

პროფესიული მომზადების პროგრამა

ზოგადი ინფორმაცია	
პროგრამა - უფლების მოპოვებით	
პროგრამის სახელწოდება	თავისუფალი ჭიდაობის ინსტრუქტორი
პროგრამის სახე	პროფესიული მომზადება
განხორციელების ენა	ქართული
სფერო	101 მომსახურებები
პარტნიორები	ააიპ ქუთაისის მძლეოსნობის მანეჟი
კვალიფიკაციის დონე	მე-4
პროგრამის ხანგრძლივობა კვირებში	10
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	25სთ
მსმენელთა საერთო რაოდენობა პროგრამაზე	20
მსმენელთა მაქსიმალური რაოდენობა ჯგუფში	10
მსმენელთა მინიმალური რაოდენობა ჯგუფში	6
<p>პროგრამის მიზანი</p> <p>თავისუფალი ჭიდაობის ინსტრუქტორის პროფესიული მომზადების პროგრამის მიზანია მოამზადოს კვალიფიციური, კონკურენტუნარიანი კადრი, რომელსაც ექნება სპორტული ინსტრუქტორისთვის შესაბამისი ცოდნა და უნარ-ჩვევები, მათ შორის თავისუფალი ჭიდაობის ძირითადი პრინციპების, წესების, უსაფრთხოების პროცედურებისა და ტექნიკური მახასიათებლების შესახებ. სპორტული წვრთნის სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებით მსმენელი შეძლებს თავისუფალ ჭიდაობაში სასწავლო-საწვრთნო ინსტრუქტაჟის წარმართვასა და სტრატეგიული გეგმის (მოკლევადიანი და გრძელვადიანი) განხორციელებას. აგრეთვე შეასწავლოს როგორც სპორტული ვარჯიშის ჩატარების, ისე ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადების პრინციპები, ფიზიკური აღზრდის თანამედროვე საშუალებები და მეთოდები, ბიომექანიკის, ფიზიოლოგიისა და ჰიგიენის ზოგადი საფუძვლები. თავისუფალ ჭიდაობაში მსაჯობის სპეციფიკა და წარმართვა. სამუშაო გარემოს ორგანიზება უსაფრთხოების წესების დაცვითა და ეფექტური კომუნიკაცია.</p>	
<p>პროგრამის აღწერა</p> <p>თავისუფალი ჭიდაობის პროფესიული მომზადების პროგრამაზე სწავლა შეუძლია ყველა დაინტერესებულ სრულწლოვან პირს, რომელსაც აქვს სურვილი მოკლე დროში მიიღოს კვალიფიციური და კონკრეტული ცოდნა/უნარები. პროგრამა შემუშავებულია შრომის ბაზრის მოთხოვნების შესაბამისად და უზრუნველყოფს აღნიშნული მიმართულებით საჭირო უნარებისა და კომპეტენციების გაუმჯობესებას, რაც საჭიროა კვალიფიციური ინსტრუქტორის მომზადებისთვის. პროგრამის წარმატებით განხორციელებისთვის სპორტის კოლეჯს გააჩნია შესაბამისი მატერიალური,</p>	

ადამიანური და საგანმანათლებლო რესურსი, სათანადოდ აღჭურვილი C გარემო. პროგრამას ახორციელებენ მაღალკვალიფიციური პედაგოგები, რომლებსაც აღნიშნული მიმართულებით მუშაობის მრავალწლიანი გამოცდილება აქვთ.

თავისუფალი ჭიდაობის ინსტრუქტორის პროფესიული მომზადების კურსდამთავრებულს შეუძლია დასაქმდეს სამოყვარულო, მასობრივ და დაწყებით შემსწავლელ ჯგუფებში, ასევე სპორტულ კლუბებსა და გუნდებში მწვრთნელის თანაშემწის (ასისტენტის) პოზიციაზე. სწავლის შედეგების მიღწევის შემდეგ კურსდამთავრებული მიიღებს სახელმწიფოს მიერ აღიარებულ სერტიფიკატს დანართთან ერთად, რომელშიც ფიქსირდება პირის მიერ პროგრამის ფარგლებში მიღწეული ცოდნა და უნარები.

პროგრამის შინაარსი

სასწავლო კვირა: 1

კვირეული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	25
სწავლის შედეგები	1. სამუშაოს ორგანიზება და ეფექტური კომუნიკაცია
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო (სვარჯიშო)
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A, C

თემატიკა:

- სამუშაო დღის ორგანიზება თ.ჭიდაობაში ჩართული პირის ან ჯგუფის საჭიროებისა და ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით
- აქტივობებისა და სვარჯიშის სახეები, ხანგრძლივობა ინტენსივობა, პერიოდულობა
- სპორტული ინვენტარის სახეები და აღჭურვილობის გამოყენების წესები
- თავისუფალი ჭიდაობის საერთაშორისო წესები
- ჭიდაობაში ჩართული პირების/სპორტსმენების მიღწევების ჩანაწერების წარმოება და ანალიზი
- კომუნიკაციის პროცესი: ელემენტები, ეტაპები, ზემოქმედი ფაქტორები
- კომუნიკაციის სახეებისა და არხების შერჩევა-გამოყენება
- ზეპირი კომუნიკაციის პროცესი: ინფორმაციის გადაცემა/მიღება; ხელისშემშლელი პირობები
- მოსმენის პროცესი: სტადიები, არხები, სტილები
- მოსმენის ეფექტიანობის გაზრდის საშუალებები ინფორმაციის მიღების, გაგების, დამახსოვრების, შეფასებისა და უკუკავშირის დროს
- საუბრის დაგეგმვა და წარმართვა
- დისკუსია/დებატებში მონაწილეობა: კითხვების დასმისა და არგუმენტირების ტექნიკები
- წერილობითი კომუნიკაციის მახასიათებლები

განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით

სასწავლო კვირა: 2

კვირეული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	20
სწავლის შედეგები	2. სასწავლო- საწვრთნო პროცესის დაგეგმვა
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება;

	პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A, C
<p>თემატიკა</p> <ul style="list-style-type: none"> • ფიზიკური ვარჯიშების ფიზიოლოგიური საფუძვლები და ტრენირება; • ორგანიზმის ფიზიოლოგიური რეზერვები. • ფიზიკური ვარჯიშები, როგორც ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისა და შრომისუნარიანობის გაზრდის საშუალება. • ფიზიკური ვარჯიშების ფიზიოლოგიური დახასიათება და მათი კლასიფიკაცია; • ციკლური და აციკლური ფიზიკური ვარჯიშების ფიზიოლოგიური დახასიათება; • ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მდგომარეობა სპორტული დატვირთვისას; • მოთელვის ფიზიოლოგიური დახასიათება. მკვდარი წერტილისა და მეორე სუნთქვის ფიზიოლოგია. • დადლის ფიზიოლოგიური დახასიათება და მისი წარმოშობის მექანიზმები კუნთოვანი დატვირთვის სხვადასხვა სახეობებისას <p>განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით</p>	
სასწავლო კვირა: 3	
კვირეული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	20
სწავლის შედეგები	2. სასწავლო - საწვრთნო პროცესის დაგეგმვა
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A
<p>თემატიკა</p> <ul style="list-style-type: none"> • კუნთოვანი დატვირთვის შემდგომი, აღდგენითი პროცესები; • ნერვ-კუნთოვანი აპარატი ს ზოგადი მიმოხილვა • სისხლის მიმოქცევის სისტემის ზოგადი მიმოხილვა • სასუნთქი სისტემის ზოგადი მიმოხილვა • ნივთიერებათა და ენერჯის ცვლის ზოგადი მიმოხილვა • ენდოკრინული სისტემის ფიზიოლოგიის ზოგადი მიმოხილვა • სპორტის ფსიქოლოგიის საგანი და ამოცანები • ადამიანის ქცევა სპორტში • კონკრეტული მიზნების დასახვის მაგალითები • მოტივაციის ტიპები • შინაგანი მოტივაციის გაძლიერება <p>განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით</p>	
სასწავლო კვირა: 4	
კვირეული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	20
სწავლის შედეგები	2. სასწავლო - საწვრთნო პროცესის დაგეგმვა

სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A
<p>თემატიკა</p> <ul style="list-style-type: none"> • ფოკუსის ზონური თერაპია • ფოკუსირების ტიპები • რატომ ზემოქმედებს აქტივაცია შესრულებაზე? • აქტივაციის და მღელვარების ძირითადი ნიშნები სპორტსმენებში • შესრულების გაუმჯობესებისათვის გამოყენებული მეთოდები • რელაქსაციური ტექნიკა • გონებრივი ვარჯიში • წარმოსახვა • საუბარი საკუთარ თავთან • როგორ ეხმარება საკუთარ თავთან საუბარი შესრულებას <p>განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით</p>	
სასწავლო კვირა:5	
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	25
სწავლის შედეგები	3. სასწავლო - საწვრთნო პროცესის წარმართვა
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A, C - პრაქტიკის სივრცე
<ul style="list-style-type: none"> • სპორტული წვრთნის თეორია და მეთოდიკა • სპორტული წვრთნის სისტემა • სასწავლო-საწვრთნო მეცადინეობების წარმართვა • სასწავლო-საწვრთნო მეცადინეობების ნაწილები. მისი მიზნები და ამოცანები • საწვრთნო პროცესის მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილები. • სასწავლო-საწვრთნო პროცესის დროს სხვადასხვა ვარჯიშების ჩატარების მეთოდები • საწვრთნო დატვირთვის ცნებები • დატვირთვის მოცულობა • დატვირთვის შინაგანი და გარეგანი მხარეები • გარეგანი მხარეები (ხანგრძლივობა ინტენსივობა, საწვრთნო ვარჯიშის განმეორების რაოდენობა, <p>განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით</p>	
სასწავლო კვირა:6	
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	25
სწავლის შედეგები	3. სასწავლო - საწვრთნო პროცესის წარმართვა
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო

შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A, C - პრაქტიკის სივრცე
<p>თემატიკა</p> <ul style="list-style-type: none"> • მოძრაობის სიჩქარე, ტემპი. • დასვენება წვრთნის კანონზომიერების შესაბამისად • აქტიური დასვენება • პასიური დასვენება • თერმული ზემოქმედებები, ჰიგიენური პროცედურები • სპეციალური ფიზიკური მომზადება • საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები მოქნილობაზე • სწრაფ-ძალისმიერი და ძალისმიერი ვარჯიშები და მათი მნიშვნელობა ასაკისა და ინდივიდუალური მონაცემების გათვალისწინებით • საერთო გამძლეობის მნიშვნელობა, მისი გამომუშავება სქესის, ასაკის, ინდივიდუალური მონაცემების გათვალისწინებით • სასწავლო-საწვრთნო მეცადინეობების დროს უსაფრთხოების წესები და მათი დაცვის მექანიზმები ჭიდაობა დამწყებთათვის <p>განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით</p>	
სასწავლო კვირა:7	
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	20
სწავლის შედეგები	3. სასწავლო - საწვრთნო პროცესის წარმართვა
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A, C - პრაქტიკის სივრცე
<p>თემატიკა:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ჭიდაობა ჭაბუკებისთვის • ჭიდაობის ოსტატობა და მაღალი ოსტატობა • თავისუფალ ჭიდაობაში ტექნიკების არსი და პრინციპები • ფანდების შესწავლის სქემისა და თანმიმდევრობის გამოყენება • თავისუფალი ჭიდაობის ტაქტიკა. მისი არსი და პრინციპები • კომბინაციური ჭიდაობა • ფანდების შესწავლის სქემა და მათი თანმიმდევრობა <p>განმავითარებელი შეფასება - გამოკითხვა; პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით</p>	
სასწავლო კვირა:8	
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	25
სწავლის შედეგები	4. მსაჯობა სასწავლო-საწვრთნო და სამეჯიბრო პროცესის ფარგლებში
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო

შეფასების მეთოდები	ზეპირი გამოკითხვა; წერილობითი გამოკითხვა (ს. შ. 1,2,3,4)
სასწავლო გარემო	A, C - პრაქტიკის სივრცე
თემატიკა: <ul style="list-style-type: none"> • თავისუფალი ჭიდაობის წესები • მსაჯობის თავისებურებები თავისუფალ ჭიდაობაში • მსაჯობის საერთაშორისო წესები და პრინციპები განმსაზღვრელი შეფასება - ზეპირი/წერილობითი გამოკითხვა	
სასწავლო კვირა:9	
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	20
სწავლის შედეგები	5. სწორი კვებისა და ჰიდრატაციის მნიშვნელობის განსაზღვრა თავისუფალ ჭიდაობაში ჩართული პირების საჭიროებისა და ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით
სასწავლო გარემო	A
თემატიკა: <ul style="list-style-type: none"> • სწორი კვებისა და წყლის მნიშვნელობა სპორტში ჩართული პირებისთვის • საჭმლის მომწოდებელი სისტემის ფუნქციური მდებარეობის შესწავლა • შვიდი მკვებავი ნივთიერება და მათი ფუნქციები (ნახშირწყლები, ცხიმები, ცილები, ვიტამინები, მინერალები, დიეტური ბოჭკოები, წყალი) <ul style="list-style-type: none"> • მეტაბოლიზმი და მისი მნიშვნელობა • დიეტის პირამიდა, სწორი კვება და ე.წ. ოქროს წესები • კვებითი დანამატები • ჰიდრატაციის მდგომარეობა და სითხეების მიღება განმავითარებელი შეფასება - პრაქტიკული დავალება დაკვირვებით	
სასწავლო კვირა:10	
კვირული სასწავლო საათობრივი დატვირთვა	20
სწავლის შედეგები	6. უსაფრთხო სამუშაო გარემოს უზრუნველყოფა
სწავლის მეთოდები	ინტერაქტიული ლექცია, დემონსტრირება; პრაქტიკული სამუშაო
შეფასების მეთოდები	ზეპირი გამოკითხვა; წერილობითი გამოკითხვა (ს. შ. 6, 7)
სასწავლო გარემო	A
თემატიკა:	

- უსაფრთხოების ნორმები თავისუფალ ჭიდაობაში და მისი გამოყენება
- პრევენცია, დაზღვევები, მიმყვანი ვარჯიშები
- ტრამვის აცილების გზები სასწავლო საწვრთნო პროცესის დროს
- მეცადინეობის ადგილის მომზადების წესები
- სპორტული დანადგარებისა და ინვენტარის უსაფრთხო გამოყენება
- სამუშაო ადგილისა და პირადი სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების სახეები
- პირველადი დახმარების არსი და მიზანი
- კრიტიკული მდგომარეობები და მათი სიმპტომატიკა
- პირველადი გადაუდებელი დახმარების სამოქმედო ელემენტები
- პირველადი დახმარების D.R.C.A.B. ალგორითმი
- სამედიცინო შემოწმების აუცილებლობა და მისი როლი სპორტსმენებისთვის
- კონტროლი და თვითკონტროლი

განმსაზღვრელი შეფასება - ზეპირი/წერილობითი გამოკითხვა

დაშვების წინაპირობები

ასაკი 18 წელი

განათლება: სრული ზოგადი

კონკურსი: იხ. სპორტული ტურის დებულება - <http://sportcolle.ge/img/category/1640594446.pdf>

მუხლი 3. სპორტული ტურის შეფასების სისტემა - საერთო ფიზიკურ მომზადებაში

აპლიკანტთა შერჩევის ფორმა:

გასაუბრება

სწავლის შედეგები

სხვა სწავლის შედეგები

1. სამუშაოს ორგანიზება და ეფექტური კომუნიკაცია
2. სასწავლო-საწვრთნო პროცესის დაგეგმვა
3. სასწავლო-საწვრთნო პროცესის წარმართვა
4. მსაჯობა სასწავლო-საწვრთნო და საშეჯიბრო პროცესის ფარგლებში
5. კვებისა და ჰიდრატაციის მნიშვნელობის განსაზღვრა თავისუფალ ჭიდაობაში ჩართული პირების საჭიროებისა და ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით
6. უსაფრთხო სამუშაო გარემოს უზრუნველყოფა

დასაქმების სფერო/სფეროები

10 - მომსახურებები (ფართო სფერო)

1014 - სპორტი (დეტალური სფერო)

პროგრამის შემუშავების საფუძვლები

- ჭიდაობის სახეების საერთაშორისო ფედერაციის წესები და სტანდარტი - <http://www.fila-wrestling.com/images/documents/lutte/wr230107.pdf>
- მწვრთნელის პროფესიული სტანდარტი

ლოკაცია და აღჭურვილობები

ლოკაცია:

რეგიონი	რაიონი	მისამართი
იმერეთი	ქუთაისი	გაპონოვის ქ. #11 თამარ მეფის ქ. #100

აღჭურვილობები

ტიპი	ზომის ერთეული	რაოდენობა
მაგიდა მასწავლებლის	ცალი	1
სკამი მასწავლებლის	ცალი	1
მაგიდა მსმენელის	ცალი	12 ორადგილიანი
სკამი მსმენელის	ცალი	24
დაფა	ცალი	1
კომპიუტერი	ცალი	1
პროექტორი	ცალი	1

მასალები

N	დასახელება	რაოდენობა	საზომი
1	მატერიალურ-ტექნიკური აღჭურვილობა უარუნველყოფილია C გარემოში (დარბაზი, საჭიდაო ლეიბები; საჭიდაო ფიტულები, ტენილი ბურთები, შტანგები, გირები და ჰანტელები; სახტუნაო);		
2	ინდივიდუალური აღჭურვილობა, რაც საკუთრებაში უნდა ქონდეს მსმენელს: სპორტული ეკვიპირება - სპორტული ტანსაცმელი 1ც. სპორტული ფეხსაცმელი 1ც		

სასწავლო რესურსი

N	ტიპი	დასახელება	მოკლე აღწერა
1	სახელმძღვანელო	„თავისუფალი ჭიდაობა“ –	ოყროშაძე, თბილისი, 2013წ.
2	სახელმძღვანელო	„ფიზ.აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია“,	გ. კახიძე; თბილისი 2013წ.

3	სახელმძღვანელო	სპორტული წვრთნის საფუძვლები,	ლ.მატვევი; თბილისი 1987წ

ადამიანური რესურსები	
სახელი	მიხეილ
გვარი	გრძელიძე
დაბადების თარიღი	1982წ. 14.09
პირადი ნომერი	60001032606
სქესი	მამრობითი
მოქალაქეობა	საქართველო
განათლება	
ტიპი	პროფესიული
დაწესებულება	საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო კოლეჯი
კვალიფიკაცია	მწვრთნელ-მასწავლებელი
სამუშაო გამოცდილება	
2003წ. - დღემდე ჭიდაობის მწვრთნელი - ქ. ქუთაისის კომპლექსური სკოლა	

ადამიანური რესურსები	
სახელი	აკაკი
გვარი	ჯანგავაძე
დაბადების თარიღი	1961წ. 15.10
პირადი ნომერი	60001049005
სქესი	მამრობითი
მოქალაქეობა	საქართველო
განათლება	
ტიპი	პროფესიული
დაწესებულება	საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტი
კვალიფიკაცია	ფიზ. კულტურისა და სპორტის მასწავლებელი
სამუშაო გამოცდილება	