар, викториналар, жарыссөздер, дөңгелек үстелдер, зертханалық жұмыстар және т.б.) кезінде тапсырмалардың орындалуы, аудиториядағы жұмыс белсенділігі бағаланады. Алынған білім мен құзыреттілік бағаланады.**Жиынтық бағалау –** пән бағдарламасына сәйкес бөлімді зерделеу аяқталғаннан кейін жүргізілетін бағалау түрі. БӨЖ орындаған кезде семестр ішінде 3-4 рет өткізіледі. Бұл оқытудан күтілетін нәтижелерін игеруді дескрипторлармен арақатынаста бағалау. Белгілі бір кезеңдегі пәнді меңгеру деңгейін анықтауға және тіркеуге мүмкіндік береді. Оқу нәтижелері бағаланады. |
| A | 4,0 | 95-100 | Өте жақсы |
| A- | 3,67 | 90-94 |
| B+ | 3,33 | 85-89 | Жақсы  |
| B | 3,0 | 80-84 | **Формативті және жиынтық бағалау** | **% мәндегі баллдар** |
| B- | 2,67 | 75-79 | Дәрістердегі белсенділік | 5 |
| C+ | 2,33 | 70-74 | Практикалық сабақтарда жұмыс істеуі | 20 |
| C | 2,0 | 65-69 | Қанағаттанарлық  | Өзіндік жұмысы  | 25 |
| C- | 1,67 | 60-64 | Жобалық және шығармашылық қызметі | 10 |
| D+ | 1,33 | 55-59 | Қанағаттанарлықсыз  | Қорытынды бақылау (емтихан)  | 40 |
| D | 1,0 | 50-54 | ЖИЫНТЫҒЫ  | 100  |
| **Оқу курсының мазмұнын іске асыру күнтізбесі (кестесі). Оқытудың және білім берудің әдістері.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аптасы** | **Тақырып атауы** | **Сағат саны** | **Макс.****балл** |
| **МОДУЛЬ 1. Спорт психологиясына кіріспе** |
| 1 | **Д 1.** Спорт психологиясы психологиялық ғылым мен тәжірибенің арнайы саласы ретінде | 1 | 2 |
| **СС 1.** Спорт және жеке адам. Спортшының тұлға ретінде қалыптасуы | 2 | 8 |
| 2 | **Д 2.** Спорт және жеке адам. Спортшының тұлға ретінде қалыптасуы | 1 | 2 |
| **СС 2.** Спорт психологына қойылатын талаптар.Спорт психологиясының даму тарихы | 2 | 8 |
| **ОБӨЖ 1. БӨЗ 1** орындау бойынша кеңес беру. |  |  |
| 3 | **Д 3.** Спортшының және тренердің жеке тұлғасы. Психолог және тренер | 1 | 2 |
| **СС 3.**Спорт психологы және бапкер |  |  |
| **БӨЗ 1.** Спортшы модельін жасау. Эскиз үлгісінде беріңіз |  | 15 |
| **ОБӨЖ 2. БӨЗ 1** қабылдау. |  |  |
| **МОДУЛЬ 4. Тұлғалық дамудағы стресс-менеджменттің психологиялық ерекшеліктері** |
| 4 | **Д 4** Спортшының тұлғалық ерекшеліктері | 1 | 2 |
| **СС 4.**Спорттағы адамның жүйелік сипаттамасы.Спортсмен индивид ретінде | 2 | 8 |
| 5 | **Д 5.** Тренердің тұлғалық ерекшеліктері | 1 | 2 |
| **СС 5.** Спорт әрекетінің түрткілері Спорт психологиясында қолданылатын жаттығулар мен техникалар | 1 | 8 |
| **МОДУЛЬ 2 Спорт психологиясындағы тұлға мәселесі** |
| 6 | **Д 6.** Спортпен айналасудың мотивациясы | 1 | 2 |
|  | **СС 6.**Чемпион синдромы. Спорттық жарыстар психологиясы | 2 | 8 |
|  | **ОБӨЖ 2. БӨЗ 2 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 7 | **Д 7.**  Спорттағы өзара қарым-қатынас және өзара түсіністік. | 1 | 2 |
| **СС 7.**Спортта өзара түсіністік және өзара әрекеттестік.Спорт кәсіби іс әрекет ретінде | 1 | 8 |
| **БӨЗ 2.** 2 БӨЖ –дің 1 - ін таңдауға болады:1.Өзіндік презентация жасау.2. Қайырымдылық жасау акциясын ұйымдастыру |  | **15** |
| **Аралық бақылау 1** | **100** |
|  |
| 8 | **Д 8.** Спорттағы ерекше қабылдау және зейін | 1 | 1 |
| **СС 8.** Спорттағы мамандырылған қабылдау. | 2 | 5 |
| **ОБӨЖ 3. БӨЗ 3** орындау бойынша кеңестер |  |  |
| 9 | **Д 9.** Спорттағы ойлау ерекшеліктері | 1 | 1 |
| **СС 9.** Спорттағы ойлау ерекшеліктері | 2 | 5 |
| 10 | **Д 10.** Спорттағы тактикалық ойлау | 1 | 1 |
| **СС 10.** Спорт әрекетіндегі ерік-жігер және эмоциялар | 2 | 5 |
| **ОБӨЖ 4. БӨЗ 4** орындау бойынша кеңестер |  |  |
| **МОДУЛЬ 3 Спорт және денсаулық мәселелері** |  |  |
| 11 | **Д 11.** Ерік-жігер күші және оның спорттағы маңыздылығы | 1 | 1 |
| **СС 11.** Спорт және денсаулық | 2 | 5 |
| 12 | **Д 12.** Жарысқа психологиялық дайындық | 1 | 1 |
| **СС 12**Жарыстарға психологиялық дайындық тренингтері мен әдістері | 2 | 5 |
| **БӨЗ 4.** Спорт- денсаулық кепілі. Саламатты дене мәдениетін қолдаймыз атты тақырыпта дөңгелек үстел. |  | 15 |
| 13 | **Д 13** Спорттағы өзін-өзі қадағалау әдістері | 1 | 1 |
| **СС 13.** Психологиялық күйді жарыс кезінде бағдарлау | 2 | 5 |
| ОБӨЖ 5. **БӨЗ 5.** орындау бойынша кеңестер |  |  |
| 14 | **Д 14.** Психологиялық күйді жарыс кезінде бағдарлау. | 1 | 1 |
| **СС 14.** Спорт және тұлғааралық қарым –қатынас. | **2** | 5 |
| **БӨЗ 5.**  Тақырып:ҚР-ның спортсмендерінің психологиялық ерекшеліктері атты тақырыпта сұхбат жасаңыз. |  | **15** |
| 15 | **Д 15.** **.** Спорт психологиясы және психология. Қорытынды жасау | 1 | 1 |
| **СС 15**  Спорт психологиясы және психология. Қорытынды жасау | 2 | 5 |
| **Аралық бақылау 2** | **100** |
| **Қорытынды бақылау (емтихан)** | **100** |
| **Пән үшін жиынтығы**  | **100** |

Декан Мейрбаев Б.Б.

Кафедра меңгерушісі Мынбаева А.К.

Дәріскер Борбасова Г.Н.