**Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті**

**Философия және саясаттану факультеті**

**ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ кафедрасы**

**«ПСИХОЛОГИЯ» пәні БОЙЫНША**

**қорытынды емтихан бағдарламасы**

**«VP 1404»- «Дене шынықтыру және спорт психологисы»**

6B01401 –Денешынықтыру және спорт 3курс, күндізгі, күзгі

Кредит саны-3

**Көктемгі семестр 2021-2022 оқу жылы**

**Оқытушы: аға оқытушы Лиясова А.А.**

Алматы, 2021

**6B01401 –Денешынықтыру және спорт 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 жазбаша түрінде өткізіледі.

**Оқытудың нәтижелері (ОН)**

***Пәнді оқудың нәтижесінде білім алушы қабілетті болады:***

1. Қазіргі ғылымдар жүйесінде Дене шынықтыру және спорт психологиясы алатын орны, пәні мен ерекшеліктерін түсіндіру.
2. Спорт психологиясында ғылыми-зерттеу және психодиагностика жүргізу тәсілдерінің ерекшеліктерін оқып үйрену спорт әрекетінің психологиялық мазмұнын көрсету, спортшылармен бағытталған түрде жүргізілетін жұмыстын психологиялық негіздерін үйрету.
3. 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

Емтихан тапсыруға дайындалу үшін емтихан тақырыптарының тізбесі

1. Спорт психологиясының жалпы психологиямен байланысына

талдау беріңіз

2. Спортшыларды дайындауда психологияның ролін

ашыңыз.

3. Спорт психологиясының пәні, міндеттері, әдістеріне

талдау беріңіз

4. Спорт іс-әрекетінің жалпы психологиялық мінездемесін

Айтыңыз

5.Адамның индивидттік қаситеттерін анықтап беріңіз

6.Адам іс-ірекет субъектісі ретінде және жеке дара ретінде

көрсетіңіз.

7.Психолог және тренер ұғымдарын талдаңыз

8. Спортшынын тұлғалық қасиеттерін айқындаңыз

9.Спорттағы адамның жүйелік сипаттамасын ашып беріңіз

10. Психологтардың спортшыларды дайындаудағы атқаратын жұмысын айтыңыз

11.Тренер мен психолог арасында болатын түсініспеушіліктердің себептерін айтып беріңіз

12.Спорт кәсіби іс-әрекет ретінде екендігін анықтаңыз

13.Тренерлер спорттық психологтарға қандай міндеттер қояды, оларды шешу мүмкіншіліктерін сипаттаңыз

14.Спортшының индивидттік ерекшеліктерін ашыңыз

15. Спортшының тұлғалық ерекшеліктеріне тоқталыңыз

16. Спорт психологиясы психологияның бір саласы ретінде.

сипаттап беріңіз

17. Спортпен айналысуға байланысты пайда болатын тұлғалық деформацияларды талдаңыз

18.Спорт және гендерлік айырмашылықтар анықтаңыз

19.Жарысқа психологиялық дайындық мәселесін анықтап беріңіз

20. Спорт түріне байланысты тұлғалық ерекшеліктерді көрсетіңіз

21.Үлгілі тренер тұлғасын жасаңыз

22. Тренердің басқару стильдері (авторитарлы, демократиялық, либеральді) сипаттап көрсетіңіз.

23. Тренерлік позицияларды ашып көрсетіңіз

24.Спорт психологына қойылатын талаптар

25. Спорттағы Мотив және мотивация түсініктерін анықтаңыз

26. Спорттағы өзара қарым-қатынас ұғымын айтыңыз

27Спорттағы мамандандырылған қабылдауды сипаттап беріңіз

28. Спорттық командадағы психологиялық атомосфера, оған әсер ететін факторларды ашып көрсетіңіз

29. Спортсмендер арасындағы қарым-қатынас түрлерін анықтаңыз

30.. Спортпен айналасудың мотивтеріне талдау беріңіз

31. Спорттағы лидерлік тақырыбына бағдарлама жасаңыз

32.«Қабылдау спорт әрекетінде» кесте жасау

33. Спорт психологиясында қолданылатын жаттығулар мен техникаларды анықтап көрсетіңіз

34.Спорттағы ойлау ерекшеліктері тақырыбына эссе жазыңыз.

35. Спорттағы ерекше қабылдау және зейін жаттығу ойлап табыңыз.

36. Спорттағы тактикалық ойлау. Эссе жазыңыз

37.«Салауатты өмір салты» атты тақырыпта жоспар құрыңыз

38. Спорттағы өзара қарым-қатынас және өзара түсіністік мәселесін талдаңыз

39. Чемпион синдромына талдау жасап, түсіндіріңіз

40. Спорттық әрекеттерде эмоциялардың роліне талдау жасаңыз.

41.«Спортшының жетістікке жету» бағдарламасын құрыңыз

42.Спорт және денсаулық мәселесінің өзектілігі, ауқымдылығы.Эссе жазыңыз.

43.Спорттық медицина міндеттері тақырыбын кестеде көрсетіңіз

44.Идеомоторлық жаттығу кезеңдерін ойлап табыңыз.

45.Спорт әрекетіндегі ерік-жігер және эмоцияларды кесте арқылы салыстырыңыз

46.А. Кимнің Спорт психологиясы атты еңбегіне аннотация беріңіз.

47.Спортсменнің ерік-жігер әрекетінің құрылымын схема түрінде көрсетіңіз

48. Таңдап алған спорт түріне қарай адамға психологиялық мінездеме жасаңыз

49. Спорт психологиясы пәні бойынша қысқаша глоссарий құрыңыз.

50. Спорт және денсаулық тақырыбына эссе жазыңыз.

51. Ерік-жігер күш қуаттың қайнар көзі ретінде. шагын мақала жазыңыз

52. Жарыс кезінде спортшының психологиялық күйін сипаттау эссе.

53. Жарысқа психологиялық дайындық. Эссе жазыңыз.

54.Жарысқа психологиялық дайындықтың мақсаты, мазмұны.Сызбада көрсетіңіз

55. Сәтсіздектен қорқу және сәттілікке ұмтылу жағдайлары спортшының әрекетіне әсері. Ой толғау

56. Спорттағы өзін-өзі қадағалау әдістеріне шолу жасаңыз.

57. Аутогенді жаттығулардың жаттығулардың 3 –уін көрсетіңіз.

58.Спортшылардың интеллектуалды деңгейін қандай да бір мамандықпен салыстырып, айырмашылқтарын көрсетіңіз.

59.«Менің өмірлік ұстанымым» атты тақырыпқа мақала жазыңыз.

60. Спортсменнің психологиялық ерекшеліктері тақырыбына ой толғау беріңіз.

ЕМТИХАНҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР

Өткізу форматы: универ жүйесінде оффлайн режимінде жазбаша түрінде өтіледі

Тапсырмалар сұрақ

*Тапсыру күні мен уақыты:* қысқы емтихан сессиясының кестесіне сәйкес болады

***Тапсырманы орындау уақыты:***  минут ( )

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 |

**Ұсынылған әдебиеттер**

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.

**Қосымша**

1. Голмохаммади Б. Сравнительный кросс-культурный анализ жизненных ценностей спортсменов Ирана и России//Спортивный психолог. №1(7) 2009-С.33-39.
2. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату.-Самара, 2010.
3. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. - СПб.: Центр карьеры, 2009. - 368 с.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2014.-576 с.
5. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. –М.,2011
6. 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

1. **Интернет-ресурстар:**

**1.**<http://www.psychology.ru>

2.<http://www.flogiston.ru>

3. <http://www.colorado.edu/VCResearch/integrity/humanresearch/CITI.htm>

4. CyberBear (<http://cvberbear.umt.edu>)