

მასწავლებლის საგნის გამოცდის პროგრამა ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

| საკითხთა ჩამონათვალი | საკითხის დაზუსტება |
|--|--|
| 1. პროფესიული ცოდნა | |
| ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია | 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); განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები: განვითარების სფერო - ჯანმრთელობა და ფიზიკური განვითარება; ქვესფერო - ფიზიკური განვითარება, მოტორული განვითარება - (მსხვილი მოტორიკა, ნატიფი მოტორიკა, სენსორულ-მოტორული განვითარება), ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება; |

| | |
|---|---|
| | <p>ფიზიკური თვისებების და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები (მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, კოორდინაციის უნარი, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია, ორიენტაცია სივრცეში, რიტმის გრძნობა). ვარჯიშები და ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც ხელს უწყობს კონკრეტულ ასაკში შესაბამისი თვისების/უნარის განვითარებას.</p> |
| | <p>ფიზიკური აღზრდის პროცესში გოგონებისა და ვაჟების თანასწორობის უზრუნველყოფა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სხვადასხვა საფეხურზე. სქესთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური თავისებურებები. გოგონებისა და ვაჟებისთვის რეკომენდებული აქტივობები და ვარჯიშები შესაბამისი უნარ-ჩვევების განვითარების ხელშეწყობისთვის.</p> |
| <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფუნქციები</p> | <p>სპეციფიკური ფუნქციები: საგანმანათლებლო, გამოყენებითი, რეკრეაციული, სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი, სპორტული;</p> <p>ზოგად - კულტურული ფუნქციები: აღმზრდელობითი, ესთეტიკური, ნორმატიული, ინფორმაციული.</p> |
| <p>ფიზიკური აღზრდის საშუალებები</p> | |
| <p>ფიზიკური ვარჯიში</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 ვარჯიშთან კომპლესები.</p> |
| <p>ფიზიკური აქტივობა</p> | <p>ფიზიკური აქტივობის მოცულობის განმსაზღვრელი კრიტერიუმები (სიხშირე, ინტენსივობა, დრო, ტიპი/სახეობა).</p> |

| | |
|--|--|
| გუნდური/ინდივიდუალური სწავლება | ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის (გუნდური და ინდივიდუალური) სწავლების თეორია. სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობის სპეციფიკა. |
| მულტიდისციპლინარული სპორტული სწავლების მეთოდები | |
| 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 მუსიკის 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 | <p>უსაფრთხოების ძირითადი პრინციპები</p> <p>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> <p>დეჰიდრაციის (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> |
| 2. პროფესიული უნარ-ჩვევები | |
| ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების ეტაპები | სწავლების პროცესის ეტაპების განსაზღვრა (დაწყებითი ეტაპი, გაღრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი). |
| | მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინება სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები) შერჩევის დროს. |

| | |
|--|--|
| <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"> - თვალსაჩინოების მეთოდი: საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრირება; - ვერბალური მეთოდი: სიტყვიერი ახსნა, განმარტება, მითითება, ბრძანება, ინსტრუქტირება, ძახილი-მიმართვა; - სისტემატურობისა და ინტერაქტიული მეთოდი; - თამაშობითი მეთოდი. <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-მამოდრავებელი აპარატის განვითარების გრძელვადიანი მიზნების განსაზღვრა.</p> <p>ძირითადი მოძრაობითი და მოტორული უნარების განვითარების კანონზომიერებანი და სწავლების პრინციპები. საყრდენ-მამოდრავებელი, არა საყრდენ-მამოდრავებელი,</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>მანიპულაციური, სხეულის მართვის, სივრცეში ორიენტაციის უნარების ძირითადი ელემენტების სწავლებისათვის შესაბამისი აქტივობებისა და ვარჯიშების შერჩევა, სათანადო 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> |
| <p>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება</p> | <p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p> |
| | <p>დაზღვევა-დახმარების, თვითდაზღვევისა და უსაფრთხოების წესების (სპორტულ დარბაზში და სპორტულ მოედანზე ვარჯიშისას და ა.შ) შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p> |
| | <p>უსაფრთხოების წესების, სხვადასხვა მოქმედების ხერხების და შესაძლო კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებების შესახებ აქტივობების დაგეგმვა.</p> |
| <p>აქტიური მონაწილეობა</p> | <p>კლასგარეშე სპორტული ღონისძიებების, შეჯიბრებების, ინტერდისციპლინარული აქტივობების, ტურისტული ლაშქრობების დაგეგმვა, მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასიურად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება.</p> |
| <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილი</p> | |

| | |
|--|---|
| | |
| <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის სტრუქტურა (დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხური)</p> | <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე სასწავლო პროცესის თანმიმდევრობა - მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილი; გაკვეთილის სიმკვრივე, სიმკვრივის ქრონომეტრაჟი.</p> |
| <p>სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი</p> | |
| | <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.</p> <p>ადაპტური ფიზიკური ვარჯიშებისა და ვარჯიშთა კომპლექსების შერჩევა: წონასწორობის მაკორეგირებელი, კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები და ა.შ.</p> |
| <p>დაწყებითი საფეხურზე სწავლების მიზნები და ამოცანები:</p> | <p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლება.</p> <p>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; 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 (1952-2016 წწ.).</p> |

ლიტერატურა.

1. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, მასწავლებლის წიგნი I-II კლასი - ლ. კიკალიშვილი, გრიფინიჭებული საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ 2018წ. გამომცემლობა პეგასი.
2. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, მასწავლებლის წიგნი III-IV კლასი - ლ. კიკალიშვილი, გრიფინიჭებული საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ 2018წ., გამომცემლობა პეგასი.
3. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, მასწავლებლის წიგნი V-VI კლასი - ლ. კიკალიშვილი, საქ. განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, 2018წ.
4. გენდერული თანასწორობა სასკოლო სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში გზამკვლევი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებისა და მწვრთნელებისათვის, საქ. განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, UNESCO. 2017წ.
5. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები. რედ. გ. კახიძე. I ნაწილი. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2002წ.
6. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები. რედ. გ. კახიძე. II ნაწილი. "თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა", 2004წ.
7. სპორტის თეორია, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები III ნაწილი, რედ. გ. კახიძე, თბილისი, 2007წ.

8. ქართული სპორტის მატთანე, მაგანია გ. თბილისი, 2012წ.
9. ოლიმპიური თამაშები. მაგანია გ. თბილისი, 2004წ.
10. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია. მაგანია გ. „თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა“, 2004წ.
11. სპორტი (I-VI კლასები). მაგანია გ., ქობალია ქ., ლეჟავა ნ., უთურგაიძე მ. თბილისი, 2011წ.
12. 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. 2012წ.
13. პირველადი გადაუდებელი დახმარება. კილაძე დ., ჭეიშვილი ჯ., გომელაური ნ., თბილისი 2015წ.
14. სპორტული შრომისუნარიანობის აღდგენის საშუალებები. ბერიძე ქ., კახაბრიშვილი ზ. თბილისი 2013წ.
15. ადამიანის ფიზიოლოგია, კვაჭაძე ი. რედ. თბილისი. 2014წ.
16. სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის. თბილისი 2013წ
17. ინკლუზიური განათლება - გზამკვლევი მასწავლებელთათვის. თბილისი 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის მიხედვით;
18. ტურიზმი. ასტახიშვილი. „განათლება“. 1976წ.
19. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია. მატვეევი ლ., ნოვიკოვი ა., I ტომი. „განათლება“, 1979წ.
20. ვალეოლოგია (ჯანსაღი ცხოვრების წესი). ზალდასტანიშვილი ჯ., ბიბილეიშვილი ლ. თბილისი, 2004წ.
21. სპორტული ჰიგიენა. მიქაბერიძე თ., ლომიძე ე. „თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა“, 2005წ.