

საინფორმაციო კრებული

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის  
პედაგოგებისთვის

თბილისი 2017

შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრი  
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჯგუფი

საინფორმაციო კრებული წარმოადგენს „შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის „საკუთრებას და დაცულია საქართველოს კანონით - „საავტორო და მომიჯნავე უფლებების შესახებ“. „შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის“ ნებართვის გარეშე დაუშვებელია ტექსტში რაიმე ცვლილების შეტანა, მისი რეპროდუქცია, თარგმნა და სხვა საშუალებებით (როგორც ბეჭდვითი, ასევე ელექტრონული ფორმით) გავრცელება, აგრეთვე იკრძალება საინფორმაციო კრებულის გამოყენება კომერციული მიზნებისათვის.

## შესავალი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პედაგოგთა კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტი ეფუძნება განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ შემუშავებულ ეროვნულ სასწავლო გეგმასა და მასწავლებლის სტანდარტს. ტესტის საშუალებით ფასდება საგნის სწავლებისათვის სტანდარტით გათვალისწინებული მასალის ცოდნა, მასწავლებლის მიერ პრაქტიკული უნარების გამოყენება, შემოქმედებითი უნარი, საგნის მასწავლებლის მიერ სწავლების მეთოდების ცოდნა და პრაქტიკაში მათი გამოყენების უნარი, სწავლების პროცესის დაგეგმვისა და წარმართვის უნარი. ფიზიკური აღზრდისა და ვარჯიშთა აღწერა-ანალიზის საფუძველზე კი ლოგიკური მსჯელობისა და ანალიტიკური აზროვნების უნარი.

იმისათვის, რომ მასწავლებლებს დახმარება გავუწიოთ კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტირებისთვის მომზადების პროცესში, შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრი გთავაზობთ საინფორმაციო კრებულს - „როგორ მოვემზადოთ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პედაგოგთა კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტირებისთვის“. კრებულში მოცემულია ინფორმაცია ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ტესტის შესახებ: მასწავლებლის სტანდარტი (დანართი I), ტესტირების პროგრამა (დანართი II), განხილულია ტესტური დავალებები, წარმოდგენილია შეფასების კრიტერიუმები და პრინციპები, რაც მთლიანობაში დაგეხმარებათ, გაიაზროთ ტესტურ დავალებათა მოთხოვნები.

იმედი გვაქვს, წარმოდგენილი მასალა დაეხმარება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებს მოემზადონ კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტირებისთვის.

**გისურვებთ წარმატებას!**

## შინაარსი

შესავალი.....3

I თავი

**ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება**

1. ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება..... 6

II თავი

**ტესტურ დავალებათა ტიპები, შეფასების სქემები და პრინციპები, განმარტებები, რეკომენდაციები**

1. დახურული კითხვები..... 10

2. დავალება პასუხით „ჭეშმარიტია-მცდარია“..... 12

4. შესაბამისობის დავალებები..... 14

5. ღია დავალებები.....16

**დანართი I**

**ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის პროფესიული სტანდარტი..... 17**

**დანართი II**

**ტესტირების პროგრამა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებისთვის ..... 27**

# I თავი

## ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება

### 1. ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება

კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტი შედგება დახურული და ღია დავალებებისგან და ამოწმებს: ა) საგნობრივ ცოდნას; ბ) ცოდნის გამოყენების უნარს; ქვემოთ მოცემულია ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება დავალებების მიხედვით.

რას ვაფასებთ	დავალების ინსტრუქცია	საკითხი	ქულა	ქულათა მაქსიმუმი
საგნობრივი კომპეტენცია				
1. პროფესიული ცოდნა				
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია;  ფიზიკური აღზრდის საშუალებები;  ჯანმრთელობის ხელშეწყობის საკითხები ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში;  ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები;  დატვირთვა და დასვენება; მოძრაობისა და მოტორული უნარების სწავლების მეთოდები;	4 სავარაუდო პასუხიდან შემოხაზეთ 1 სწორი პასუხი.	27	1	27

<p>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი;</p> <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია</p> <p>სსს მქონე მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თვისებურებები;</p> <p>ფიზიკური აღზრდის საშუალებები, ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები;</p> <p>დაზღვევა-დახმარება, დატვირთვა, უსაფრთხოება;</p> <p>ფიზიკური ვარჯიში;</p> <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ცნებები;</p> <p>სპორტსმენის მომზადების მხარეები;</p> <p>ტრავმატიზმის პრევენცია;</p>	<p>აღნიშნულ ქეშმარიტია თუ მცდარი მოცემული დებულება და მცდარი პასუხის გასწვრივ ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>	<p>8</p>
---	--	----------	----------	----------

<p>ფიზიკური თვისებების და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები;</p> <p>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება ერთ სვეტში მოცემული პირობა მეორე სვეტში წარმოდგენილ სავარაუდო პასუხებს.</p>	<p>ღია დავალებაში დასმულია კითხვა, რომელსაც სავარაუდო პასუხები არ ახლავს. დავალება მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ.</p>	5	3-5	35
<p>მაქსიმალური ქულა მთელი ტესტისათვის</p>				<p>70 ქულა</p>

პასუხები პედაგოგმა უნდა გადაიტანოს პასუხების ფურცელზე. სწორდება მხოლოდ პასუხების ფურცელი. ტესტის ხანგრძლივობა შეადგენს **2.30** საათს.

## II თავი

### ტესტურ დავალებათა ტიპები, შეფასების სქემები და პრინციპები, განმარტებები, რეკომენდაციები

#### I. დახურული კითხვები

**დავალების აღწერა:** ამ ტიპის დავალებაში თითოეულ კითხვაზე მოცემულია 4 სავარაუდო პასუხი. მათგან მხოლოდ ერთია სწორი. მოცემული ტესტური დავალება ამოწმებს ფაქტობრივი მასალის ცოდნასა და მისი გამოყენების უნარს. თითოეული დავალება ფასდება 1 ქულით.

ამ ტიპის დავალებები მოცემულია როგორც საგნობრივი კომპეტენციის ნაწილში, ასევე მეთოდის ნაწილშიც.

მეტი სიცხადისთვის განვიხილავთ დახურული კითხვების რამდენიმე ნიმუშს.

დახურული კითხვა, რომელშიც აღწერილია მიზანი, ხოლო სავარაუდო პასუხები აქტივობების სახითაა წარმოდგენილი და პირიქით, დახურული კითხვა, რომელშიც აღწერილია აქტივობა, ხოლო სავარაუდო პასუხებად სხვადასხვა მიზანია მოცემული. აპლიკანტმა უნდა გაანალიზოს, თუ რომელი აქტივობა შეუწყობს ხელს დასახული მიზნის მიღწევას, ან პირიქით, რომელი მიზნის მიღწევას ემსახურება პირობაში აღწერილი აქტივობა.

#### ნიმუში

1. ჩამოთვლილი ვარჯიშებიდან, რომელს გამოიყენებთ მანიპულაციური უნარების განვითარების მიზნით?

- ა. ორი ფეხით ახტომი და ორი ფეხით დახტომი;
- ბ. განმკლავით ძელზე სიარული;
- გ. თავსზემოდან ორი ხელით ბურთის ტყორცნა;
- დ. მცირე სიმაღლის ბარიერზე გადახტომი;



## 2. ნატიფი მოტორიკა ადამიანის უნარია აკონტროლოს:

- ა. წონასწორობა საყრდენზე;
- ბ. წვრილი კუნთები;
- გ. მსხვილი კუნთები;
- დ. ორიენტაცია სივრცეში.

### რეკომენდაციები დახურული კითხვების შესასრულებლად:

- ✓ პასუხის გაცემამდე ყურადღებით წაიკითხეთ შეკითხვა;
- ✓ დავალებებს უპასუხეთ პირობაში მოცემულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით;
- ✓ აუცილებლად წაიკითხეთ მოცემული ყველა სავარაუდო პასუხი, ვიდრე საბოლოო პასუხზე შეჩერდებით. შესაძლოა, სავარაუდო პასუხების ჩამონათვალში იყოს ორი, ერთი შეხედვით, სწორი/მსგავსი ვარიანტი. გახსოვდეთ, რომ ყველა შემთხვევაში მხოლოდ ერთი პასუხია სწორი. ამდენად, ყურადღება მიაქციეთ პასუხების ვარიანტებში წარმოდგენილ ყველა დეტალს;

## II. დავალება პასუხით „ჭეშმარიტია-მცდარია“

დავალების აღწერა: დავალებაში მოცემულია დებულებები ტერმინთა თუ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების ელემენტებისა და პრინციპების განმარტებები, რომელთაგან ზოგი ჭეშმარიტია და შეესაბამება სინამდვილეს, ხოლო ზოგიერთ ტერმინს კი სრულიად შეუსაბამო განმარტება მოსდევს. თუ დებულება ჭეშმარიტია, ჭეშმარიტის შესაბამისი უჯრა უნდა მოვნიშნოთ X ნიშნით. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თითოეული სწორად მონიშნული ჭეშმარიტი ფორმულირება ფასდება 2 ქულით. თუ ფორმულირება მცდარია, „მცდარია“-ს შესაბამისი უჯრა X ნიშნით უნდა მონიშნოთ და საგანგებოდ გამოყოფილ არეში ჩაწეროთ სწორი ფორმულირება.

თუ აპლიკანტი სწორად მონიშნავს „მცდარია“-ს უჯრას და მართებულ ფორმულირებას ჩაწერს, დავალება შეფასდება 2 ქულით. ხოლო, იმ შემთხვევაში თუ „მცდარია“-ს შესაბამისი უჯრა მონიშნულია სწორად და არ არის სწორი ფორმულირების ჩანაწერი, ტესტი ფასდება 0 ქულით.

რას ვაფასებთ: ამ დავალებით ფასდება თუ რამდენად კარგად იცნობს აპლიკანტი ფიზიკური აღზრდის და სპორტის თეორიას, საშუალებებს, პროფესიულ ტერმინოლოგიასა და სწავლების პრინციპების თავისებურებებს. დავალება ფასდება 2 ქულით.

### ნიმუში 1

33. მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს ბჯენითი ხტომის „მუხლშებტომით“ შესრულების ინსტრუქციას: ხარბაზე ან ტაიჭზე. ვარჯიში სრულდება შემდეგი თანმიმდევრობით: გამორბენით შებტომი მუხლებზე ხელების ზეაქნევით, ტანის გამართვით ჩამოხტომი, მწვრთნელის დახმარებისა და დაზღვევის გარეშე.

ჭ  მ



ფორმულირება მცდარია, ვინაიდან აღნიშნულია, რომ ვარჯიში სრულდება მწვრთნელის დახმარებისა და დაზღვევის გარეშე.

### ნიმუში 1.1.

დავალება 33    ჭ     მ

განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს არასწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა და განმარტებაც არ უწერია. პასუხი შეფასებულია 0 ქულით.

### ნიმუში 1.2

დავალება 33    ჭ     მ

ამ შემთხვევაში პასუხი მწვრთნელი, ხელდასახევით კოქსიანი

განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს სწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა, მაგრამ განმარტება სწორად არ უწერია. პასუხი შეფასებულია 0 ქულით.

ნიმუში 1.3.

დაფალება 33    ჭ     ა

კამიხტია შხცომი მუხცეს ხეცოს გეაქცია, ციხი კამიხტია ჩამხცობ,  
მუხცადელ ცხმხეხია და დამოკცია

განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს სწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა და განმარტებაც სწორად უწერია. პასუხი შეფასებულია 2 ქულით.

ნიმუში 2

34. მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს ბურთის ფეხით ტარების ილეთის შესრულების ინსტრუქციას : ბურთის ტარება ტერფის შემალლების შიდა ნაწილით , მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის

ქეშმარიტია                       მცდარია



ფორმულირება მცდარია, ვინაიდან აღნიშნული ვარჯიში სრულდება მხოლოდ ტერფის შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის ცვლილებით, მოძრავ პარტნიორებს შორის.

ნიმუში 2.1

დაფალება 34    ჭ     ა

განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს სწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა, მაგრამ განმარტება არ უწერია. პასუხი შეფასებულია 0 ქულით.

## ნიმუში 2.2

დავალეა 34

ბუნების ცვალებადობის შემოღობვის ზედა ნაწილით, მიმართუ-  
ლებას და სიჩქარის ცვლით, პატრონობებს შორის.

განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს სწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა და განმარტებაც სწორად უწერია. პასუხი შეფასებულია 2 ქულით.

**რეკომენდაციები „ჭეშმარიტი-მცდარიას“ ტიპის დავალებების შესასრულებლად:**





- ✓ საგამოცდო ნამუშევრების ანალიზმა აჩვენა, რომ ამ ტიპის დავალებების შესრულებისას ძირითადი სირთულე მცდარად მოცემული ფორმულირების სწორად ჩაწერისას შეიქმნა. აპლიკანტმა ყურადღებით უნდა წაიკითხოს პასუხების მონიშვნის ინსტრუქცია და გაითვალისწინოს მოთხოვნა - თუ ფორმულირებას მიიჩნევს მცდარად, ის აუცილებლად ჩაწეროს კორექტული (სწორი) ფორმით.
- ✓ აპლიკანტმა თავი უნდა აარიდოს მოცემული დებულების შებრუნებული ფორმით ჩაწერას. თუ დებულება პოზიტიური ფორმითაა ჩაწერილი (მაგ. ბურთის ტარება ტერფის შემადგენლის შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის) მას უარყოფითი ფორმის წინადადებად ნუ გადააქცევთ (მაგ. ბურთის ტარება ტერფის შემადგენლის შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის არ არის სწორი). ასეთი პასუხი სწორ პასუხად არ მიიჩნევა.

### III დავალეა - შესაბამისობის დადგენა

აპლიკანტს მოუწევს ერთმანეთს შეუსაბამოს: ორი სვეტიდან ერთ სვეტში წარმოდგენილი რამდენიმე პირობა, მეორე სვეტში წარმოდგენილ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება.

**ნიმუში**

1. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილი ბურთების ნიმუშებსა და B სვეტში მოცემულ სპორტულ სახეობებს შორის:

	ბურთი (A)	სპორტის სახეობა (B)
1		ა) ფეხბურთი ბ) წყალბურთი გ) ჩოგბურთი დ) კალათბურთი ე) ბეისბოლი
2		
3		
4		

დავალება 4 ქულიანია - 1 შესაბამება ერთი ქულაა

2. სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა გამოიყენება სხვადასხვა თვისების ან უნარის განვითარების ხელშეწყობისთვის. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილ ფიზიკურ აქტივობებსა და B სვეტში მოცემულ თვისებებს/უნარებს შორის.

	ფიზიკური აქტივობა (A)	(B)
1.	საგანზე მოჭიდება	ა) წონასწორობა ბ) ძალა გ) ნატიფი მოტორიკა დ) მოქნილობა ე) კოორდინაციის უნარი
2.	მხრის სახსრის გაწეღვა	
3.	ძელზე სიარული	
4	დამატებითი წონით ვარჯიში	

დავალება 4 ქულიანია - 1 შესაბამება ერთი ქულაა

#### IV ღია დავალება

დავალება ტიპის აპლიკანტისგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. ქულების რაოდენობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენი სწორი არგუმენტის ჩაწერა იქნება საჭირო კონკრეტულ კითხვაზე. თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით

ნიმუში 1.

დავალება 28. მე-10 კლასის მოსწავლემ საგნებით ვარჯიშის დროს მიიღო ქვედა კიდურის ტრავმა ღია ჭრილობით, რის შედეგადაც დაიწყო სისხლდენა. სისხლს ღია წითელი ფერი აქვს და ბიძგისებური ნაკადით მოედინება ჭრილობიდან.

განსაზღვრეთ 1. რომელი სისხლძარღვი დაზიანდა? 2. ჩაწერეთ ცხრილში 2 აუცილებელი ქმედება, რომელსაც განახორციელებთ პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით. დავალება 3 ქულიანია (1 სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით)

ნიმუში 1.

დავალება 28

1. არტერია

2.

№	
28.1	დავადგენ ჭრილობის ძვალებზე რისკს. დავასწავ დავემუცე ქსოვი
28.2	გამოვიძახებ სისხლს სპეციფიკური დახმარებით.

განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული, რომელი სისხლძარღვი დაზიანდა-არტერია, ასევე პირველადი დახმარების ქმედებებიც სწორად არის მითითებული. დავალება შეფასებულია 3 ქულით.

ნომერი 2

დავალება 28

1. კენა

2.

№	
28.1	რავაჭები დახვს ჭიჭიბის შებენი
28.2	გარკვევანი რახვებს სავსე-ნო კრახევი

განმარტება: დავალებაში სწორად არ არის აღნიშნული, რომელი სისხლძარღვი დაზიანდა, მაგრამ პირველადი დახმარების ქმედებები სწორად არის მითითებული და შეესაბამება პირველად დახმარებას არტერიული სისხლდენის დროს. დავალება შეფასებულია 2 ქულით.

ნომერი 3.

დავალება 28

1. სტენოზი ხისხლძარღვი

2.

№	
28.1	იუსრიახვას ძიჭნოთ სეფთა ნედ სოხვს ვახჭმო.
28.2	დავლით პეგენუხი სეფნი და შეკუნვიოთ ვახლოძა დოღანდით ან ჭახუხილოგოუხი ქდასციხით.

განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული, რომელი სისხლძარღვი დაზიანდა-არტერია, მაგრამ პირველადი დახმარების ქმედებებიც არ არის სწორად მითითებული. დავალება შეფასებულია 1 ქულით.

ნიმუში 4.

დავალემა 28

1. კანა

2.

№	
28.1	კანა ვხედოთ შიხილი ნაქალაქი ძეგლი
28.2	ვალაქი სავანა.

განმარტება: დავალემაში სწორად არ არის აღნიშნული, რომელი სისხლძარღვი დაზიანდა და პირველადი დახმარების ქმედებებიც არ არის სწორად მითითებული. დავალემა შეფასებულია 0 ქულით.

დავალემა 29. ხერხემალს 4 ფიზიოლოგიური ნადრევი აქვს, რომელიც მას მოქნილობას და სიმტკიცეს ანიჭებს. ჩაწერეთ ცხრილში ხერხემლის 4 ანატომიური ნაწილის დასახელება, რომელშიც ვითარდება ფიზიოლოგიური ნადრეკები.

ნიმუში 1.

დავალემა 29

№	
29.1	სიხილი ნაქალაქი
29.2	ბელომეხილი ნაქალაქი
29.3	ბელომეხილი ნაქალაქი
29.4	ბელომეხილი ნაქალაქი

განმარტება: დავალემაში სწორად არის აღნიშნული ყველა ნადრევის დასახელება- კისერი, გულმკერდი წელი და გავა. დავალემა შეფასებულია 4 ქულით.



## ნიმუში 2.

დავალება 29

№	
29.1	სენი
29.2	გუნჯაგოჯი
29.3	ბეჭი
29.4	კისეხი

განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მხოლოდ სამი ნადრეკის დასახელება-წელი, გულმკერდი და კისერი. დავალება შეფასებულია 3 ქულით.

## ნიმუში 3.

დავალება 29

№	
29.1	კისრის
29.2	ბეჭეჭი
29.3	ბელი
29.4	მეჭი

განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მხოლოდ ორი ნადრეკის დასახელება-კისერი და წელი. დავალება შეფასებულია 2 ქულით.

## ნიმუში 4.

დავალება 29

№	
29.1	ბერი
29.2	ბედი
29.3	ბაჭი
29.4	ბეჭა

განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მხოლოდ ერთი ნადრეკის დასახელება- წელი. დავალება შეფასებულია 1 ქულით.

## ნიმუში 5.

დავალემა 29

№	
29.1	ბზღა
29.2	ბუკსა
29.3	ტუნდი
29.4	ნეკნი

განმარტება: დავალემაში სწორად არ არის აღნიშნული არცერთი ფიზიოლოგიური ნადრეკი. დავალემა შეფასებულია 0 ქულით.

დავალემა 30. ჩაწერეთ რომელია მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში და 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. ჯამური შეფასება 3 ქულა).

## ნიმუში 1.

დავალემა 30

მოქნილობის განვითარებისთვის საუკეთესო

პერიოდია 6-10 წ. ა) ზონათა (შანგაძე); ბ) ბილია

განმარტება: დავალემაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, აგრეთვე 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალემა შეფასებულია 3 ქულით.

## ნიმუში 2.

დავალემა 30

6-10

მხრის სხსრის კუნთი,

**განმარტება:** დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, აგრეთვე სწორად არის მითითებული 1 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალება შეფასებულია 2 ქულით.

### ნიმუში 3.

დავალება 30

დარჯილი სკოლა შავი

ხმელ, სცობაი

**განმარტება:** დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, მაგრამ სწორად არ არის მითითებული 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალება შეფასებულია 1 ქულით.

### ნიმუში 4.

დავალება 30

VII - IX კლასი

სახეილი, ძეგლ სომელი

**განმარტება:** დავალებაში სწორად არ არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში და არც 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალება შეფასებულია 0 ქულით.

**დავალება 31. ჩამოთვალეთ სპორტსმენის მომზადების მხარეები:**  
(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, 4 და მეტი პასუხი ფასდება 4 ქულით).

**ნიმუში 1.**

დავალება 31

ფიზიკური მომზადება, ტექნიკური მომზადება

ფსიქოლოგიური მომზადება, ფაქტორული მომზადება.

**განმარტება:** დავალებაში სწორად არის ჩამოთვლილი სპორტსმენის მომზადების ოთხი მხარე. დავალება შეფასებულია 4 ქულით.

**ნიმუში 2.**

დავალება 31

ფიზიკური მომზადება, ფსიქოლოგიური მომზადება, ფაქტორული მომზადება

**განმარტება:** დავალებაში სწორად არის ჩამოთვლილი სპორტსმენის მომზადების სამი მხარე. დავალება შეფასებულია 3 ქულით.

**ნიმუში 3.**

დავალება 31

ფიზიკური მომზადება, ფსიქოლოგიური მომზადება, ტექნიკური მომზადება,

**განმარტება:** დავალებაში სწორად არის ჩამოთვლილი სპორტსმენის მომზადების ორი მხარე-ტექნიკური და ტაქტიკური, ხოლო „ფიზიკური აღზრდა“ არ წარმოადგენს ფიზიკური მომზადების მხარეს. დავალება შეფასებულია 2 ქულით.

ნიმუში 4.

დავალება 31

ფიზიკური მომზადება, ჭიხაძე ჭიჭინა, სემსხვეტი, სატყეობო

განმარტება: დავალებაში სწორად არის ჩამოთვლილი სპორტსმენის მომზადების ერთი ფიზიკური მომზადება. დავალება შეფასებულია 1 ქულით.

ნიმუში 5.

დავალება 31

საშეღიპოლო შემოწმება, ფიზიკური აქტიურობები, დიანოქესეცა,  
გახდობს სუნიონიონა.

განმარტება: დავალებაში არ არის ჩამოთვლილი სპორტსმენის მომზადების არცერთი მხარე. დავალება შეფასებულია 0 ქულით.

დავალება 32. ჩამოთვალეთ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი ცნებები: (თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, 4 და მეტი პასუხი ფასდება 4 ქულით).

ნიმუში 1.

დავალება 32

1. ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური განვითარება, ფიზიკური აქტიურობა.

2. სწავლება, სწავლებელი ნებისმიერი, განვითარება, სწავლებელი ფორმა.

განმარტება: დავალებაში სწორად არის ჩამოთვლილი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი ცნებები. დავალება შეფასებულია 4 ქულით.

ნიმუში 2.

დავალემა 32

ფიზიკური აღმდ, ჯანსაღი ცხოვრების წესი,  
ფიზიკური კომპლექსი, ფიზიკური ვრეიტარებ

განმარტება: დავალემაში სწორად არის ჩამოთვლილი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი 3 ცნება. დავალემა შეფასებულია 3 ქულით.

ნიმუში 3.

დავალემა 32

1. ფიზიკური აღზრდა, 2. ფიზ. კომპლექსი,  
3. სპორტი აღმდის ცხოვრებაში. 4. ფიზიკური

განმარტება: დავალემაში სწორად არის ჩამოთვლილი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი 2 ცნება. დავალემა შეფასებულია 2 ქულით.

ნიმუში 4.

დავალემა 32

ფიზიკური ვრეიტარებ, ჯანსაღი ცხოვრება,  
ცხოვრებაში წესი

განმარტება: დავალემაში სწორად არის მითითებული ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი 1 ცნება - ფიზიკური ვრეიტარება. დავალემა შეფასებულია 1 ქულით.

ნიმუში 5.

დავალემა 32

კატეგორია: - სპორტი, ფიზიკური კომპლექსი, ფიზიკური ვრეიტარება, ცხოვრებაში წესი

დავალემაში სწორად არ არის ჩამოთვლილი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი ცნებები. დავალემა შეფასებულია 0 ქულით.

## დანართი I

### დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხურის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის სტანდარტი

**მუხლი 60. დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხურის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის პროფესიული უნარ-ჩვევები**

ა) მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

ა.ა) მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების დამყარება ჯანსაღი ცხოვრების წესის როლსა და მოზარდის ანატომიურ – ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებას შორის;

ა.ბ) პირადი ჰიგიენის, დაზღვევა-დახმარების, თვითდაზღვევისა და უსაფრთხოების წესების (სპორტულ დარბაზში და სპორტულ მოედანზე ვარჯიშისას და საზოგადოდ) დაცვა;

ა.გ) საკუთარი მოძრაობების მართვის ხერხების სისტემური ათვისება და ამ გზით ცხოვრებაში აუცილებელი მოძრაობითი შემძლეობის, ჩვევებისა და მათთან დაკავშირებული ცოდნის შექმნა და პრაქტიკაში რაციონალური გამოყენება;

ა.დ) მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების დამყარება ჯანსაღი ცხოვრების წესის (ჯანმრთელობის გაკაჟება, ფიზიკური განვითარება, ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა გაფართოება, მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება) როლსა და საზოგადოებაში პიროვნების წარმატებული ინტეგრაციის (შრომისმოყვარეობა, ზნეობრივი ნორმებისადმი ერთგულება, პატრიოტიზმი, სიმამაცე, შეუპოვრობა, მიზანსწრაფულობა) პროცესს შორის;

ა.ე) განსაკუთრებული შემთხვევის დროს ადეკვატურად რეაგირება და პირველადი დახმარების აღმოჩენის უნარი.

ა.ვ) მოზარდის საზოგადოებაში ინტეგრაციის პროცესში შესაძლო საფრთხეების ანალიზი (იცნობს უსაფრთხოების წესებს, სხვადასხვა მოქმედების ხერხებს და ფლობს შესაძლო კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებებს).

ბ) მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

ბ.ა) ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების ხერხების წარმოჩენა (მთლიანად ან ელემენტებად, შენელებულ ან ჩვეულებრივ ტემპში);

ბ.ბ) ცალკეული მოძრაობების იზოლირება და ერთმანეთთან შედარება, მათი შეგნებულად მართვა, საკუთარი შესაძლებლობების ეფექტურად გამოყენება, ფიზიკური მუშაობის მცირე დროში შესრულება;

ბ.გ) მოძრაობის და სპორტული თამაშების წესების ცოდნა და პრაქტიკული გამოყენება;

ბ.დ) შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდების ინტეგრაცია თანატოლებთან და მათი ჩართვა გუნდურ თამაშებსა და ინდივიდუალურ მოძრაობით მოქმედებებში.

გ) მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

გ.ა) ორგანიზმის გაკაჟებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის აუცილებელი ფიზიკური აქტივობების დანერგვა და განვითარება;

გ.ბ) სპორტულ-გამაჯანსაღებელი (ტურისტული) ლაშქრობა-ექსკურსიების დროს სავალდებულო წესების, სპეციალური ნორმებისა და მოთხოვნების ცოდნა და პრაქტიკული გამოყენება;

გ.გ) კლასგარეშე აქტივობების (შრომითი, სპორტული, სამხედრო-პატრიოტული, საზოგადოებრივი და სხვა) აღწერა და გამოყენება.



**მუხლი 61. დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხურის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის პროფესიული ცოდნა**

ა) ცხოვრების ჯანსაღი წესის არსი, მისი მთავარი პრინციპები, მათი დანერგვისა და დაცვის აუცილებლობა, შრომით, საოჯახო-საყოფაცხოვრებო და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში აქტიურად ჩართულობა-მონაწილეობა;

ბ) ფიზიკური აღზრდის მიზანი და ამოცანები;

გ) ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საწყისი ცნებები: ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური კულტურა, ფიზიკური სრულყოფა, ფიზიკური განვითარება, სპორტი, სპორტული წრთვნა;

დ) მოტორული (მოძრაობითი) უნარ-ჩვევების საფუძვლები, რაციონალური ტანადობის განვითარების და კუნთური მასის ზრდის მასტიმულირებელი ვარჯიშები, მათი პრაქტიკული მნიშვნელობა, სარგებლიანობა, რიგითობა, სიხშირე რიტმი, მოცულობა და ა.შ. (ინდივიდუალური და ჯგუფური ვარჯიშების კომპლესები მოძრაობითი უნარიანობის განვითარების შესაძლებლობათა მიხედვით);

ე) სპორტის და ოლიმპიური თამაშების საინტერესო ფაქტები, ქართველ სპორტსმენთა სპორტული მიღწევები და სხვა;

ვ) მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების საშუალებები და მეთოდები; სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის მოზარდებთან მუშაობის სპეციფიკა;

ზ) მოძრავი თამაშების ჩატარების მეთოდიკა; თამაშის მომზადება, თამაშის დაწყება და მისი ხელმძღვანელობა, თამაშის ორგანიზებულად დამთავრება;

თ) ფიზიკური ვარჯიშები- ფიზიკური აღზრდის ძირითადი სპეციფიკური საშუალება (შინაარსი და ფორმა). ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა; მოძრაობის მახასიათებლები, მოძრაობითი მოქმედებების ტექნიკურად შესრულების ზოგადი წესები, ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია, ვარჯიშთა ეფექტურობის დამოკიდებულობა მათი გამოყენების პირობებზე;

ი) ფიზიკური აღზრდის მეთოდების სტრუქტურული საფუძვლები (დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის მეთოდების სპეციფიკური კომპონენტები; ზუსტად რეგლამენტებული ვარჯიშის მეთოდები; თამაშობითი და შეჯიბრებითი მეთოდები; სიტყვიერი და თვალსაჩინო ზემოქმედების საშუალებათა გამოყენების მეთოდები);

კ) სპორტულ გამაჯანსაღებელი (მაგ. ტურისტული) ლაშქრობა-ექსკურსიების მნიშვნელობა და ორგანიზება (ლაშქრობის ხასიათი, მისი სირთულე და სახეობა, მარშრუტის მანძილი, გზისა და რელიეფის ხასიათი, წლის პერიოდი, კლიმატური პირობები, მოსწავლეთა რაოდენობა და მათი ფიზიკური და ტექნიკური მომზადება, უზრუნველყოფა საჭურველ-კაზმულობით, კვების პროდუქტებით, სატრანსპორტო საშუალებით და სხვა);

ლ) ფიზიკური აღზრდის მეთოდური პრინციპები (დიდაქტიკური პრინციპები);

მ) სპორტული ტერმინოლოგია;

ნ) სწავლების პროცესის წინაპირობები და ეტაპები (სწავლების პირველდაწყებითი ეტაპი, გაღრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი);

ო) ფიზიკური თვისებები (ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, კოორდინაციული და მასთან დაკავშირებული ზოგიერთი სხვა უნარიანობა); ამოცანები, საშუალებები და მათი განვითარების მეთოდები;

ჟ) გაკვეთილის განმსაზღვრელი ნიშნები; ამოცანების დასახვა გაკვეთილზე; გაკვეთილის სტრუქტურა (ნაწილები); დატვირთვის რეგულირებისა და მოვარჯიშეთა ორგანიზაციის მეთოდოლოგია; საინტერესო და სახალისო გაკვეთილის განსაზღვრელი პირობები; სასწავლო გეგმის მიხედვით გაკვეთილების დაგეგმვა და აღრიცხვა;

რ) ჯანმრთელობის მდგომარეობიდან გადახრების მქონე მოსწავლეებთან მეცადინეობების თავისებურებები;

ს) ინდივიდუალური მიდრეკილებისა და თანდაყოლილი მონაცემების სწორი შეფასება და შესაბამისი სპორტის სახეობის შერჩევა;

- ტ) ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, ინტელექტუალური და ფსიქოლოგიური მომზადება;
- უ) რაციონალური კვება; საკვების მნიშვნელობა ბავშვთა ზრდა-განვითარების, ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და შრომისუნარიანობის ამაღლებაში; საკვების რაციონის ფიზიოლოგიური მოთხოვნები, საკვების შემადგენლობა (ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები) და კალორიულობა; საჭირო ვიტამინების სადღეღამისო ნორმები; კვების რეჟიმი, სპორტული დიეტა;
- ქ) ბუნებრივი გარემოს გამაჯანსაღებელი ძალები (მზე, ჰაერი, წყალი) და ჰიგიენური ფაქტორები, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალება. ბუნებრივი ფაქტორების მიზანშეწონილი გამოყენებით ფიზიკური ვარჯიშობის პროცესში ორგანიზმის გაკაჟება და სხვა რთულ პირობებთან ორგანიზმის შეგუება. პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენა; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჰიგიენა; სხეულის მოვლის წესები და პროცედურები; ჰიგიენური მოთხოვნები სპორტული ტანსაცმლისა და სპორტული ფეხსაცმელების მიმართ; ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სამეცადინო ადგილის, სპორტული ინვენტარის, სპორტული დარბაზისა და სათავსოების ჰიგიენის დაცვა;
- ღ) ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა, რეგულარული სამედიცინო შემოწმების მნიშვნელობა; პირველადი სამედიცინო დახმარება და მისი ორგანიზაცია;
- ყ) მავნე ჩვევების გავლენა ადამიანის ფსიქიკასა და ხასიათზე (აპათია, აგრესია, დეპრესია, მეხსიერების დაქვეითება, ყურადღების გაფანტვა და სხვა);
- შ) თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მავნე ზემოქმედება;
- ძ) ადამიანთა ურთიერთობა, თანაცხოვრების პრინციპების დაცვა, უმწეოთა მიმართ თანაგრძნობა; ტოლერანტობა (უნარშეზღუდული ადამიანების, საპირისპირო სქესის, უფროსი ასაკის პირთა, ეროვნების, რელიგიის და ა. შ. წარმომადგენელთა მიმართ).

## მუხლი 62. სწავლების მეთოდები

ა) სასწავლო პროცესის დაგეგმვა:

ა.ა) ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პროგრამაზე დაყრდნობით გრძელვადიანი და მოკლევადიანი სასწავლო მიზნების, შესაბამისი ამოცანებისა და მოსალოდნელი შედეგების განსაზღვრა;

ა.ბ) ისეთი სასწავლო გეგმის შედგენა, რომელიც ითვალისწინებს მოსწავლეთა ასაკობრივ და გენდერულ თავისებურებებს, მათ შემძლეობით უნარიანობას, ინტერესებსა და მოთხოვნილებებს, არსებულ მატერიალურ რესურსებს; უსაფრთხოების წესების დაცვას;

ა.გ) ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პროგრამის შესაბამისი სწავლა-სწავლების ეფექტური სტრატეგიების განსაზღვრა: სიტყვიერი და თვალსაჩინო ზემოქმედების საშუალებები - დიდაქტიკური თხრობა, საუბარი, განსჯა, ინსტრუქტირება, თანხმლები განმარტება, ძახილები და მიმართვები, სიტყვიერი შეფასება, სიტყვიერი ანგარიში და ურთიერთგანმარტება, თვითახსნა და თვითბრძანება, ნატურალური და შუალობითი დემონსტრირება, საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრირება, ინფორმაციულ-საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების მეშვეობით დემონსტრირება და სხვა.

ა.დ) მოძრაობათა სწავლების პროცესის თავისებურებათა იმ კანონზომიერებების განსაზღვრა, რომელთა მიხედვით ხორციელდება მოძრაობითი შემძლეობის, ჩვევებისა და მასთან დაკავშირებული ცოდნის მიზანდასახული ჩამოყალიბება; ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის დასწავლის, განმტკიცებისა და სრულყოფის ოპტიმალური გზების შერჩევა;

ა.ე) სასწავლო პროცესის დაგეგმვისას ორი ძირითადი მიმართულების- ზოგადმოსამზადებელის და სპეციალიზებული ურთიერთკავშირის გათვალისწინება;

ა.ვ) მოსწავლეთა შესაძლებლობების შესაბამისი სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები, სიტუაციური ამოცანები) შერჩევა/შედგენა;

ა.ზ) ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა;

ბ) კომპლექსური ხასიათის სასიცოცხლო მნიშვნელობის მოძრაობითი და მოტორული უნარ-ჩვევების განვითარებისთვის აუცილებელი აქტივობების დაგეგმვა;

ბ.ა) მოსწავლის სტანდარტის მოთხოვნების გათვალისწინებით საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განვითარებისათვის შესაბამისი გრძელვადიანი მიზნების განსაზღვრა;

ბ.ბ) ამ მიზნების შესაბამისი კომპლექსური ვარჯიშების შერჩევა/შემუშავება; უხეში შეცდომების აცილების მიზნით სპეციალური ტრენაჟორების, დამხმარე საშუალებების, სპორტული იარაღებისა და ინვენტარის გამოყენება;

ბ.გ) მოსალოდნელი შედეგის შინაარსისა და მიზნების რუკის შედგენა, რომელშიც აისახება შედეგის მისაღწევად საჭირო ვარჯიშები (თავის, კისრის, გულ-მკერდის, მუცლის, ქვემო და ზემო კიდურების კუნთები, სასუნთქი აპარატი და სხვა), მათი თანმიმდევრობა, ინტენსივობა და ა.შ.;

ბ.დ) ამ რუკაზე დაყრდნობით სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის ვარჯიშების შერჩევა/შემუშავება, რომლებიც მოსწავლეებს ეტაპობრივად განუვითარებს კომპლექსურ, სასიცოცხლო მნიშვნელობის მოძრაობით და მოტორულ უნარ-ჩვევებს; ფიზიკური აღზრდის და სპორტის საგნობრივ პროგრამაში სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეთა ჩასართავად ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენა;

გ) სტანდარტის მოთხოვნების შესაბამისი კომპლექსური ხასიათის ჯგუფური აქტივობების დაგეგმვა;

გ.ა) გუნდური თამაშების, სპორტულ-გამაჯანსაღებელი (ტურისტული) ლაშქრობების, სპორტული შეჯიბრებების შერჩევა/შემუშავება;

გ.ბ) სასწავლო პროცესის ეფექტურად წარმართვისათვის სხვა საგნისა და საგნობრივი ჯგუფის მასწავლებლებთან თანამშრომლობა და მოძრაობითი აქტივობების ერთობლივი დაგეგმვა.

გ.გ) დაგეგმილ აქტივობათა განხორციელებისათვის საჭირო დროის განსაზღვრა, თითოეული აქტივობის მსვლელობის ეტაპების დაგეგმვა და სწავლების ორგანიზების სათანადო ფორმების შერჩევა: ინდივიდუალური, ჯგუფური, გუნდური, მთელი კლასის მონაწილეობით მუშაობა;

### **მუხლი 63. სასწავლო პროცესის წარმართვა**

ა) დაგეგმილი გაკვეთილების პრაქტიკაში განხორციელება: (პირდაპირი ინსტრუქცია, კოოპერირებული შესწავლა, დისციპლინათმორისი ინსტრუქციები), რათა მაქსიმალურად უზრუნველყოფილი იყოს მოსწავლეთა მოტივაცია და წარმატებულობა;

ბ) მრავალფეროვანი აქტივობებისა და სტრატეგიების გამოყენება მოსწავლეებში მოტივაციის ამაღლების მიზნით - სახალისო პრობლემური სიტუაციების, მოსწავლის ინტერესებთან და პირად გამოცდილებასთან დაკავშირებული პრობლემების, საკითხების, ვარჯიშთა კომპლექსების გამოყენება;

გ) ისეთი ხერხების გამოყენება, რომლებიც უზრუნველყოფს ყოველი მოსწავლის ჩაბმას აქტივობებში (მათ შორის არასათანადო ფიზიკური მდგომარეობის მქონე და სპეციალური საჭიროების მქონე მოზარდების): დიფერენცირებული მოთხოვნების წაყენება მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინებით;

დ) შესაბამისი რესურსების (სპორტული ინვენტარი, სპორტული იარაღები, მოწყობილობები, კომპიუტერი, ვიდეომასალა, ექსპერტების მოწვევა და სხვა) შერჩევა და ამა თუ იმ სამოძრაო და მოტორული უნარ-ჩვევების განვითარებისთვის აუცილებელი მოქმედებებისა თუ ვარჯიშების შესასრულებლად ნათელი და ამომწურავი ინსტრუქციების მიცემა.

#### **მუხლი 64. შეფასება**

ა) განმავითარებელი შეფასების გამოყენება მოსწავლეთა შედეგების გაუმჯობესების მიზნით;

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სასწავლო მიზნების შესაბამისი შეფასების კრიტერიუმებისა და სქემების შედგენა და გამოყენება;

ბ) მოსწავლეთა პროგრესისა და მიღწევების მონიტორინგის წარმართვა;

გ) მოსწავლეთა საჭიროებების, პროგრესისა და მიღწევების აღნუსხვა, ანალიზი და ანგარიშის სახით წარმოდგენა;

დ) მომავალი სასწავლო პროცესის დასაგეგმად შეფასების მონაცემების გამოყენება;

საკუთარი პედაგოგიური საქმიანობის შეფასება;

#### **მუხლი 65. ფიზიკური აღზრდის სწავლების შედეგად მოსწავლის პიროვნული განვითარების უზრუნველყოფა**

ა) მოსწავლეთათვის ისეთი აქტივობების/ამოცანების (პრობლემური საყოფა-ცხოვრებო სიტუაციური ამოცანების გადაჭრა, ვარჯიშების კომპლექსების შემუშავებაში, სპორტულ ღონისძიებებში, ინტერდისციპლინარულ აქტივობებში მონაწილეობა, სპორტულ-გამაჯანსაღებელი და ტურისტული ლაშქრობების და სხვა ღონისძიებების დაგეგმვაში მონაწილეობა) შეთავაზება, რომელიც ხელს შეუწყობს შემოქმედებითი და კრიტიკული აზროვნების, ფიზიკური და ფსიქიკური უნარების განვითარებას და ცხოვრებისათვის საჭირო უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას.

ბ) ისეთი აქტივობების შერჩევა/შედგენა, რომელიც ასახავს რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციას და საშუალებას მისცემს მოზარდებს, დაუკავშირონ საკუთარი გამოცდილება არსებულ სოციოკულტურულ გარემოსა და საზოგადოებაში დამკვიდრებულ სხვადასხვა ტიპის ცხოვრების წესს; ამოიციონ და გააანალიზონ მსგავსება-განსხვავებები, დამკვიდრებული სტერეოტიპული შეხედულებები, გამოიტანონ დასკვნები და მოახდინონ შეფასებები.

გ) მოსწავლეების მოთხოვნილებებზე (კონკრეტული მოსწავლისა და კლასის შესაძლებლობებზე, მიღწევებზე, წარუმატებლობის მიზეზებზე) ორიენტირებული კვლევის წარმოება. ამ მიზნიდან გამომდინარე, კოლეგებთან და სპეციალისტებთან თანამშრომლობა, რაც უზრუნველყოფს სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული შედეგების მაქსიმალურ მიღწევას; ჯანმრთელობაზე მისი ზემოქმედების შესწავლა-სწავლების პროცესისთვის საჭირო გაკვეთილების დაგეგმვა იმგვარად, რომ გამოიწვიოს მოსწავლეთა მაქსიმალური დაინტერესება, მოტივაციის აღძვრა; ხელი შეუწყოს დასახული მიზნების თანმიმდევრულად მიღწევას, კლასის ორგანიზებას, მართვას, მოსწავლეთა შემოწმებისა და შეფასებისათვის საჭირო ხერხებისა და მეთოდების წარმატებით გამოყენებას.

დ) იმ საშუალებების, მეთოდებისა და ხერხების თანმიმდევრულად გამოყენება, რომლებიც უზრუნველყოფენ სწავლების



**დანართი II**  
**ტესტირების პროგრამა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის**  
**მასწავლებლებისთვის**

**2017 წ.**

საკითხთა ჩამონათვალი	საკითხის დაზუსტება
<b>1. პროფესიული ცოდნა</b>	
<b>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია</b>	ფიზიკური აღზრდის მიზანი, ფიზიკური აღზრდის ამოცანები.
	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ძირითადი ცნებები: ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური განვითარება, ფიზიკური აქტივობა, სპორტი.
	ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსი, ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები და მათი გავლენა ბავშვის/მოზარდის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე;
	ფიზიკური აქტივობა, როგორც ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპი;
	რეგულარული ფიზიკური აქტივობის გავლენა ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა სრულყოფასა და გაკაჟებაზე, მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებაზე;
	სხეულის ტანადობის განმსაზღვრელი ფაქტორები (ჩონჩხის აგებულება, ძვლები, კუნთები, შემაერთებელი ქსოვილი, ანატომიურ –ფიზიოლოგიური თავისებურებანი სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე);
მოტორული განვითარება: მსხვილი (უხეში) მოტორიკა, წვრილი (ნატიფი) მოტორიკა, სენსორულ-მოტორული განვითარება.	
ფიზიკური თვისებების და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები (მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, კოორდინაციის უნარი, სმენითი და	

	მხედველობითი რეაქცია, ორიენტაცია სივრცეში, რიტმის გრძნობა).
<b>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფუნქციები</b>	სპეციფიკური ფუნქციები: საგანმანათლებლო, გამოყენებითი, რეკრეაციული, სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი, სპორტული;  ზოგად - კულტურული ფუნქციები: აღმზრდელობითი, ესთეტიკური, ნორმატიული, ინფორმაციული.
<b>ფიზიკური აღზრდის საშუალებები</b>	
<b>ფიზიკური ვარჯიში</b>	ფიზიკური ვარჯიში, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალება;  ვარჯიშის ფორმები, შინაარსი, კლასიფიკაცია. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები, მოძრაობის მახასიათებლები;  მასტიმულერებელი ვარჯიშების გამოყენების პრაქტიკული მნიშვნელობა. ინდივიდუალური ვარჯიშები, ჯგუფურ ვარჯიშთა კომპლექსები.
<b>ფიზიკური აქტივობა</b>	ფიზიკური აქტივობის მოცულობის განმსაზღვრელი კრიტერიუმები (სიხშირე, ინტენსივობა, დრო, ტიპი/სახეობა).
<b>გუნდური/ინდივიდუალური სწავლება</b>	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის (გუნდური და ინდივიდუალური) სწავლების თეორია. სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობის სპეციფიკა.
<b>მულტიდისციპლინარული სპორტული სწავლების მეთოდები</b>	
<b>მოძრავი თამაშები</b>	მოძრავი თამაშები ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ჯგუფური, გუნდური, კოლექტიური თამაშები.
<b>ტანვარჯიში</b>	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.
ჯანმრთელობის ხელშეწყობის საკითხები ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში	
კვება	კვების რეჟიმი. დაბალანსებული კვება, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი მიკრო და მაკროელემენტები (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი, ვიტამინები, მინერალები);  საკვების ძირითადი ჯგუფები და მათი მნიშვნელობა. წყალი და მისი მნიშვნელობა.  ცილით, ნახშირწყლებით, ცხიმებით, A, D ვიტამინით, კალციუმით და რკინით მდიდარი საკვების მნიშვნელობა და გავლენა ბავშვის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე.
ჰიგიენა	ჰიგიენური ფაქტორები, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალება. ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მიზანშეწონილობა ვარჯიშის პროცესში. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჰიგიენა. პირადი ჰიგიენის ძირითადი პრინციპები.
მავნე ჩვევები	თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მავნე ზემოქმედება (სასუთქი, გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები).
უსაფრთხოება და ტრავმატიზმის პრევენცია	უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთვნის პროცესში (შენობაში, ღია ცის ქვეშ); აუცილებელი მოთხოვნები სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის მიმართ. უსაფრთხოების ინდივიდუალური წესების დაცვა;

	<p>დეჰიტრაციის (გაუწყლოვება) რისკის შემცირება ვარჯიშისა და სპორტული წვრთნის დროს;</p> <p>უსაფრთხოების წესების დაცვა სხვადასხვა დაავადების დროს (ასთმა, შაქრიანი დიაბეტი, ჰეპატიტი, შიდსი, სიმსუქნე და სხვ.);</p> <p>პირველადი დახმარება სხვადასხვა დაზიანების დროს - სითბური დაკვრა, მზის დაკვრა, გულის წასვლა, მსუბუქი დამწვრობა, უცხო სხეული თვალში;</p> <p>პირველადი დახმარება ტრავმების დროს - ცხვირიდან სისხლდენა, კაპილარული სისხლდენა, ვენური სისხლდენა, არტერიული სისხლდენა, ნაღრძობი, მოტეხილობა, ამოვარდნილობა.</p>
<p><b>2. პროფესიული უნარ-ჩვევები</b></p>	
<p><b>ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების ეტაპები</b></p>	<p>სწავლების პროცესის ეტაპების განსაზღვრა (დაწყებითი ეტაპი, გაღრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი).</p>
	<p>მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინება სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები) შერჩევის დროს.</p>
<p><b>ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები</b></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 გამომუშავება.</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-ნაკადისებრი, თანაბარზომიერი, ტემპური, ცვალებადი დატვირთვა;</p> <p>ვარჯიშები სტანდარტულ-ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში. ვარჯიშის შენაცვლებითი მეთოდები უწყვეტი და ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში; წრიული წვრთნა.</p>
<p>მოდრაობისა და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობა, სწავლების მეთოდები</p>	
	<p>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 ფუნქციონირების ხელშეწყობისთვის.</p> <p>წონასწორობის, რიტმის გრძნობის, კოორდინაციის, ძალის განმავითარებელი აქტივობებისა და ვარჯიშების შესრულების პრინციპების სწავლება.</p>

	<p>მოთელვითი (გამახურებელი) და დამამშვიდებელი (გამაგრილებელი) ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყენება და შესრულების პრინციპების სწავლება.</p> <p>ვარჯიშის დროს სუნთქვის რეგულირების პრინციპები და ტექნიკა.</p>
<b>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება</b>	ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.
	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 საშეჯიბრო პროცესში მასიურად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება.
<b>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილი</b>	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის სტრუქტურა (დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხური)	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე სასწავლო პროცესის თანმიმდევრობა - მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილი; გაკვეთილის სიმკვრივე, სიმკვრივის ქრონომეტრაჟი.
<b>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი</b>	

	<p>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნები, ამოცანები, მეთოდები და საშუალებები.</p> <p>ადაპტური (სამედიცინო და განსაკუთრებული საჭიროების მქონე მოზარდთა ჯგუფები) განვითარების, განათლებისა და ინკლუზიური სწავლების პრინციპები.</p>
<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 მაკორექტირებელი, 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>სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება;</p> <p>თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა. მოსწავლის მომზადების შესაბამისი სპეციფიკის განსაზღვრა. ვარჯიშის ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა;</p> <p>ფიზიკურ აქტივობაში დამოუკიდებელი და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება, გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ. მოსწავლეების ფსიქო-სოციალური მომზადება.</p>
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია</p>	<p>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 (1952-2016წწ.).</p>

## ლიტერატურა.

1. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები. რედ. გ. კახიძე. I ნაწილი. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2002.
2. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები. რედ. გ. კახიძე. II ნაწილი. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2004.
3. სპორტის თეორია, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები III ნაწილი, რედ. გ. კახიძე, თბილისი, 2007.
4. ქართული სპორტის მატრიანე, მაგანია გ. თბილისი, 2012.
5. ოლიმპიური თამაშები. მაგანია გ. თბილისი, 2004.
6. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია. მაგანია გ. „თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა“, 2004.
7. სპორტი (I-VI კლასები). მაგანია გ., ქობალია ქ., ლეჟავა ნ., უთურგაიძე მ. თბილისი, 2011.
8. მოძრავი თამაშები სკოლაში (I-VI კლასი). მანჯავიძე თ., კიკალიშვილი ლ., ავტორთა ჯგუფი. საქ. ბავშვთა და მოსწავლე ახალგაზრდობის სპორტის ეროვნული ფედერაცია, საქ. განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, UNICEF. 2012.
9. პირველადი გადაუდებელი დახმარება. კილაძე დ., ჭეიშვილი ჯ., გომელაური ნ., თბილისი 2015.
10. სპორტული შრომისუნარიანობის აღდგენის საშუალებები. ბერიძე ქ., კახაბრიშვილი ზ. თბილისი 2013.
11. ადამიანის ფიზიოლოგია. კვაჭაძე ი. რედ. თბილისი. 2014.
12. სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის. თბილისი 2013
13. ინკლუზიური განათლება - გზამკვლევი მასწავლებელთათვის. თბილისი 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის მიხედვით;
14. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდის. მატვეცი ლ., ნოვიკოვი ა., I ტომი. "განათლება", 1979.
15. ვალეოლოგია (ჯანსაღი ცხოვრების წესი). ზალდასტანიშვილი ჯ., ბიბილეიშვილი ლ. თბილისი, 2004.
16. სპორტული ჰიგიენა. მიქაბერიძე თ., ლომიძე ე. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2005.