

**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»**  
**Адаптивная физическая культура**

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Форма обучения:                                                                | очная     |
| Курс обучения:                                                                 | 2         |
| Семестр обучения                                                               | 3-4       |
| 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 |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |                                                                  | <i>min</i>        | <i>max</i> |
| 1. | Регулярное посещение учебных занятий                                                                                                                                                                                             | -                                                               | в течение учебного года                                          | 25                | 36         |
|    | Регулярное посещение спортивных секций Университета или спортивных секций сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности (с предоставлением письменного подтверждения, заверенного подписью и печатью организации) | -                                                               | До 28.09.2025<br>(3 семестр)<br><br>До 28.02.2026<br>(4 семестр) | -                 | 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               | -                                                               | 28.09.2025<br>28.02.2026                                         | -                 | 36         |
|    | Принадлежность обучающегося к списку спортсменов высокой квалификации, согласно списку обучающихся-спортсменов высокой квалификации ГАОУ ВО МГПУ, утвержденному в текущем учебном году                                           | -                                                               | 28.09.2025<br>28.02.2026                                         | -                 | 36         |
| 2. | Тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта                                                                                                                                               | тест                                                            | 02.06.- 19.06.<br>2026                                           | 14                | 24         |

|    |                                |                    |                        |                |                   |
|----|--------------------------------|--------------------|------------------------|----------------|-------------------|
| 3. | Выполнение тестовых нормативов | тестовые нормативы | 02.06.- 19.06.<br>2025 | 12             | 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 (регулярное посещение учебных занятий, тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта, выполнение тестовых нормативов) 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 | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов |
|---|-----------------------------------------------------|--------|---------|---------|----------|----------|
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 3      | 4       | 5       | 6        | 7        |
| 2 | Наклон вперед из и.п. стоя на скамье (см)           | 8      | 10      | 12      | 14       | 16       |
| 3 | Проба Ромберга (с)                                  | 7      | 9       | 11      | 13       | 15       |
| 4 | «Лодочка» на животе                                 | 20     | 30      | 40      | 50       | 60       |
| 5 | «Лодочка» на спине                                  | 20     | 30      | 40      | 50       | 60       |

## Юноши

|   |                                                     | 1 балл | 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов |
|---|-----------------------------------------------------|--------|---------|---------|----------|----------|
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 11     | 12      | 13      | 14       | 15       |
| 2 | Наклон вперед из и.п. стоя на скамье (см)           | 4      | 5       | 6       | 7        | 8        |
| 3 | Проба Ромберга (с)                                  | 7      | 9       | 11      | 13       | 15       |
| 4 | «Лодочка» на животе                                 | 20     | 30      | 40      | 50       | 60       |
| 5 | «Лодочка» на спине                                  | 20     | 30      | 40      | 50       | 60       |

Согласовано:

Руководитель департамента

Ответственный за физкультурно-спортивную  
деятельность



/ Д.В. Мальцев /



/ Е.С. Самаричева /