



Российская Федераия
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: УЧИТЕЛЯ-ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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 воспитания школьников), методическая часть (задания на знания основ методики физического воспитания школьников).

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

Проверка диагностической работы на платформе <https://2020.baltingform.ru/> (Moodle) осуществляется автоматически. Максимальное количество баллов по итогам выполнения заданий диагностической работы — 34, 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!

ДЕМОНАТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

1. Верно ли, что показатели физической подготовленности обучающихся считаются объективными, если соблюдаются следующие правила: в процессе уроков проводится проверка и оценивание результатов освоения учебной программы; проверяемый объем умений и навыков соответствует содержанию учебной программы и планированию на каждый год обучения; определение уровня освоения

учебного материала проводится с учетом сенситивных периодов развития обучающихся и на основе предлагаемых им физических упражнений и заданий (выберите один ответ):

- а) неверно
- б) верно;
- в) частично верно.

2. Модуль «Внеурочная деятельность» представлен в содержании ... (выберите один ответ):

- а) федеральных рабочих программах по учебному предмету «Физическая культура»;
- б) федеральных рабочих программах воспитания;
- в) федеральных государственных образовательных стандартах общего образования;
- г) санитарно-эпидемиологических требованиях к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

3. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется (выберите один ответ):

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

4. Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от следующих факторов (выберите несколько ответов):

- а) двигательной одарённости (врождённые способности) и двигательного опыта обучающегося;
- б) возраста (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- в) координационной сложности двигательного действия;
- г) профессионального мастерства преподавателя;
- д) уровня мотивации, сознательности и активности обучающегося.

5. В структуру процесса обучения двигательным действиям входят следующие этапы (выберите несколько ответов):

- а) этап закрепления действия;
- б) этап начального разучивания действия,
- в) этап углубленного разучивания действия
- г) этап совершенствования действий

6. Организация самостоятельных занятий физической культурой основывается ... (выберите несколько ответов):

- а) на ведении личного дневника самоконтроля;
- б) на постепенном выполнении ряда последовательных физических упражнений;
- в) на эффективном планировании тренировочной работы;
- г) на бессистемном выполнении упражнений.

7. В обновленных федеральных государственных образовательных стандартах общего образования к универсальным учебным познавательным действиям относятся (выберите несколько ответов):

- а) базовые логические действия;
- б) общение;
- в) базовые исследовательские действия;
- г) совместная деятельность;
- д) работа с информацией.

8. Школьные спортивные клубы, создаваемые на базе общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, осуществляют деятельность в следующих организационно-правовых формах (выберите несколько ответов):

- а) в качестве структурного подразделения общеобразовательной организации;
- б) в виде общественного объединения без образования юридического лица;
- в) в виде общественного объединения с образованием юридического лица
- г) в качестве структурного подразделения организации дополнительного образования.

9. Выберите правильный ответ, соответствующий определению.

А) Метод лечения и средство реабилитации, который использует методики физического воспитания;

Б) средство реабилитации и социализации, которое подразумевает физическое воспитание, физическую культуру инвалидов и лиц с ограничениями здоровья;

В) формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

- 1) Адаптивная физическая культура;
- 2) лечебная физическая культура;
- 3) адаптивный спорт.

10. Определите физическую нагрузку обучающихся в соответствии с медицинской группой.

А) Обучающимся данной группы разрешаются занятия физической культурой в полном объеме, а том числе сдача тестов физической подготовленности;

Б) обучающимся данной группы разрешаются занятия физической культурой при условии осторожного дозирования нагрузки, однако не разрешается сдача нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях без дополнительного медицинского осмотра, не допускается участие в соревнованиях;

В) обучающимся, отнесенными к этой группе, разрешается заниматься оздоровительной физической культурой по специальной программе в соответствии с образовательными программами по предмету «Физическая культура» для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья;

Г) отнесенными к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.), а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях.

- 1) Подготовительная группа;
- 2) основная группа;
- 3) специальная медицинская группа «Б»;
- 4) специальная медицинская группа «А».

11. Укажите правильное соотношение физических способностей и методики воспитания данных способностей.

- А) Силовая выносливость;
- Б) общая выносливость.

1) Воспитывается при применении разнообразных по характеру и продолжительности упражнений: упражнения из других видов спорта циклического, ациклического и смешанного характера, спортивных игр, различных упражнений, выполняемых с сопротивлениями и отягощениями;

2) воспитывается при многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса, а также с сопротивлениями и затрудняющими условиями внешней среды;

3) воспитывается только при применении различных упражнений из гимнастики.

12. Укажите последовательность этапов комбинированного урока и учебной деятельности (ответ укажите в виде числа, например, 35124):

- 1) Мотивационно-целевой этап;
- 2) актуализация опорных знаний;
- 3) изучение нового материала;
- 4) самоконтроль и самооценка;
- 5) рефлексия учебной деятельности.

13. Кейсовое задание.

В ходе применения учебных заданий педагог формирует у обучающихся универсальные учебные действия. Определите, формированию какого универсального учебного действия будет способствовать представленное задание.

Задание:

Подготовка к сдаче норм ГТО. Изучение комплекса ГТО советского периода.

Цель: определение физических возможностей организма.

Классы: 9.

Форма выполнения: индивидуальная под руководством учителя (родителей).

Материалы: современные нормативы и нормативы прошлых лет, исторические справки о возникновении комплекса.

Описание задания: обучающимся предлагается изучить возникновение и историю развития комплекса ГТО в Советском Союзе и предпосылки возникновения ГТО в РФ. Так же учащимся предстоит сделать выводы о необходимости данного комплекса и о собственных физических возможностях в соответствии с данными нормативов. Кроме того, учащимся предстоит озвучить цель, которую они планируют достичь по итогам сдачи всех нормативов (золотой, серебряный, бронзовый знак отличия или просто показать свои лучшие результаты). Далее учащимся предлагается выполнить ряд упражнений на развитие физических качеств, необходимых для успешной сдачи нормативов.

14. Кейсовое задание.

Ниже представлено описание упражнений и заданий, способствующих развитию определенного физического качества. Определите, на развитие какого физического качества направлены указанные средства.

Описание средств:

Примерные упражнения и задания: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), прыжки со скакалкой на время;

бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 10 минут; передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций; повторное проплыивание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплыивание отрезков одним из способов плавания.

15. Кейсовое задание.

Ниже представлено описание упражнений и заданий, способствующих развитию определенной физической способности. Определите, на развитие какой способности направлены указанные средства.

Описание средств:

Примерные упражнения и задания: комплексы упражнений, постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки, булавы).

Упражнения в лазанье, висах, упорах в наклонном и вертикальном направлениях, по скамейке, гимнастической стенке, канату, с постепенным увеличением угла наклона, с помощью рук и ног, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.