

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

**Институт естествознания и спортивных технологий**  
**Кафедра адаптологии и спортивной подготовки**

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

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Форма обучения:                                                                | очная     |
| Курс обучения:                                                                 | 1         |
| Семестр обучения                                                               | 1-2       |
| Трудоемкость дисциплины:                                                       | 108 часов |
| Форма промежуточной аттестации<br>(зачёт/дифференцированный<br>зачет/экзамен): | зачет     |

**Оценочные средства текущего контроля успеваемости**

| №  | Название оценочного средства<br>(работы)                                                                                                                                                                                                                             | Вид оценочного<br>средства<br>текущего контроля<br>успеваемости | Срок сдачи               | Количество баллов |           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|-----------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                          | В срок            | Вне срока |
| 1. | Регулярное посещение учебных занятий (1 занятие – 1,8 балла)                                                                                                                                                                                                         | -                                                               | в течение учебного года  | 48                | 0         |
|    | Регулярное посещение спортивных секций Университета или спортивных секций сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности (с предоставлением письменного подтверждения, заверенного подписью и печатью организации), в том числе посещение фитнес-клуба | -                                                               | 28.09.2023<br>28.02.2024 | 48                | 0         |
|    | 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                                                   | -                                                               | 28.09.2023<br>28.02.2024 | 48                | 0         |
|    | Принадлежность обучающегося к списку спортсменов высокой квалификации, согласно списку обучающихся-спортсменов высокой квалификации ГАОУ ВО МГПУ, утвержденному в текущем учебном году                                                                               | -                                                               | 28.09.2023<br>28.02.2024 | 48                | 0         |
| 2. | Тестирование уровня сформированности знаний в                                                                                                                                                                                                                        | тест                                                            | 25.05.2024               | 25                | 0         |



|    |                                      |                    |            |                       |   |
|----|--------------------------------------|--------------------|------------|-----------------------|---|
|    | области физической культуры и спорта |                    |            |                       |   |
| 3. | Выполнение тестовых нормативов       | тестовые нормативы | 25.05.2024 | 27                    | 0 |
|    | <b>ИТОГО</b>                         |                    |            | <b>100<br/>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 | 10                | -         |
| 2. | Участие в Фестивале спорта #МГПУКоманда        | -                                                      | в течение учебного года | 20                | -         |
| 3. | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях | -                                                      | в течение учебного года | 10                | -         |

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**

Тестовые нормативы подразделяются по уровням физической нагрузки в соответствии с группами вида Дисциплины. С учетом специфики двигательной активности обучающихся с подготовительной и специальной группой здоровья нормативы разделены на две группы: качественные и количественные.

Демоверсия тестирования и перечень нормативов для каждого вида дисциплины доводится до сведения обучающихся на первом занятии второго семестра.

Согласовано:

**Заведующий кафедрой**

/ А.В. Скотникова /



Утверждено на заседании ученого совета  
Протокол № 12 от «29» августа 2023 г.