

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»
Мини-футбол (высокий уровень нагрузки)

Форма обучения:	очная
Курс обучения:	1
Семестр обучения	1-2
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 (1 занятие – 1,33 балла)	-	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)	-	28.11.2024 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	-	28.11.2024 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	-	28.11.2024 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
	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 3x10 м (сек)	9,6	9,2	8,7	8,5	8,1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз/30 сек)	2	4	6	8	10
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	9	12	17	20	25
5	Жонглирование мяча (кол-во раз)	2	3	4	5	8

6	Удар по мячу низом в коридор (ширина 1 м) с расстояния 10 м (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
7	Удар по мячу верхом в квадрат 3х3, расположенный на расстоянии 10 м (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
8	Удары по воротам с расстояния 10 м (по команде влево/вправо)	1	2	3	4	5

Юноши

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Прыжок в длину с места, (см)	160	170	180	200	230
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,8	8,4	7,9	7,5	7,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз/30 сек)	6	10	17	20	25
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	11	16	20	26	30
5	Жонглирование мяча (кол-во раз)	3	5	10	15	25
6	Удар по мячу низом в коридор (ширина 1 м) с расстояния 10 м (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
7	Удар по мячу верхом в квадрат 3х3, расположенный на расстоянии 15 м (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
8	Удары по воротам верхом с расстояния 10 м (по команде влево/вправо)	1	2	3	4	5

Согласовано:

Руководитель департамента

Ответственный за физкультурно-спортивную деятельность



/ Д.В. Мальцев /

/ Е.С. Самаричева /