

**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 (средний уровень нагрузки) - акробатика**

Форма обучения:	очная
Курс обучения:	2
Семестр обучения	3-4
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 области физической культуры и спорта	тест	20.06.2025	14	24

3.	Выполнение тестовых нормативов	тестовые нормативы	20.06.2025	16	40
	<b>ИТОГО</b>			<b>51 балл</b>	<b>100 баллов</b>

**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	8,0	7,9	7,8	7,7	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	7	8	9	10
4	Прыжки через скакалку, за 30 с.	25	30	35	40	45
5	5 кувырков вперед, с	12	11	10	9	8
6	3 кувырка назад, с	11	10	9	8	7
7	Упражнение "мост", с	1	2	3	4	5
8	Поднимание туловища из положения лежа, 1 мин.	10	15	20	25	30

## Юноши

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190	200
2	Челночный бег 3*10, с	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	7	8	9	10
4	Прыжки через скакалку, за 30 с.	30	35	40	50	55
5	5 кувырков вперед, с	11	10	9	8	7
6	3 кувырка назад, с	10	9	8	7	6
7	Упражнение "мост", с	1	2	3	4	5
8	Поднимание туловища из положения лежа, 1 мин.	15	20	25	30	33

Согласовано:

Руководитель департамента

/ Д.В. Мальцев /

Ответственный за физкультурно-спортивную  
деятельность

/ Е.С. Самаричева /