

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»
Плавание (высокий уровень нагрузки)

Форма обучения:	очная
Курс обучения:	2
Семестр обучения	3-4
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)	-	28.09.2025 28.02.2026	-	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 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 28.02.2026	-	36
2.	Тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта	тест	19.06.2026	14	24

3.	Выполнение тестовых нормативов	тестовые нормативы	19.06.2026	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	Отжимания	3	5	8	10	12
2	Приседания	10	15	20	22	25
3	Вращение двумя руками вперед (имитация работы рук способом баттерфляй)	12	15	20	25	30
4	Подъем ног на гимнастической стенке	4	5	7	8	10
5	50 метров вольный стиль	55.00	50.00	47.50	45.00	42.00
6	100 метров вольный стиль	1.55.00	1.52.00	1.50.00	1.47.00	1.40.00
7	50 метров брасс	1.10.00	1.05.00	1.03.00	1.00.00	55.00

8	Скольжение	3	5	7	8	10
---	------------	---	---	---	---	----

Юноши

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Отжимания	10	15	20	22	25
2	Приседания	15	20	25	30	40
3	Вращение двумя руками вперед (имитация работы рук способом баттерфляй)	15	20	30	35	40
4	Подъем ног на гимнастической стенке	6	8	10	12	15
5	50 метров вольный стиль	50.00	45.00	42.50	40.00	37.00
6	100 метров вольный стиль	1.52.00	1.49.00	1.45.00	1.37.00	1.30.00
7	50 метров брасс	57.00	53.00	48.00	44.00	49.00
8	Скольжение	4	6	8	10	12

Согласовано:

Руководитель департамента

Ответственный за физкультурно-спортивную
деятельность



/ Д.В. Мальцев /



/ Е.С. Самаричева /