

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт естествознания и спортивных технологий
Департамент организации физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности**

**Технологическая карта дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Фитнес (низкий уровень)

| | |
|--|-----------|
| Форма обучения: | очная |
| Курс обучения: | 3 |
| Семестр обучения | 5-6 |
| Трудоемкость дисциплины: | 108 часов |
| Форма промежуточной аттестации (зачёт/дифференцированный зачет/экзамен): | зачет |

Оценочные средства текущего контроля успеваемости

| № | Название оценочного средства (работы) | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости | Срок сдачи | Количество баллов | |
|----|--|---|--------------------------|-------------------|------------|
| | | | | <i>min</i> | <i>max</i> |
| 1. | Регулярное посещение учебных занятий | - | в течение учебного года | 21 | 36 |
| | Регулярное посещение спортивных секций Университета или спортивных секций сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности (с предоставлением письменного подтверждения, заверенного подписью и печатью организации) | - | 28.09.2024 28.02.2025 | - | 36 |
| | Наличие удостоверения и знака о сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей ступени и не ниже золотого знака отличия за текущий учебный год | - | 28.09.2024 28.02.2025 | - | 36 |
| | Принадлежность обучающегося к списку спортсменов высокой квалификации, согласно списку обучающихся-спортсменов высокой квалификации ГАОУ ВО МГПУ, утвержденному в текущем учебном году | - | 28.09.2024 28.02.2025 | - | 36 |
| 2. | Тестирование уровня сформированности знаний в | тест | 20.06.2025 | 14 | 24 |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|--------------------|------------|----------------|-------------------|
| | области физической культуры и спорта | | | | |
| 3. | Выполнение тестовых нормативов | тестовые нормативы | 20.06.2025 | 16 | 40 |
| | ИТОГО | | | 51 балл | 100 баллов |

Виды дополнительных оценочных средств текущего контроля успеваемости для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Название оценочного средства (работы) | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости | Срок сдачи | Количество баллов | |
|----|--|--|-------------------------|-------------------|-----------|
| | | | | В срок | Вне срока |
| 1. | Участие в Чемпионате МГПУ | - | в течение учебного года | 20 | - |
| 2. | Участие в Фестивале спорта #МГПУКоманда | - | в течение учебного года | 20 | - |
| 3. | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях | - | в течение учебного года | 10 | - |
| 4. | Участие в качестве волонтера на спортивных мероприятиях. | - | в течение учебного года | 10 | - |

(!) Выполнение всех разделов технологической карты не ниже минимального балла является обязательным для успешной аттестации

Требования и критерии оценивания (выбрать при наличии того вида оценочного средства, который указан в таблице):

Тест

Тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта включает вопросы по следующим темам:

- планирование самостоятельно двигательной активности (в том числе, тренировочного процесса) – 5 вопросов;
- нутрициология – 5 вопросов;
- методы самоконтроля и оценки своего функционального состояния – 5 вопросов;
- особенности избранного вида спорта (вида Дисциплины, который выбрал обучающийся в установленном порядке) – 5 вопросов;
- современные виды и средства организации самостоятельной двигательной активности в условиях мегаполиса – 5 вопросов.

Тестовые нормативы

Девушки

| | | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---|--|--------|---------|---------|---------|----------|
| 1 | Прыжок в длину с места, см | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 2 | Челночный бег 3*10, с | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| 3 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 4 | Отжимания от пола (кол-во раз) | 1 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Приседания (кол-во раз/мин) | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) (кол-во раз/2 мин) | 10 | 12 | 15 | 17 | 20 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. раз.) | 7 | 10 | 12 | 15 | 20 |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|

Юноши

| | | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---|--|--------|---------|---------|---------|----------|
| 1 | Прыжок в длину с места, см | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 2 | Челночный бег 3*10, с | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,1 | 8,0 |
| 3 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 4 | Отжимания от пола (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 |
| 5 | Приседания (кол-во раз/мин) | 10 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6 | Из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) (кол-во раз/2 мин) | 17 | 20 | 23 | 27 | 30 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. раз.) | 17 | 20 | 24 | 27 | 30 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |


Согласовано:

Руководитель департамента

Ответственный за физкультурно-спортивную деятельность



/ Д.В. Мальцев /



/ Е.С. Самаричева /