

# Памятка по элективам ФК





## Нормативные документы

Реализация занятий регулируется регламентом планирования и организации образовательного процесса в МГПУ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ([посмотреть](#)).



## Технологическая карта

Зачет складывается из трех частей:

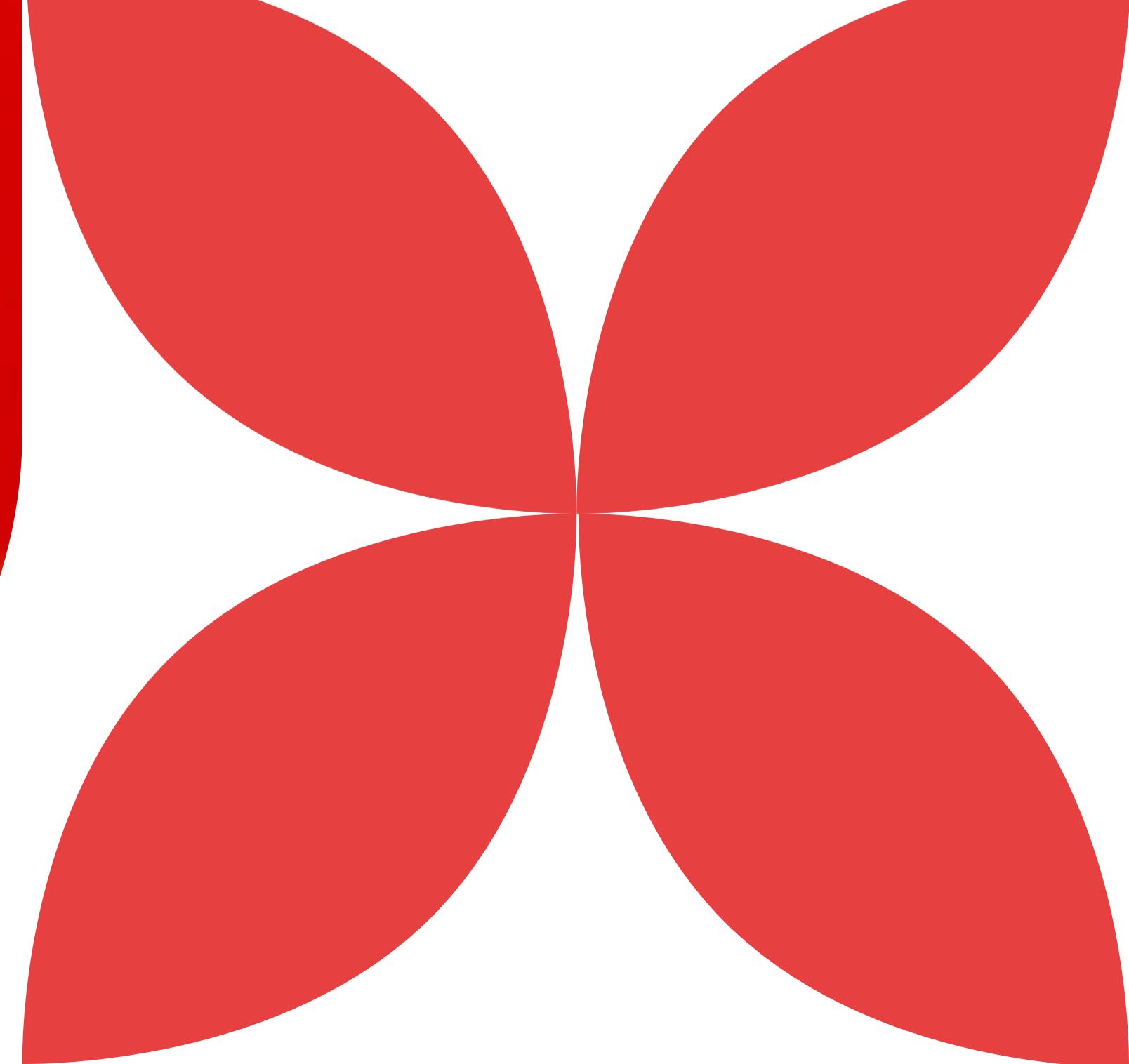
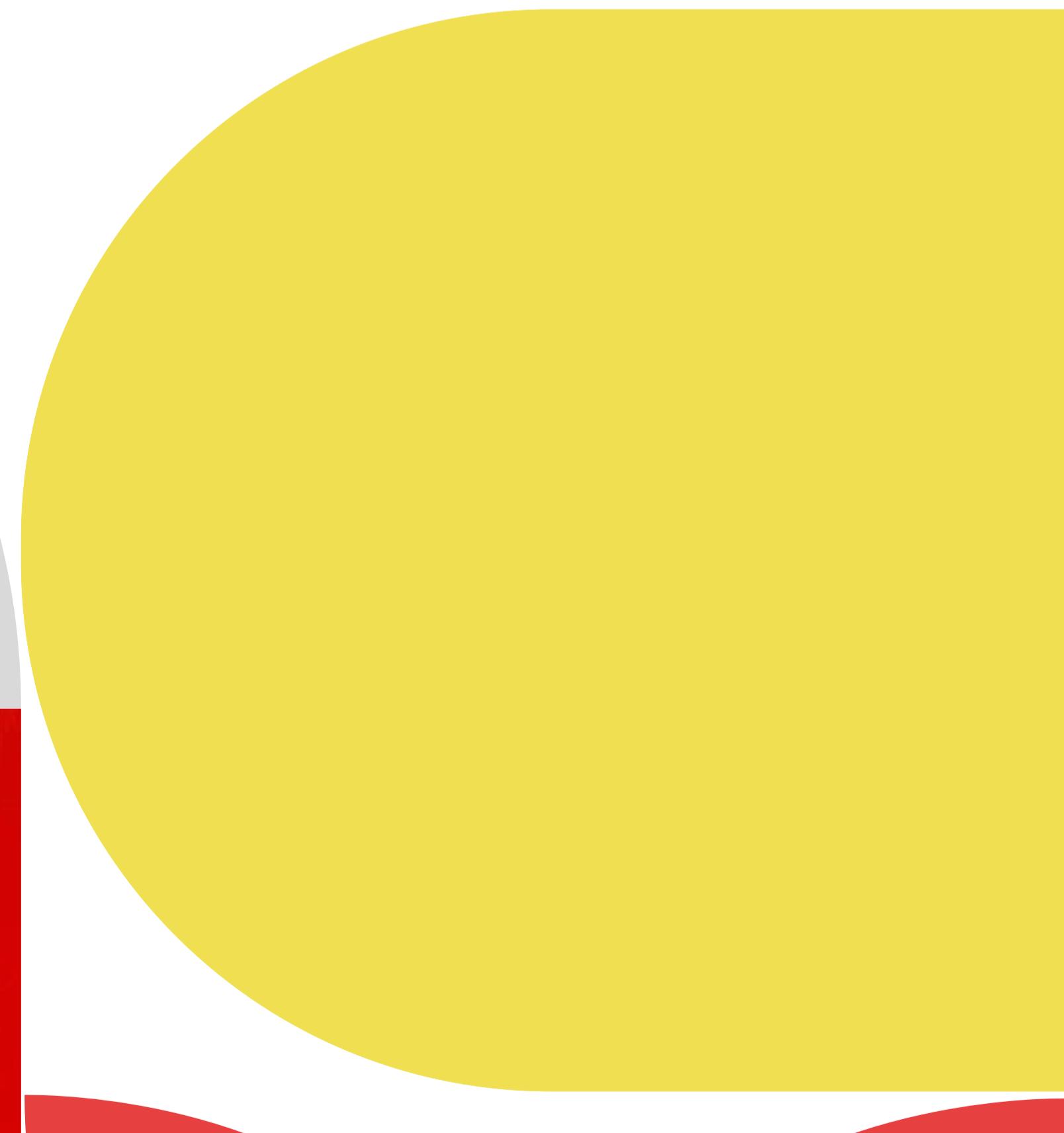
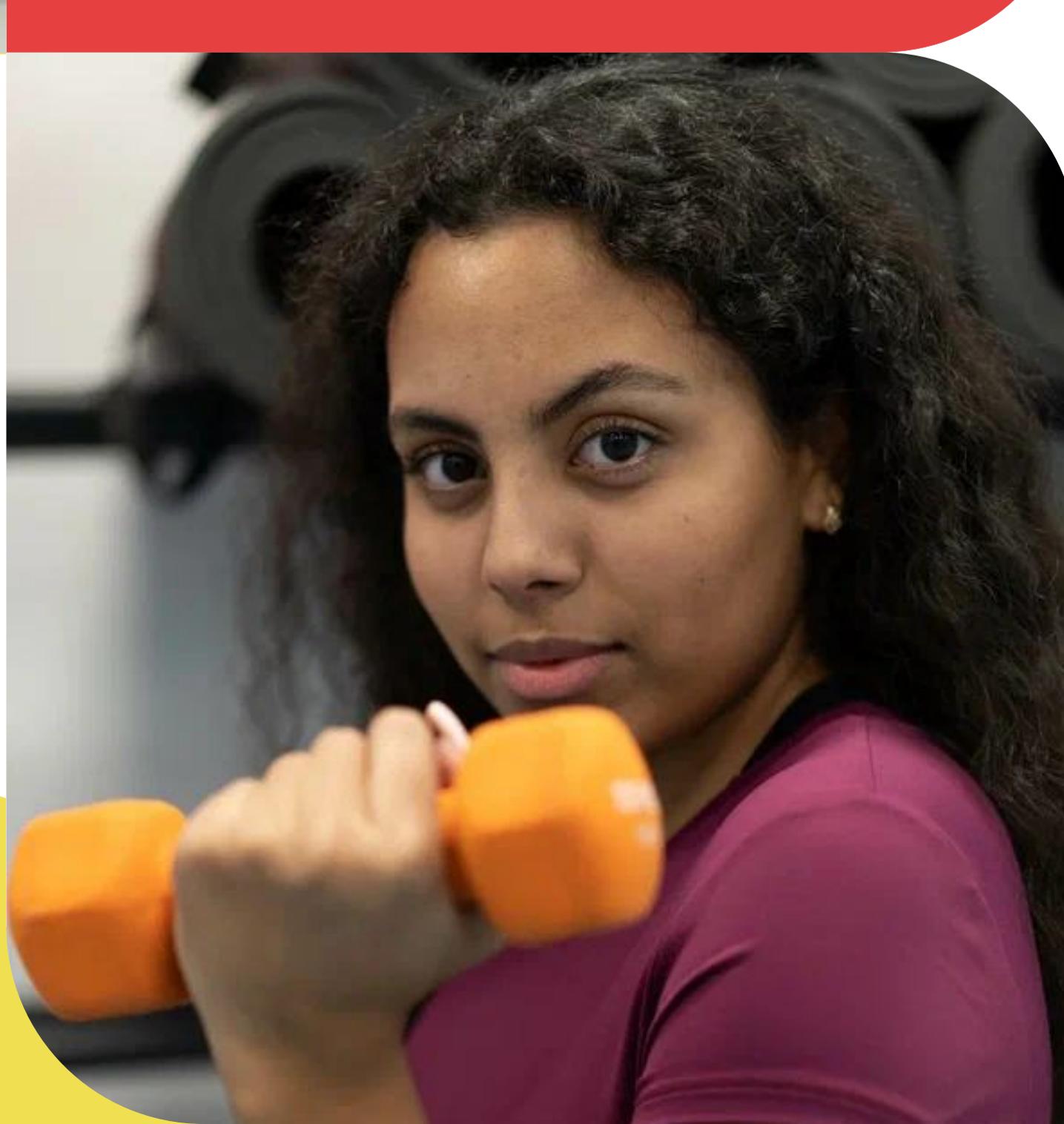
- посещение занятий;
- выполнение тестовых нормативов в конце учебного года;
- написание итогового теста.



# Альтернативные варианты посещения занятий

Вместо еженедельного посещения занятий можно:

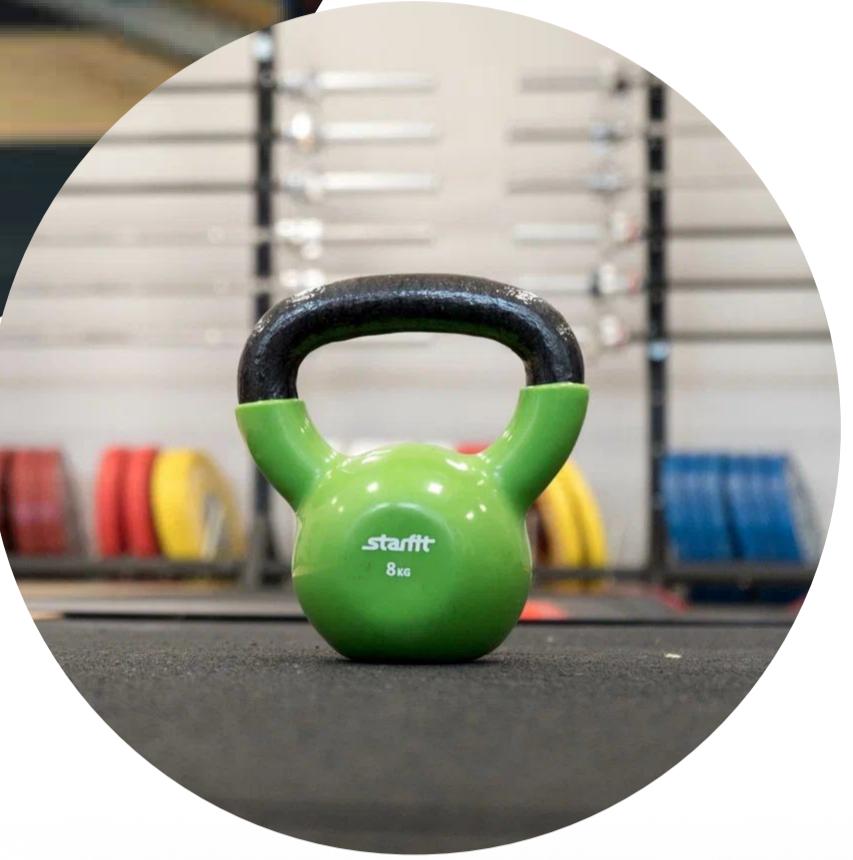
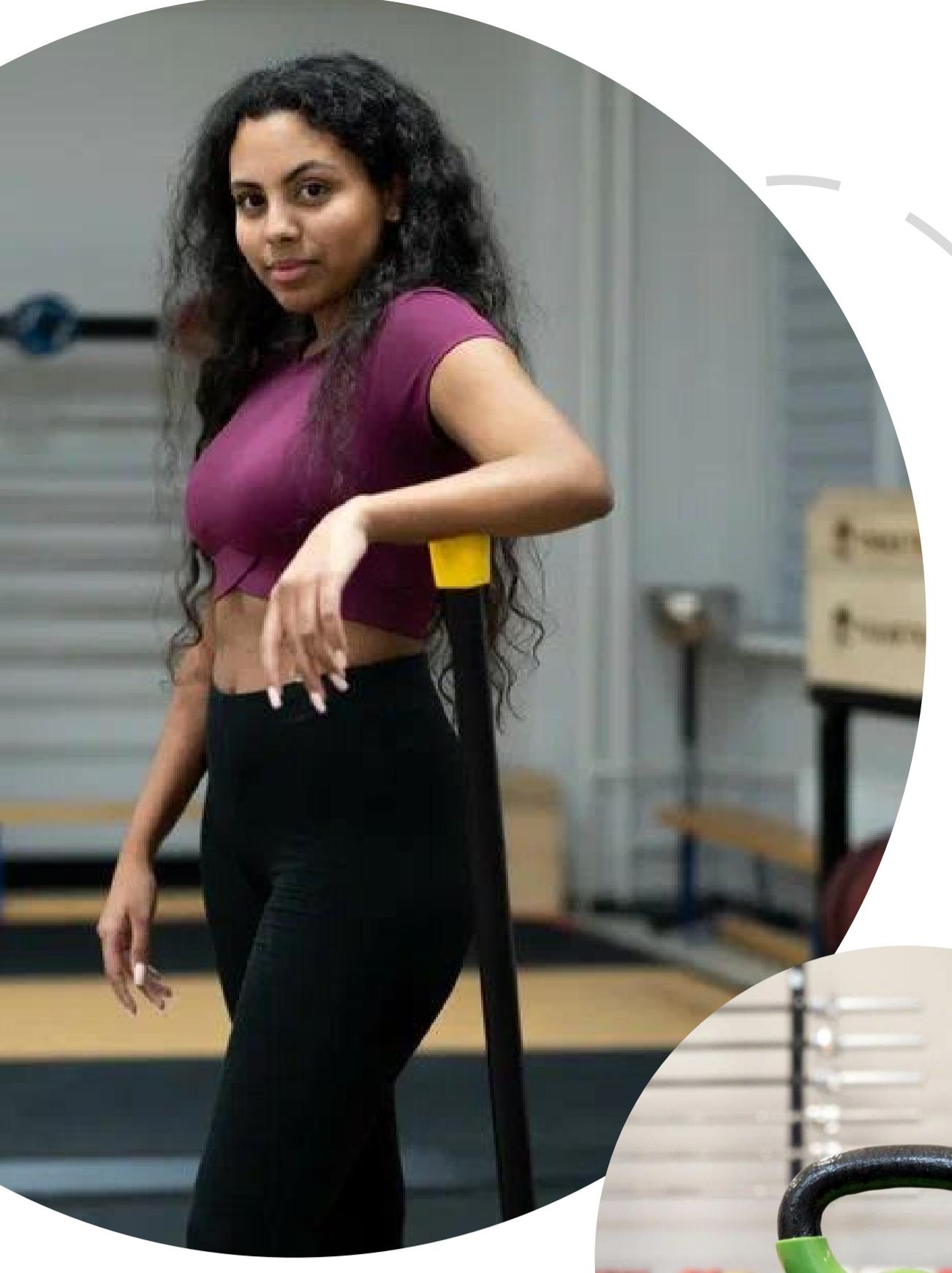
- предоставить **справку о регулярном посещении спортивных секций** университета или сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности;
- сдать **нормативы ГТО** соответствующей ступени в течение учебного года на золотой значок;
- являться **спортсменом высокой квалификации**.





## Спортсмены высокой квалификации

- ▶ Обучающийся, являющийся действующим **членом сборной команды** Москвы / России
- ▶ Обучающийся, занявший **1–6 место** **на чемпионате или Кубке России** за прошлый или текущий учебный год
- ▶ Обучающийся, занявший **1–10 место** **на чемпионате Европы** за прошлый или текущий учебный год
- ▶ Обучающийся, занявший **1–12 место** **на чемпионате мира** за прошлый или текущий учебный год
- ▶ Обучающийся, являющийся **участником / призером / победителем Олимпийских игр**
- ▶ Обучающийся, являющийся действующим спортсменом, имеющим **спортивное звание не ниже «Мастера спорта»**



## Тестовые нормативы

Включают в себя:

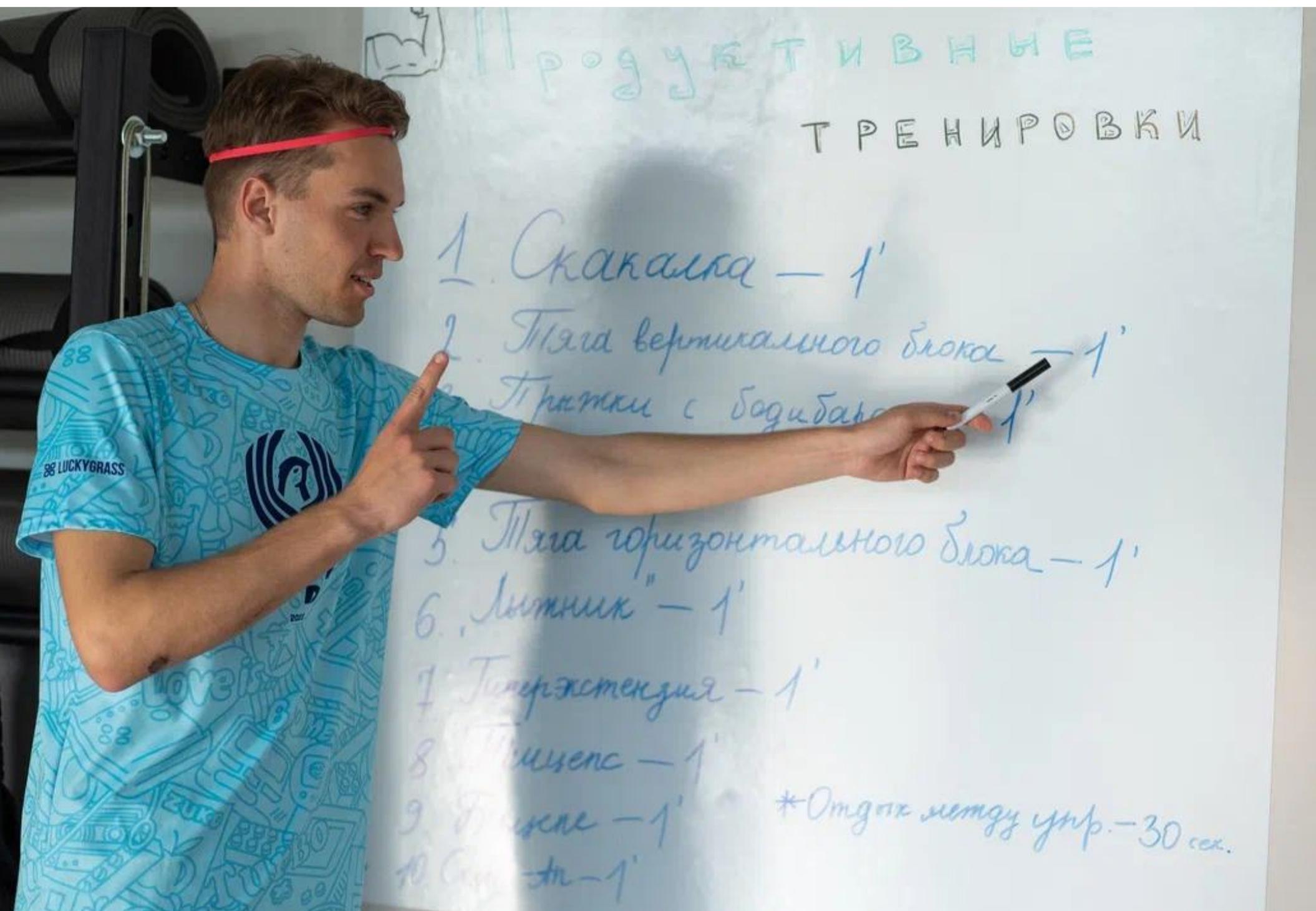
- нормативы по общей физической подготовленности;
- специальные нормативы в зависимости от вида электива.

\*Все нормативы адаптированы под уровень нагрузки  
электива и соответствуют медицинским группам.

\*Перечень нормативов  
будет известен в начале второго семестра.

# Итоговое тестирование

Тестирование включает 25 вопросов: по 5 на каждую из представленных ниже тем.



**Самостоятельное планирование двигательной активности** (в том числе, тренировочного процесса)

## Нутрициология



**Методы самоконтроля и оценки своего функционального состояния**

**Особенности избранного вида спорта** (вида дисциплины, который выбрал обучающийся в установленном порядке)



**Современные виды и средства организации самостоятельной двигательной активности в условиях мегаполиса**

# Важные даты

- ▶ **3 сентября** — начало занятий по элективам для обучающихся 2-3 курсов
- ▶ **28 сентября** — окончание возможности перевода в другую группу, выбора формата освоения дисциплины и приема подтверждающих документов
- ▶ **1 октября–15 октября** — период выбора элективов для студентов 1 курса
- ▶ **5 ноября** — начало занятий по элективам для обучающихся 1 курса
- ▶ **10 февраля** — начало второго семестра:  
необходимо присутствовать на первом занятии, уточнить формат освоения дисциплины
- ▶ **28 февраля** — окончание возможности перевода в другую группу, выбора формата освоения дисциплины и приема подтверждающих документов
- ▶ **20 апреля–15 мая** — выбор элективных курсов на следующий год
- ▶ **май - июнь** — выполнение тестовых нормативов и написание теста
- ▶ **20 июня** — окончание занятий по элективам