



Российская Федерация  
Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области дополнительного профессионального образования

## **«Институт развития образования»**

236016, г. Калининград, ул. Томская, 19  
тел/факс: (4012) 578-301  
e-mail: info@koiro.edu.ru  
www.koiro.edu.ru

ОГРН 1023901014323  
ИНН 3906020548

### **ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

#### **КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ: ИНСТРУКТОРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### **Инструкция по выполнению диагностической работы**

Диагностическая работа состоит из 15 тестовых заданий (в закрытой форме с единичным и множественным выбором ответов, на установление соответствия и последовательности, кейсовые задания). Задания представлены по двум направлениям: теоретическая часть (задания на знания содержания основ теории физического развития детей дошкольного возраста), методическая часть (задания на знания основ методики физического развития детей дошкольного возраста).

В ходе выполнения диагностической работы необходимо руководствоваться краткой инструкцией, которая прилагается к каждому заданию.

Проверка диагностической работы на платформе <https://2020.baltinform.ru/> (Moodle) осуществляется автоматически. Максимальное количество баллов по итогам выполнения заданий диагностической работы — 29, что соответствует 100 %. По итогам диагностики слушателям будет рекомендован индивидуальный образовательный маршрут повышения квалификации (например, обучение по программе повышения квалификации, участие в определенных семинарах, сопровождение членом регионального методического актива, индивидуальные консультации).

**Максимальное время выполнения тестовых заданий - 90 минут** или 1 час 30 минут (с установкой ограничения по времени, в правом верхнем углу будет отражаться таймер времени). Отсчет времени начинается с момента нажатия на ячейку «Начать попытку».

#### **Количество попыток выполнения диагностической работы – 1.**

Обращаем внимание, что для завершения тестирования необходимо нажать на кнопку «Отправить всё и завершить тест» (в ином случае диагностика будет не завершена, но попытка засчитана).

В случае, если время истекло, а тестовые задания выполнены не в полном объеме, то система автоматически сохранит выполненный объем, но попытка будет засчитана как пройденная.

Желаем успехов!

#### **ДЕМОВЕРСИЯ**

**1. Охрана жизни и укреплении здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, всестороннее физическое совершенствование организма ребенка, повышение работоспособности и закаливание – это ... (выберите один ответ):**

- а) оздоровительные задачи физического развития детей;
- б) образовательные задачи физического развития детей;
- в) воспитательные задачи в области физического развития детей.

**2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС), так для детей 3–4 лет оптимальность нагрузки определяется по средней ЧСС в пределах ... (выберите один ответ):**

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130–140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту.

**3. Методом определения частоты сердечных сокращений у детей дошкольного возраста является ... (выберите один ответ):**

- а) наблюдение;
- б) хронометраж;
- в) шагометрия;
- г) пульсометрия.

**4. В структуру основной части классического физкультурного занятия входят (выберите несколько ответов):**

- а) строевые упражнения;
- б) общеразвивающие упражнения;
- в) виды движений (от двух до четырех);
- г) подвижная игра (большой или средней интенсивности);
- д) подвижная игра (малой подвижности).

**5. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся (выберите несколько ответов):**

- а) утренняя гимнастика, закаливание, дни здоровья;
- б) спортивные праздники, досуги;
- в) туристические прогулки и экскурсии;
- г) физкультурные занятия.

**6. К испытаниям (тестам) ВФСК ГТО I ступени по выбору относятся (выберите несколько ответов):**

- а) челночный бег 3x10 м (с);
- б) плавание (м);
- в) смешанное передвижение по пересеченной местности;
- г) прыжок в длину с места;
- д) метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий).

**7. Возможными ошибками детей при выполнении тестирования «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ВФСК ГТО I ступени), при которых результат не засчитывается, являются (выберите несколько ответов):**

- а) толчок одной ногой;
- б) толчок двумя ногами;
- в) заступ за линию отталкивания;

- г) прыжок с разбега
- д) отсутствие статистической фиксации результата после завершения прыжка.

**8. Причинами появления плоскостопия у детей могут быть следующие факторы (выберите несколько ответов):**

- а) слабость мышечно-связочного аппарата стопы, не выдерживающего большие нагрузки;
- б) поражение костно-мышечной системы при рахите;
- в) неправильно сросшиеся переломы лодыжек, плюсневых, пяточной и таранной костей;
- г) паралич или парез мышц голени и стопы;
- д) неврологическая патология (энцефалопатия).

**9. Основными визуальными критериями нарушения осанки у детей являются (выберите несколько ответов):**

- а) выступающие назад и расположенные на разных уровнях и на разном расстоянии от позвоночника лопатки;
- б) отклонение отростков позвоночника от средней линии спины;
- в) несимметричность ягодичных складок,
- г) разноуровневое расположение подколенных ямок;
- д) вогнутая или выпуклая грудная клетка;
- е) несимметричность ребер, отведение плеч вперед;
- ж) развёрнутые и находящиеся на одном уровне плечи.

**12. Установите соответствие между участниками образовательного процесса и формами работы, проводимыми инструкторами по физической культуре в рамках взаимодействия в области физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- а) для ребенка;
- б) для воспитателей;
- в) для родителей (законных представителей) ребенка;

1) мастер-классы, родительский клуб, спортивный досуг, спортивные праздники, родительские собрания, просветительская деятельность;

2) консультации, семинары-практикумы, доклады на педагогических советах, исследования физического развития и физической подготовленности детей, методическая помощь;

3) физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия, просветительская деятельность.

**11. Определите соответствие возраста детей с продолжительностью физкультурных занятий:**

- а) от 4 до 5 лет;
- б) от 5 до 6 лет;
- в) от 6 до 7 лет;

- 1) не более 30 мин;
- 2) не более 20 мин.
- 3) не более 25 мин;

**12. Установите соответствие между возрастной категорией детей и содержанием двигательной деятельности детей:**

- а) для младенческого возраста (от 2 месяцев до 1 года);
- б) для раннего возраста (от 1 года до 3 лет);
- в) для дошкольного возраста (от 3 лет до 8 лет);

- 1) пространственно-предметные перемещения, хватание, ползание, ходьба, тактильно-двигательные игры;
- 2) основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр;
- 3) основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры.

**13. Установите последовательность проведения разминки детей дошкольного возраста перед тестированием скоростных способностей (ответ запишите одним числом, например, 123):**

- 1) специальные беговые упражнения;
- 2) выполнение ОРУ;
- 3) медленный бег 5-10 мин.

**14. Кейсовое задание.**

**Ниже представлено описание упражнения, способствующего развитию одного из физических качеств. Укажите физическое качество, развиваемое данным упражнением, выбрав один ответ из списка.**

*Описание игрового упражнения:*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх правую руку и выполните наклон в левую сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений), вернитесь в исходное положение. Поднимите вверх левую руку и выполните наклон в правую сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

**Выберите одно из физических качеств:** ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость.

**15. Кейсовое задание.**

**Инструктор по физической культуре проводит у детей второй младшей группы диагностику техники выполнения прыжка в длину с места.**

*Организация диагностики:* индивидуально на физкультурном занятии или во время прогулки, после предварительной разминки.

*Инвентарь и оборудование:* в зале – гимнастический мат; на улице – прыжковая яма с песком.

*Описание хода проведения диагностики:* ребенку предлагается встать около линии старта (черты или доску) и прыгнуть как можно дальше. После выполнения прыжка измеряется расстояние от стартовой линии до места приземления пятками. Прыжок выполняется два раза.

**В ходе проведения диагностики педагог определяет, что задача образовательной деятельности по обучению технике выполнения прыжка в длину с места решается успешно, если ребенок ... (выберите несколько ответов):**

- а) выполняет прыжок путем одновременного разгибания обеих ног;
- б) приземляется мягко (эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас выпрямляясь), сначала на носочки, а затем перекатом на всю ступню;
- в) имеется подготовительная фаза движения, которая еще может носить черты общей двигательной реакции, а не целенаправленной подготовки к прыжку;
- г) постепенно намечается взмах руками вперед-вверх.