

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) მოძრავი 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 მეთოდოლოგია; 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, მარშუტის 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 მეთოდები; 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 შემძლებლობით 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, მახილები 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 სამომხრად 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; ამოიცნონ 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 აუცილებელ ეფექტს.