

**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ФИЛОСОФИЯ ЖӘНЕ САЯСАТТАНУ ФАКУЛЬТЕТІ
ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ**

**«СПОРТ ПСИХОЛОГИЯ» ПӘНІ БОЙЫНША
ҚОРЫТЫНДЫ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ**

**«БВ01401 - ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ
3 КУРС**

Кредит саны-5

Күзгі семестр 2023-2024 оқу жылы

Оқытушы: аға оқытушы Борбасова Г.Н.

Алматы, 2023

**«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 көрсетеалуға;
- 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 алуға және 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 қасиеттерін 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 атмосфера, 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	Сәтсізден 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, айырмашылықтарын 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 ұнай 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 логикалық 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>
4. <http://vseostresse.ru/stress/>
<http://www.nostress.ru/>