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»
Танцы

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	21	36
	Регулярное посещение спортивных секций Университета или спортивных секций сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности (с предоставлением письменного подтверждения, заверенного подписью и печатью организации)	-	28.11.2025 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	-	28.11.2025 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	20.06.2026	14	24

3.	Выполнение тестовых нормативов	тестовые нормативы	20.06.2026	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	Прыжок в длину с места, см	120	130	140	150	160
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты кол-во раз(за минуту)	15	19	23	27	31
3	Сгибание -разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4	8	12	16	24
4	Упражнение на гибкость	Касание до голеностопа	Касание пальцев до носков стопы	Касание пальцами до пола	Касание кулаками до пола	Касание ладонями до пола
5	Упражнение «планка» (с)	35	40	45	50	55
6	Приседания за минуту	20	24	28	32	36

7	Выполнение задания «лестница долей» (100уд/мин)	Безошибочное выполнение приставного шага под 2 длительности (целая, ½, 1/4, 1/8) под метроном	Безошибочное выполнение приставного шага под 3 длительности (целая, ½, 1/4, 1/8) Под метроном	Безошибочное выполнение приставного шага один круг всей «лестницы долей» (целая, ½, 1/4, 1/8) Под метроном	Безошибочное выполнение приставного шага один круг всей «лестницы долей» (целая, ½, 1/4, 1/8) и 2 любые длительности второго круга Под музыкальное сопровождение	Безошибочное выполнение приставного шага 2 круга всей «лестницы долей» (целая, ½, 1/4, 1/8) Под музыкальное сопровождение
8	Выполнение базовых танцевальных шагов	3 базовых шага выполнение без музыкального сопровождения	4 базовых шага выполнение без музыкального сопровождения	3 базовых шага выполнение под музыкальное сопровождение	4 базовых шага выполнение под музыкальное сопровождение	5 базовых шагов под музыкальное сопровождение

Юноши

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190	200
2	Челночный бег 3*10, с	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	15	20	30	45
4	Упражнение на гибкость	Касание до голеностопа	Касание пальцев до носков стопы	Касание пальцами до пола	Касание кулаками до пола	Касание ладонями до пола
5	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты кол-во раз (за минуту)	25	30	35	40	45
6	Прыжки через скакалку за минуту	80	90	100	110	120
7	Выполнение задания «лестница долей» (100уд/мин)	Безошибочное выполнение приставного шага под 2 длительности (целая, ½, 1/4, 1/8) под метроном	Безошибочное выполнение приставного шага под 3 длительности (целая, ½, 1/4, 1/8) Под метроном	Безошибочное выполнение приставного шага один круг всей «лестницы долей» (целая, ½, 1/4, 1/8) Под метроном	Безошибочное выполнение приставного шага один круг всей «лестницы долей» (целая, ½, 1/4, 1/8) и 2 любые длительности второго круга Под музыкальное сопровождение	Безошибочное выполнение приставного шага 2 круга всей «лестницы долей» (целая, ½, 1/4, 1/8) Под музыкальное сопровождение
8	Выполнение базовых танцевальных шагов	3 базовых шага выполнение без музыкального сопровождения	4 базовых шага выполнение без музыкального сопровождения	3 базовых шага выполнение под музыкальное сопровождение	4 базовых шага выполнение под музыкальное сопровождение	5 базовых шагов под музыкальное сопровождение

Согласовано:

Руководитель департамента / Д.В. Мальцев /

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