УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР ГАПОУ СО НТТЭК

_____М.Н. Дмитриева

«30» июня 2026 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессиональной программы специалистов среднего звена (ППССЗ)/

40.02.04 «Юриспруденция»

НМЦ 04-21.1-26

Нижний Тагил 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

1. Паспорткомплектаконтрольно-оценочныхсредств 4
2. Результатыосвоенияучебнойдисциплины,подлежащиепроверке 7
3. Оценкаосвоенияучебнойдисциплины 8
3.1. Формыиметодыоценивания..... 8
3.2. Типовыезаданиядляоценкиосвоенияучебнойдисциплины 16
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине..... 25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

1. Паспорткомплектаконтрольно-оценочныхсредств

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотреннымиФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями, целевыми ориентирами:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3пользоватьсясредствамипрофилактикиперенапряжения,характерными для данной специальности

З1рольфизическойкультурывобщекультурном,профессиональномисоциальном развитии человека;

З2основыздоровогообразажизни;

З3условияпрофессиональнойдеятельностиизонырискафизическогоздоровья для данной специальности;

З4правилаиспособыпланированиясистемыиндивидуальныхзанятий физическими упражнениями различной направленности

ПК2.1.ОсуществлятьконтрольсоблюдениязаконодательстваРоссийской Федерации субъектами права.

ОК04.Эффективновзаимодействоватьиработатьвколлективеикоманде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Гражданскоевоспитание(ЦОГВ)

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины,способныйаргументированноотстаиватьсуверенитетидостоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.
Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии/специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.
Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни Удмуртской Республики г.Ижевска.

Патриотическоевоспитание(ЦОПВ)

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.
Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственноевоспитание(ЦОДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческоговыбораисамоопределения,кпредставителямразличных этнических групп, традиционных религий народов России, ихнациональному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.
Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Профессионально-трудовоевоспитание(ЦОПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.

Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современныхинформационныхсистем,технологийипроизводственных программ с целью осуществления различного рода работы в сфере юриспруденции.

Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ)

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья.
Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результатыосвоенияучебнойдисциплины,подлежащиепроверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций, целевых ориентиров:

Таблица1.

Результаты обучения:умения, знанияикомпетенции,целевые ориентиры	**Показателиоценки результата**	**Формаконтроляи оценивания**
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельностьдля укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК04, ОК08 ЦОГВ,ЦОПВ,ЦОДНВ,ЦОПТВ, ЦОФВ	использует физкультурно-оздоровительную деятельностьдля укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	**Текущийконтроль:** Оценка устного опроса. Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплексаупражнений. Результатывыполнения контрольныхнормативов Оценка результатов практического занятия. **Рубежныйконтроль:** Результаты выполнения контрольныхнормативов Устный опрос Выполнение
У2применятьрациональные приемы двигательныхфункцийв профессиональнойдеятельности; ОК04, ОК08 ЦОГВ, ЦОПВ, ЦОДНВ, ЦОПТВ, ЦОФВ, ПК 2.1.	применяет рациональные приемы двигательных функцийв профессиональной деятельности;	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

У3 пользоваться средствами профилактикиперенапряжения, характерными для данной специальности ОК04, ОК08 ЦОГВ,ЦОПВ,ЦОДНВ,ЦОПТВ, ЦО ФВ, ПК 2.1.	пользуетсясредствами профилактики перенапряжения, характерными для даннойспециальности	практическогозадания **Итоговый контроль:** Дифференцированный зачет
Знать:		
З1 роль физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека; ОК04, ОК08 ЦОГВ,ЦОПВ,ЦОДНВ,ЦОПТВ, ЦО ФВ	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	**Текущийконтроль:** Оценка устного опроса. Экспертноенаблюдение за ходом выполнения комплексаупражнений. Оценка результатов практического занятия. **Рубежный контроль:** Результаты выполнения контрольных нормативов Устный опрос **Итоговый контроль:** Дифференцированный зачет
З2основыздоровогообразажизни; ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ, ПК 2.1.	знает и соблюдаетосновы здорового образа жизни;	
З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; ПК2.1.	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	
З4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ПК2.1.	проводит индивидуальныезанятия физическими упражнениямиразличной направленности	

3. Оценкаосвоенияучебнойдисциплины:

3.1. Формыиметодыоценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, целевых ориентиров.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Контрольиоценкаосвоенияучебнойдисциплиныпотемам(разделам)

Таблица2.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Элементучебной дисциплины	Формыиметодыконтроля					
	Текущийконтроль		Рубежныйконтроль		Промежуточнаяаттестация	
	Формаконтроля	Проверяемые ПК,ОК,У,З,ЦО	Формаконтроля	Проверяемые ПК,ОК,У,З,ЦО	Формаконтроля	Проверяемые ОК, ЦО, ПК, У, З
Раздел1.Теоретическиеосновыфизическойкультурыи формирование ЗОЖ			Устныйопрос	31, 32, 33, 34 ОК04,ОК08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ, ПК 2.1.	Дифференцированный зачет	31,32,33,34 У1, У2, У3 ОК04,ОК08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦОДНВ, ЦОПТВ, ЦО ФВ ПК 2.1.
Тема1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовкестудентов	Оценкаустногоопроса.	31 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема1.2.Основы методики самостоятельных занятийфизическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениямии спортом	Оценкаустногоопроса.	32,33,34 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК2.1.				
Раздел2.Практическиеосновыформированияфизической культуры личности. Легкая атлетика			Выполнение контрольных нормативов Устныйопрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦОПТВ,ЦО ФВ		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткиедистанции, техникеспортивной ходьбы	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 2.2. Совершенствование техникидлительного	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ,				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

бега	Результатывыполненияконтрольных нормативов Оценкарезультатовпрактического занятия.	ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Результатывыполненияконтрольных нормативов Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема2.4.Эстафетный бег 4х100. Челночныйбег	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема2.5.Выполнение контрольных нормативоввбегеи прыжках	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Результатывыполненияконтрольных нормативов Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел3.Волейбол			Выполнение контрольных нормативов Устныйопрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦОПТВ,ЦО ФВ		
Тема3.1.Стойки игрокаиперемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Результатывыполненияконтрольных нормативов Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.2.Приемы и передачимячаснизуи сверху двумя руками. ОФП	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

	занятия.	ПТВ,ЦОФВ				
Тема3.3.Нижняя прямаяибоковая подача. ОФП	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема 3.4. Верхняя прямаяподача.ОФП	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема3.5.Тактикаигры в защите и нападении	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.6. Основы методикисудейства	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема3.7.Контроль выполнения тестовповолейболу	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Результатывыполненияконтрольных нормативов Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел4.Баскетбол			Выполнение контрольных нормативов Устныйопрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ		
Тема 4.1. Стойка игрока,перемещения, остановки,повороты. ОФП	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема4.2.Передачи	Экспертноенаблюдениезаходом	У1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

мяча.ОФП	выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема4.3.Ведение мячаиброскимячав корзину с места, в движении,прыжком. ОФП	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 4.4. Техника штрафныхбросков. ОФП	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема4.5.Тактикаигры взащитеинападении. Игра по упрощенным правиламбаскетбола. Игра по правилам	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема 4.6.Практика судействавбаскетболе	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Результатывыполненияконтрольных нормативов Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел5.Гимнастика			Выполнение контрольных нормативов Устныйопрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ		
Тема5.1.Строевые приемы	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема5.2.Техника акробатических упражнений	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ,				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

	Оценкарезультатовпрактического занятия.	ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема5.3.Гиревой спорт (юноши). Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика(девушки).	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема5.4.Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Оценка устного опроса. Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК1.4.				
Раздел6.Бадминтон			Выполнение контрольных нормативов	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные ударывбадминтоне	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема6.2.Подачи	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Тема6.3.Нападающий удар	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема6.4.Судейство соревнований по бадминтону	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Раздел7.Настольныйтеннис			Выполнение контрольных нормативов	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ,ЦОФВ		
Тема7.1.Настольный теннис	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦОДНВ,ЦО ПТВ,ЦОФВ				
Раздел8.Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка (ППФП)			Выполнение практического задания	У2, У3 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 2.1.		
Тема8.1.Сущностьи содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Экспертноенаблюдениезаходом выполнения комплексаупражнений. Оценкарезультатовпрактического занятия.	У2, У3 ОК 04, ОК 08 ЦОГВ,ЦОПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 2.1.				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

3.2. Типовыезаданиядляоценкиосвоенияучебнойдисциплины

3.2.1. Текущий контроль

Вопросыдляустногоопроса

1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.
2. Значениедвигательнойактивностидляорганизма.
3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».
4. Эффектыфизическихупражнений.
5. Нагрузкаиотдыхвпроцессевыполненияупражнений.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
7. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.
8. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
9. Самоконтроль,егометоды,показателиикритерииоценки.
10. Разработкадневникасамоконтроля
11. Размерыволейбольнойплощадки?
12. Высотаволейбольнойсеткидляженщин?
13. Весволейбольногомяча?
14. Нарушениеправилвволейболе.
15. Сколькоигроковвовремяигрыможетнаходитьсянаплощадке?
16. Гдевыполняетсяподачамяча?
17. Сколькоразможноподброситьмячдляподачи?
18. Сколькovременидаетсянаперерывмеждупартиями?
19. Каквыполняетсяпереходкомандынаплощадке?
20. Каковсоставволейбольнойкоманды?
21. Чтотакоевис?
22. Ктодолженнаходитьсяуснарядаприпервоначальномвыполнении любого элемента?
23. Чтообязательнонужноделатьпривыполнениикувырков?
24. Чтотакоеупор?
25. Какиеакробатическиеупражнениявызнаете?
26. Назовитеподводящееупражнениедляобученияпереворотувсторону.
27. Какоедвижениерукаминеобходимосделатьпереднаскокомнамостик в опорных прыжках с разбега?
28. Гдедолжнабытькороткаяскакалкапослевыполненияупражнения?
29. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка?
30. Гдедолжнанаходитьсягимнастическаяпалка,послевыполнения комплексов ОРУ, во время перестроений, и, во время построения?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

31. КаквыполняетсяОФПметодомкруговойтренировки?
32. Чтоотноситсяквидамлёгкойатлетики?
33. Чтоотноситсяквертикальнымпрыжкам?
34. Чтоотноситсякгоризонтальнымпрыжкам?
35. Какиедистанциииотносятсякспринтерскомубегу?
36. Чемуравнамарафонскаядистанция?
37. Чемотличаетсятехникабеганасредниеидлинныедистанциииот техники бега на короткие дистанции?
38. Кчемуприводятсильносжатыекулакииизлишнеенапряжение плечевого пояса при беге?
39. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
40. Укажите,накакиефазыделитсябегнакороткиедистанции?
41. Кудаосуществляетсяприземлениевпрыжкивдлинусразбега?
42. Какназываетсяспособпрыжкаввысотусразбега,когдапереходчерез планку осуществляется спиной к ней?
43. Какойвидспортаназывают«королевойспорта»?
44. Чтоявляетсяосновнойформойврачебногоконтроля?
45. Чтонесоставляетмассутела?
46. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
47. Чтоявляетсяцельюсамоконтроля?
48. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов?
49. ТребованияксоставлениюкомплексаОРУ,терминология.
50. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).
51. Направленностьобщеразвивающихупражнений.
52. Основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.
53. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
54. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
55. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
56. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
57. Профессиональныериски,обусловленныеспецификойтруда.
58. Анализпрофессиограммы.
59. Заданияспрофессиональнойнаправленностьюдля1-4группптруда.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

60. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
61. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
62. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
63. Прикладныевидыспорта.
64. Прикладныеумениянавыки.
65. ОценкаэффективностиППФП.

Текущий контроль также осуществляется непосредственно на практических занятиях **во время выполнения обучающимися контрольных нормативов, экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.**

Оценкатехникивыполнениядвигательногодействия:

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость,ловкость,умениедействоватьвколлективе,точно соблюдать правила.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточнолегкоичетко,наблюдаетсянекотораясвязанностьдвижений;**в**играхучащийсяпроявилсебянедостаточноактивным, ловким.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2»: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играхучащийсяобнаружилнеловкость,нерасторопность,неумениеиграть в коллективе (команде).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

3.2.2. Рубежныйконтроль

Практическиезадания:выполнениеконтрольныхнормативов

Раздел2.Практическиеосновыформированияфизическойкультуры личности. Легкая атлетика

Таблица

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	Подготовительная группа		Основная группа	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5
Скоростно-	Прыжокв	5	230	165	240	180
силовые	длинусместа	4	220	145	230	165
		3	210	140	215	145
Выносли-	Бег500метров	5		2.00		1.58
вость		4		2.05		2.03
		3		2.15		2.10
	Бег1000метров	5	3.30		3.25	
		4	3.40		3.35	
		3	4.00		3.45	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30
		4	40	23	46	28
		3	31	18	44	25
Выносливость	Бег3000м(юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30

Раздел3.Волейбол

Таблица

Контрольныеупражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

2.Прием-передача–выполняется30приемов-передачспартнером,зачет/незачет.						
3.Двухсторонняяигра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5)над собой (высота1 метр).	9	7	5	8	6	4
3.Двухсторонняяигра.						
1.Верхняяпрямаяподача : избподачпопасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней инижней передачи–10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3.Двухсторонняяигра.						

Раздел4.Баскетбол

Таблица

Контрольныеупражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведениемяча на 20м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2.Ведениепотрапеции,2шага,бросоклевой(правой), с.	15	20	25	15	20	25
3.Штрафныеброски:10бросков-оценка	5	4	2	4	3	2
4.Двухсторонняяигра.						
1.Ведениепотрапеции,2шага,бросоклевой(правой), с.	12	14	16	12	14	16
2.Штрафныеброски:10бросков-оценкапо количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведениемяча на 20м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
4.Двухсторонняяигра.						
1. Ведениемяча на 20м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9.2	9,8
2.Ведениепотрапеции,2шага,бросоклевой(правой), с.	12	14	16	12	14	16
3.Штрафныеброски:10бросков-оценка	6	5	3	5	4	3
4.Двухсторонняяигра.						

Раздел5.Гимнастика

1. Правильноевыполнениеобучающимисябазовыхиспециальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оцениваниеметодико-практическойдеятельностиобучающегося.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Раздел6.Бадминтон

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бегна30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание руквупоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			3	
2.2.	Бегна10мсвысокого старта	с	не более	
			3,1	3,4
2.3.	Челночныйбег6х5м	с	не более	
			-	-
2.4.	Прыжкичерезскакалку (за 30 с)	количествораз	не менее	
			40	35
2.5.	Прыжкичерезскакалку (за 45 с)	количествораз	не менее	
			-	-

Раздел7.Настольныйтеннис

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночныйбег3х10м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание иразгибаниерук вупоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжоквдлинус места толчкомдвумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4.	Наклонвпередизположениястояна гимнастическойскамье(отуровняскамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.1.	Метаниетеннисногомячавцель,дистанция6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжкичерезскакалку за30 с	количество раз	не менее	
			35	30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Индивидуальныезадания

Темырефератовдлястудентовспециальноймедицинскойгруппыи освобожденных от практических занятий

1-ыйсеместр.Диагнозикраткаяхарактеристиказаболеваниястудента. Влияниезаболеванияналичнуюработоспособностьисамочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятияхфизическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Требованиякоформлениюреферата.

Рефератпредоставляетсяврапечатанномвиде.Текстрефератадолжен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см. Реферат должен включать в себя: план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Времяназащитуреферата:10минут.

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия,прикоторыхвыставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности.Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Вопросыдляустногоопроса

Раздел1.Теоретическиеосновыфизическойкультурыи формирование ЗОЖ

1. Основыздоровогообразажизнистудента,физическаякультурав обеспечении здоровья.

2. Понятиездоровья,егосодержаниеикритерии.

3. Здоровыйобразжизнистудентаиегосоставляющие.

4. Культурамежличностныхотношений.

5. Здоровьечеловекакакценностьифакторы,егоопределяющие.

6. Физическоесамовоспитаниеисамосовершенствованиевздоровом образе жизни.

Раздел2.Практическиеосновыформированияфизическойкультуры личности. Легкая атлетика

1. Какиевидыспортавключаетвсебялегкаяатлетика?

2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3. Спринтерскиедистанции.

4. Накакихдистанцияхиспользуютнизкийстарт.

6. Перечислитепрыжковыевидылегкойатлетики. 7. Перечислите

виды легкоатлетических метаний.

8. Специальныебеговыеупражнениялегкоатлета.

9. Стайерскиедистанции.

10. Легкаяатлетика-королеваспорта.

Раздел3.Волейбол

1. Размерыволейбольнойплощадки.

2. Скольковолейболистовнаходитсявовремяигрынаплощадке?

3. Какосуществляетсяпереход?

4. Перечислитеосновныеприёмыигрывволейбол.

5. Сколькопартийиграетсявволейболе?

6. Можетливволейболебытьничейныйрезультат?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

7. Сколькovременидаётсяигрокунаподачу?

8. Докакогосчетаведётсяиграводнойпартии?

9. Каковавысотасеткиумужчин,уженщин?

10. Какиефизическиекачестваразвиваетигра?

Раздел4.Баскетбол

1. Размерыбаскетбольнойплощадки?

2. Сколькоигроковнаходитсявовремяигрынаплощадке?

3. Сколькодлитсябаскетбольныйматч?

4. Чтотакоетайм-аут?

5. Чтотакое«фол»?

6. Чтотакое«заслон»?

7. Чтотакое«дриблинг»?

8. Перечислитеосновныетехническиеприемыигрывбаскетбол.

9. Какиефизическиекачестваразвиваетигра?

10. Правило«24секунд»,«3секунд»,«5секунд»

Раздел5.Гимнастика

1. Техникабезопасностиназанятияхлегкоатлетическойгимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.

2. Атлетизм,легкоатлетическаягимнастика,легкоатлетическая тренировка.

3. Какиефизическиекачестваразвиваютсяпризанятиях легкоатлетической гимнастикой?

4. Специальныеупражнениявлегкоатлетическойгимнастике.

5. Скакимифизическимиупражнениямирекомендуетсясочетать силовые упражнения?

6. Какизбежатьтравмпризанятияхлегкоатлетическойгимнастикой?

7. Атлетизмипитание.

8. Базовыеупражнения.Жимштангиизположениялёжа

9. Базовыеупражнения.Приседаниясоштангой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

10. Базовыеупражнения.Тягаштанги.

Раздел8.Профессионально-прикладнаяфизическаяподготовка(ППФП)

Практическое задание: Демонстрация комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

4. Контрольно-оценочныематериалыдляитоговойаттестациипо учебной дисциплине

Предметомоценкиявляютсяумения изнания.Контрольиоценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Оценкаустногоопроса.

Экспертноенаблюдениезаходомвыполнениякомплексаупражнений.

Результаты выполнения контрольных нормативов

Оценкарезультатовпрактическогозанятия.

Итоговыйконтрольвформедифференцированногозачета

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культурапо специальности 40.02.04 Юриспруденция.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2основыздоровогообразажизни;

З3условияпрофессиональнойдеятельностиизонырискафизическогоздоровья для данной специальности;

З4правилаиспособыпланированиясистемыиндивидуальныхзанятий физическими упражнениями различной направленности

ПК2.1.ОсуществлятьконтрольсоблюдениязаконодательстваРоссийской Федерации субъектами права.

ОК04.Эффективновзаимодействоватьиработатьвколлективеикоманде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Гражданскоевоспитание(ЦОГВ)

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины,способныйаргументированноотстаиватьсуверенитетидостоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.
Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.
Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.
Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии/специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.
Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни Удмуртской Республики г.Ижевска.

Патриотическоевоспитание(ЦОПВ)

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.
Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственноевоспитание(ЦОДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческоговыбораисамоопределения,кпредставителямразличных этнических групп, традиционных религий народов России, ихнациональному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Профессионально-трудовоевоспитание(ЦОПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.

Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современныхинформационныхсистем,технологийипроизводственных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

программ с целью осуществления различного рода работы в сфере юриспруденции.
Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ)

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья.
Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

II.ЗАДАНИЕДЛЯЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Тестовыезадания

Инструкция для обучающихся

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.
Времявыполнениязадания–20мин.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Задания:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

а)физическойкультуры;

б)физическоговоспитания;

в)физическогосовершенства; г)

видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в)в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способностьвыполнятьдвижениясбольшойамплитудойназывается:

а)

растяжкойб)ст

ретчингом *в)*

гибкостью

г)акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

а)ортостатическую;

б)антропометрическую;

в) физическую;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

г)*функциональную.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

5. Здоровыйобразжизни – этоспособжизнедеятельности,направленный на……..

а)развитиефизическихкачествлюдей;

б)поддержаниевысокойработоспособностилюдей;

в)сохранениеиулучшениездоровьялюдей;

г)подготовкукпрофессиональнойдеятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а)повышать:

б)снижать:

в)оставитьнастаромуровне; г)

прекратить.

7. Бегнадлинныедистанцииразвивает: а)

гибкость;

б) ловкость;

в)быстроту;

г)выносливость.

8. Силовыеупражнениярекомендуетсясочетатьсупражнениямина

а)координацию;

б)быстроту;

в)выносливость

г)гибкость.

9. Формамипроизводственнойгимнастикиявляются:

а)вводнаягимнастика,физкультурнаяпауза,физкультурнаяминутка;

б) упражнения на снарядах;

в)игравнастольныйтеннис; г)

подвижные игры.

10. Основнымипризнакамифизическогоразвитияявляются:

а)антропометрическиепоказатели;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

б) социальные особенности человека;

в)особенностиинтенсивностиработы;

г) хорошо развитая мускулатура.

Ответынатестовыезадания:1а,2г,3в,4г,5в,6б,7г,8г,9а,10а.

Практическиеуменияоцениваютсяпорезультатамвыполнения контрольных тестов.

Обязательныеконтрольныетестыдляоценкифизической подготовленности.

Таблица1

Характеристикатестов	Оценка вбаллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тестнабыстроту бег100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тестнаобщуювыносливость-бег3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность-подтягиваниенаперекладине(кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица2

Характеристикатестов	Оценка вбаллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тестнабыстроту бег100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тестнаобщуювыносливость-бег2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тестнасиловуюподготовленность-сгибание-разгибаниеруквупорележа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

III.ПАКЕТЭКЗАМЕНАТОРА

IIIа.УСЛОВИЯ

Количествовариантовзаданиядляэкзаменующегося–1.

Времявыполнениязадания–2час.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Зачетнаяведомость–стандартная.

IIIб.КРИТЕРИИОЦЕНКИ

Шкалаоценкитестовыхзаданий.

Таблица

Процент результативности (правильныхответов)	Оценкауровняподготовки	
	балл(отметка)	вербальныйаналог
75-100(8-10)	5	отлично
50-74(5-7)	4	хорошо
25-49(3-5)	3	удовлетворительно
менее25(0-3)	2	неудовлетворительно

Шкалаоценкисформированностиумений

Таблица

Процент результативности (набранныхбаллов)	Оценкауровняподготовки	
	балл(отметка)	вербальныйаналог
85-100(13-15)	5	отлично
70-84(10-12)	4	хорошо
50-69(7-9)	3	удовлетворительно
Менее50%(0-6)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Лист подписей

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»
SHA-256 исходного документа: 5410c4d1487f6954cb91bc12e8b46f525d3e4dc9526e23049507d36fd6c56518
Документ: 32 страницы
Проверка подписей: https://sig.nttek.ru/v/r826zgRR29LG9Z7HfFeJxOXRbyEKMdwR2Ixg1g9fTHUhhCjz
Печатная форма сформирована: 15.10.2026 09:44

№	Роль в подписи	Подписант	Сертификат	Дата и время подписания	Результат проверки
1	Утверждаю	Дмитриева Марина Георгиевна Заместитель директора по учебной работе	№ 7E9C18960643A37EF2C929CD1E513CCD, действителен с 08.10.2026 по 08.10.2027	15.10.2026 09:42:43	**подпись действительна** роль и должность подтверждены подписью

Печатная форма не подписывается и служит для удобства чтения. Юридическую силу имеют исходный PDF-документ и файлы электронных подписей (.sig). Подпись — усиленная неквалифицированная электронная подпись (ч. 3 ст. 5 Федерального закона № 63-ФЗ), выданная удостоверяющим центром колледжа.
Время указано по часовому поясу колледжа (Asia/Yekaterinburg, UTC+5).