

მასწავლებელთა საგნის გამოცდის პროგრამა ფიზიკური აღზრდისა და  
სპორტის მასწავლებლებისთვის

2016 წელი

საკითხთა ჩამონათვალი	საკითხის დაზუსტება
<p>1. პროფესიული ცოდნა</p>	
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია</p>	<p>ფიზიკური აღზრდის მიზანი, ფიზიკური აღზრდის ამოცანები.</p> <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ძირითადი ცნებები: ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური განვითარება, ფიზიკური აქტივობა, სპორტი.</p> <p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსი, ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები და მათი გავლენა ბავშვის/მოზარდის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე;</p> <p>ფიზიკური აქტივობა, როგორც ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპი;</p> <p>რეგულარული ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა, ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა სრულყოფასა და გაკაჟებაზე, მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებაზე;</p> <p>დაბალი ფიზიკური აქტივობის გავლენა ქრონიკული (არაგადამდები) დაავადებების გავრცელებაზე.</p>

	<p>სხეულის ტანადობისა და პროპორციების განვითარების განმსაზღვრელი ფაქტორები (ჩონჩხის აგებულება, ძვლები, კუნთები, შემაერთებელი ქსოვილი, ანატომიურ – ფიზიოლოგიური თავისებურებანი სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე);</p> <p>მოტორული განვითარება: მსხვილი (უხეში) მოტორიკა, წვრილი (ნატიფი) მოტორიკა, სენსორულ–მოტორული განვითარება.</p> <p>ფიზიკური თვისებების და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები (მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, კოორდინაციის უნარი, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია, ორიენტაცია სივრცეში, რიტმის გრძნობა).</p>
<p><b>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფუნქციები</b></p>	<p>სპეციფიკური ფუნქციები: საგანმანათლებლო, გამოყენებითი, რეკრეაციული, სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი, სპორტული;</p> <p>ზოგად - კულტურული ფუნქციები: აღმზრდელობითი, ესთეტიკური, ნორმატიული, ინფორმაციული.</p>
<p><b>ფიზიკური აღზრდის საშუალებები</b></p>	
<p><b>ფიზიკური ვარჯიში</b></p>	<p>ფიზიკური ვარჯიში, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალება;</p> <p>ვარჯიშის ფორმები, შინაარსი, კლასიფიკაცია. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები, მოძრაობის მახასიათებლები;</p> <p>მასტიმულერებელი ვარჯიშების გამოყენების პრაქტიკული მნიშვნელობა. ინდივიდუალური ვარჯიშები, ჯგუფურ ვარჯიშთა კომპლესები.</p>

ფიზიკური აქტივობა	ფიზიკური აქტივობის მოცულობის განმსაზღვრელი კრიტერიუმები (სიხშირე, ინტენსივობა, დრო, ტიპი/სახეობა).
გუნდური/ინდივიდუალური სპორტის სწავლება	გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის სახეობების სწავლების თეორია. სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობის სპეციფიკა.
<b>მულტიდისციპლინარული სპორტული სწავლების მეთოდები</b>	
მოდრავი თამაშები	მოდრავი თამაშები ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ჯგუფური, გუნდური, კოლექტიური თამაშები.
ტანვარჯიში	ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების (საგნებით, უსაგნოდ) სწავლების მეთოდები.
მძლეოსნობა	მოკლე და საშუალო მანძილზე რბენის და სპორტული სიარულის სწავლების საფუძვლები. ხტომების, ტყორცნების, და თარჯრბენის ტექნიკის სწავლების მეთოდები.
ცეკვა	ცეკვა ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. რიტმის გრძნობის და მოძრაობის გამომსახველობითი უნარების ჩამოყალიბების მეთოდი მუსიკის თანხლებით და გარეშე ტაშის, დარტყმის, დათვლის და ხმოვანი საშუალებების გამოყენებით.
სპორტული ტერმინოლოგია	მძლეოსნური და ტანვარჯიშული სახეობების ტერმინოლოგია.
<b>ჯანმრთელობის ხელშეწყობის საკითხები ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში</b>	
კვება	კვების რეჟიმი. დაბალანსებული კვება, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი მიკრო და მაკროელემენტები (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი, ვიტამინები, მინერალები);

	<p>საკვების ძირითადი ჯგუფები და მათი მნიშვნელობა. წყალი და მისი მნიშვნელობა.</p> <p>ცილით, ნახშირწყლებით, ცხიმებით, A, D ვიტამინით, კალციუმით და რკინით მდიდარი საკვების მნიშვნელობა და გავლენა ბავშვის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე.</p>
<p>ჰიგიენა</p>	<p>ჰიგიენური ფაქტორები, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალება. ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მიზანშეწონილობა ვარჯიშის პროცესში. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჰიგიენა. პირადი ჰიგიენის ძირითადი პრინციპები.</p>
<p>მავნე ჩვევები</p>	<p>თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მავნე ზემოქმედება (სასუთქი, გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები).</p>
<p>ტრავმატიზმის პრევენცია</p>	<p>უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში (შენობაში, ღია ცის ქვეშ);  აუცილებელი მოთხოვნები სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის მიმართ. უსაფრთხოების ინდივიდუალური წესების დაცვა;</p> <p>დეჰიდრაციის (გაუწყლოვება) რისკის შემცირება ვარჯიშისა და სპორტული წვრთნის დროს;</p> <p>უსაფრთხოების წესების დაცვა სხვადასხვა დაავადების დროს (ასთმა, შაქრიანი დიაბეტი, ჰეპატიტი, შიდსი, სიმსუქნე);</p> <p>პირველადი დახმარება სხვადასხვა დაზიანების დროს - ცხვირიდან სისხლდენა, კაპილარული სისხლდენა, სითბური დაკვრა, მზის დაკვრა, გულის წასვლა, მსუბუქი დამწვრობა, უცხო სხეული თვალში;</p> <p>პირველადი დახმარება ტრავმების დროს - ვენური სისხლდენა, არტერიული სისხლდენა, ნაღრძობი, მოტეხილობა, ამოვარდნილობა.</p>

## 2. პროფესიული უნარ-ჩვევები

<p>ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების ეტაპები</p>	<p>სწავლების პროცესის ეტაპების განსაზღვრა (დაწყებითი ეტაპი, გაღრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი).</p>
	<p>მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინებით, სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები) შერჩევა.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები</p>	<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლა-სწავლების ეფექტური სტრატეგიების განსაზღვრა და პრაქტიკული გამოყენება;</p> <p>ახსნის/სწავლების მეთოდები:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- თვალსაჩინოების მეთოდი: საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრირება;</li> <li>- ვერბალური მეთოდი: სიტყვიერი ახსნა, განმარტება, მითითება, ბრძანება, ინსტრუქტირება, ძახილი-მიმართვა;</li> <li>- სისტემატურობისა და ინტერაქტიული მეთოდი;</li> <li>- თამაშობითი მეთოდი.</li> </ul>
	<p>მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური მომზადება და წვრთნის შედეგების ანალიზის უნარის გამომყუშავება.</p>
<p>დატვირთვა</p>	<p>დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური კომპონენტები. სტანდარტული და ცვალებადი დატვირთვა; აქტიური და პასიური დასვენება. დატვირთვის ინტენსივობა, დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება;</p> <p>დატვირთვის ინტენსივობის შერჩევა და რეგულირება მოსწავლის ასაკასთან მიმართებაში;</p> <p>ხანგრძლივი და თანაბარზომიერი დატვირთვა. სტანდარტულ-განმეორებითი და უწყვეტი დატვირთვა. სტანდარტულ-</p>

	<p>ნაკადისებრი, თანაბარზომიერი, ტემპური, ცვალებადი დატვირთვა;</p> <p>ვარჯიშები სტანდარტულ-ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში. ვარჯიშის შენაცვლებითი მეთოდები უწყვეტი და ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში; წრიული წვრთნა.</p>
<b>მოძრაობისა და მოტორული უნარების სწავლების მეთოდები</b>	
	<p>მოსწავლის სტანდარტის მოთხოვნების გათვალისწინებით საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განვითარების გრძელვადიანი მიზნების განსაზღვრა.</p>
	<p>საყრდენ-მამოძრავებელი, არასაყრდენ - მამოძრავებელი, მანიპულაციური, სხეულის მართვის, სივრცეში ორიენტაციის უნარების განმავითარებელი აქტივობებისა და ვარჯიშების შესრულების პრინციპების სწავლება, შესაბამისი თანმიმდევრობით და სპორტული აღჭურვილობის გამოყენებით.</p>
	<p>აერობული, ანაერობული და მოქნილობის ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყება, ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემის განვითარებისა და ფინქციონირების ხელშეწყობისთვის.</p>
	<p>წონასწორობის, რიტმის გრძნობის, კოორდინაციის, ძალის განმავითარებელი ვარჯიშები და ვარჯიშთა სწავლება.</p>
	<p>მოთელვითი (გამახურებელი) და დამამშვიდებელი (გამაგრილებელი) ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყენება.</p>
	<p>ვარჯიშის დროს სუნთქვის რეგულირების პრინციპები და ტექნიკა.</p>
<b>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება</b>	<p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p>

	დაზღვევა-დახმარების, თვითდაზღვევისა და უსაფრთხოების წესების (სპორტულ დარბაზში და სპორტულ მოედანზე ვარჯიშისას და ა.შ) შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.
	უსაფრთხოების წესების, სხვადასხვა მოქმედების ხერხების და შესაძლო კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებების შესახებ აქტივობების დაგეგმვა.
<b>აქტიური მონაწილეობა</b>	კლასგარეშე სპორტული ღონისძიებების, შეჯიბრებების, ინტერდისციპლინარული აქტივობების, ტურისტული ლაშქრობების დაგეგმვა, მოსწავლეების სამეჯიბრო პროცესში მასიურად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება.
<b>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილი</b>	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის სტრუქტურა	მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი; გაკვეთილის სიმკვრივე, სიმკვრივის ქრონომეტრაჟი.
	გაკვეთილების წარმართვა. კლასის ორგანიზება, მართვა, მრავალფეროვანი სტრატეგიების გამოყენება მოსწავლეებში მოტივაციის ამაღლების მიზნით; მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინებით დიფერენცირებული საგაკვეთილო პროცესის წარმართვა.
<b>სპორტის გაკვეთილი საბაზო და საშუალო საფეხურებზე</b>	სპორტის გაკვეთილზე სასწავლო პროცესის თანმიმდევრული წარმართვა.
<b>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი</b>	
	სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნები, ამოცანები, მეთოდები და საშუალებები.
	ადაპტური (სამედიცინო და განსაკუთრებული საჭიროების მქონე მოზარდთა ჯგუფები) განვითარების, განათლებისა და ინკლუზიური სწავლების პრინციპები.

<p>სსს მქონე მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თვისებურებები.</p>	<p>სსს მქონე მოსწავლეთა საჭიროებების გათვალისწინებით აქტივობების დროისა და ორგანიზების ფორმების განსაზღვრა (ინდივიდუალური, წყვილური, ჯგუფური), შესაბამისი დამხმარე სპორტული ინვენტარის შერჩევა;</p> <p>აქტივობების შერჩევა: ფიზიკური, ფსიქო-ემოციური და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობის მიზნით ადაპტური ფიზიკური ვარჯიშებისა და ვარჯიშთა კომპლექსების შერჩევა: წონასწორობის მაკორეგირებელი, კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები და ა.შ.</p>
<p>დაწყებითი საფეხურზე სწავლების მიზნები და მოცანები:</p>	<p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლება. დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების მასტიმულირებელი მარტივი ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის ათვისება;</p>
<p>საბაზო და საშუალო საფეხურებზე სწავლების მიზნები და ამოცანები</p>	<p>სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა;</p> <p>სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება;</p> <p>თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა. არჩეულ სპორტის სახეობაში მოსწავლის მომზადების შესაბამისი სპეციფიკის განსაზღვრა. ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა;</p> <p>სპორტულ აქტივობაში დამოუკიდებელი და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ. მოსწავლეების ფსიქო-სოციალური მომზადება.</p>



ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია

ოლიმპიური სპორტის ისტორია - ანტიკური ოლიმპიური თამაშები, თანამედროვე ოლიმპიური თამაშები, ზამთრისა და ზაფხულის ოლიმპიური თამაშები; ოლიმპიური სიმბოლიკა; ოლიმპიური მოძრაობა საქართველოში; საქართველოს სპორტსმენები ზაფხულისა და ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე (1952-2012წწ.).

## ლიტერატურა

1. სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის; თბილისი 2013
2. ინკლუზიური განათლება გზამკვლევი მოსწავლეებელთათვის 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის მიხედვით; თბილისი 2011
3. ასტახიშვილი. ტურიზმი. "განათლება", 1976.
4. მატვეევი ლ., ნოვიკოვი ა. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია. I ტომი. "განათლება", 1979.
5. ზალდასტანიშვილი ჯ., ბიბილეიშვილი ლ. - ვალეოლოგია (ჯანსაღი ცხოვრების წესი). თბილისი, 2004
6. მიქაბერიძე თ., ლომიძე ე. სპორტული ჰიგიენა. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2005.
7. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდოლოგიის საფუძვლები. რედ. გ. კახიძე. I ნაწილი. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2002.
8. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდოლოგიის საფუძვლები. რედ. გ. კახიძე. II ნაწილი. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2004.
9. სპორტის თეორია, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდოლოგიის საფუძვლები III ნაწილი, რედ. გ. კახიძე, თბილისი, 2007.
10. ძაგანია გ. ქართული სპორტის მატთანე, თბილისი, 2012.
11. ძაგანია გ. ოლიმპიური თამაშები. თბილისი, 2004.
12. ძაგანია გ. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2004.
13. ძაგანია გ., ქობალია ქ., ლეჟავა ნ., უთურგაიძე მ. სპორტი (I-VI კლასები). თბილისი, 2011.
14. მანჯავიძე თ., კიკალიშვილი ლ., ავტორთა ჯგუფი. მოძრავი თამაშების კოლაში (I-VI კლასი). საქ. ბავშვთა დამოსწავლე ახალგაზრდობის სპორტის ეროვნული ფედერაცია, საქ. განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, UNICEF. 2012
15. დ. კილაძე, ჯ. ჭიჭიშვილი, ნ. გომელაური - პირველადი გადაუდებელი დახმარება. თბილისი 2015
16. ბერიძე ქ., კახაბრიშვილი ზ. - სპორტული შრომის უნარიანობის აღდგენის საშუალებები, თბ. 2013.