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:	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	
				min	*max*
1.	Регулярное посещение учебных занятий		в течение учебного года	20	36
	Регулярное посещение спортивных секций Университета или спортивных секций сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности (с предоставлением письменного подтверждения, заверенного подписью и печатью организации)	-	До 28.11.2025 (1 семестр) До 28.02.2026 (2 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	-	28.11.2025 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	-	28.11.2025 28.02.2026	-	36
2.	Тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта	тест	02.06.- 19.06. 2026	14	24

3.	Выполнение тестовых нормативов	тестовые нормативы	02.06.- 12.06. 2025	12	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 *(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 / Д.В. Мальцев /

Ответственный за физкультурно-спортивную деятельность / Е.С. Самаричева/