

**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 (высокий 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
	<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	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,2	8,7	8,1	7,7
2	Прыжок в длину с места (см)	112-125	125-140	140-165	165-188	≥188
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	120	130	140	150
4	Отжимания (кол-во раз/30 сек) от пола	4	8	13	19	23
5	Подтягивания (кол-во раз) низкая перекладина	3	5	9	11	14



6	Наклон вперед стоя (см)	-3	+2	+6	+12	+16
7	Приседания (кол-во раз/мин)	28	34	39	45	56
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	9	13	18	24	28

### **Юноши**

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,4	7,9	7,3	6,9
2	Прыжок в длину с места (см)	157-170	170-190	190-210	210-233	≥233
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	140	150	160	170
4	Отжимания (кол-во раз/30 сек) от пола	11	15	20	26	30
5	Подтягивания (кол-во раз) высокая перекладина	5	10	15	20	25
6	Наклон вперед стоя (см)	-6	-1	+3	+8	+13
7	Приседания (кол-во раз/мин)	29	35	40	46	58
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	11	16	20	26	30

Согласовано:

Руководитель департамента

Ответственный за физкультурно-спортивную деятельность



/ Д.В. Мальцев /

/ Е.С. Самаричева /