

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления»

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>5</u>	<u>7</u>

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка», по дисциплине «Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления».

3. Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Забельский С.Ю.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Грудницкая Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта – председатель УМК ФФКС.

Члены экспертной группы:

Смышнов К.М. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФФКС, и.о. декана факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта, и.о. заместителя декана ФФКС по учебной работе.

Представитель организации-работодателя - Абдуллаев И.М., заместитель министра физической культуры и спорта Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления».

5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции (ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ПК-3</i>				
ИД-1 _{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	Имеет фрагментарные знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	Имеет общее представление об основных мероприятиях по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	Имеет базовые знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	В полном объеме владеет знаниями основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.
ИД-2 _{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.	Частично сформированы умения осуществления профилактики травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.	В целом сформированы, но не систематизированы умения осуществлять профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.	В достаточной степени сформированы умения осуществлять профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.	В полном объеме сформированы умения осуществлять профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.
ИД-3 _{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсмена.	Частично сформированы навыки проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранения здоровья спортсмена.	В целом сформированы, но не систематизированы навыки проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранения здоровья спортсмена.	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранения здоровья спортсмена.	В полном объеме сформированы навыки проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранения здоровья спортсмена.

сменов.	спортсменов.	травм и сохранения здоровья спортсменов.	ных травм и сохранения здоровья спортсменов.	нов.
---------	--------------	--	--	------

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Семестр 3 (5)			
Раздел I. Введение в дисциплину. Блок теории здравоукрепления			
1.		Дайте характеристику понятию «Система».	ПК-3
2.		Дайте характеристику понятиям «Энтропия» и «Негэнтропия» в общей теории систем.	ПК-3
3.		На основе чего разработана система БПМЗУ.	ПК-3
4.		Перечислить основные структурные блоки системы БПМЗУ, дать их общую характеристику.	ПК-3
5.		Раскрыть понятия «Биоэкономика», «Психомоторика», «Здравоукрепление».	ПК-3
6.		Раскрыть механизм процесса здравоукрепления.	ПК-3
7.		Дать определение понятиям «Здоровье» и «Цикл психосоматического здоровья» - его формула, «Психосоматическая норма», «Физиологические нарушения», «Патологические нарушения».	ПК-3
8.		Дать определение понятиям «Адаптация» и «Биоэкономичная психомоторная адаптация» - ее формула.	ПК-3
9.		Дать определение понятию «Продуктивность психомоторики», в чем она выражается?	ПК-3
10.		Дать определение понятию «Энергостойкость психомоторики», как она определяется?	ПК-3
Раздел II. Блок диагностики здравоукрепления			
11.		Основная направленность биоэкономичной диагностики здравоукрепления (цель, основная задача, объект).	ПК-3
12.		Понятие о золотой пропорции здоровья и ее шкале.	ПК-3
13.		Привести количественные показатели и качественные характеристики БПМА, отражающие энтропийное и негэнтропийное развитие процесса здравоукрепления в диапазонах шкалы золотой пропорции здоровья.	ПК-3
14.		Привести примеры вариантов развития БПМА в цикле психосоматического здоровья.	ПК-3
15.		Возможности мониторинга биоэкономичной психомотор-	ПК-3

		ной адаптации. Компьютерный мониторинг БПМА.	
16.		Каким образом выполняется индивидуальное определение оптимальной психомоторной нагрузки в процессе занятий физической культурой и различными видами спорта?	ПК-3
17.		Правила составления биоэкономичных расчетных таблиц определения развития БПМА в состоянии относительного покоя и активной психомоторной деятельности (в условиях лабораторного и внелабораторного тестирования).	ПК-3
18.		Произвести расчет развития БПМА в состоянии относительного покоя и в тестировании активных видов психомоторики (при выполнении контрольных нормативов, в ходьбе, беге, плавании, спортивных играх, велоспорте и т.д.).	ПК-3
19.		Разработать биоэкономичную расчетную таблицу в избранном виде спортивной специализации.	ПК-3
Раздел III. Блок управления здравоукреплением			
20.		Перечислить основные структурные элементы биоэкономичного здравоукрепительного тренинга.	ПК-3
21.		В чем залог успешного развития цикла психосоматического здоровья?	ПК-3
22.	d a c f j b e	Установите правильную последовательность изучения и практического усвоения здравоукрепительных технологий: а) вербально-респираторное потенцирование; б) фазовое лимитирование энергостойкости; с) идео-респираторное потенцирование; д) экономичное дыхание в состоянии относительного покоя; е) биоэкономичное закаливание; ф) экономичное дыхание в активной деятельности; ж) психомоторные упражнения.	ПК-3
23.		В чем заключается основной принцип экономичного дыхания?	ПК-3
24.		Раскрыть основные механизмы и методику выполнения экономичного дыхания в состоянии относительного покоя и активной психомоторике.	ПК-3
25.		Раскрыть содержание и механизмы вербально-респираторного и идео-респираторного потенцирования, направленность воздействия.	ПК-3
26.		В чем заключается позитивная отличительная особенность вербально-респираторного и идео-респираторного потенцирования от аутотренинга?	ПК-3
27.		Инновационная здравоукрепительная технология «фазовое лимитирование энергостойкости психомоторики», ее направленность и фазы.	ПК-3
28.		Особенности биоэкономичной психомоторной гимнастики, как фундаментальной формы процесса здравоукрепления.	ПК-3
29.	с	Из скольких частей состоит занятие биоэкономичной психомоторной гимнастикой: а) 3	ПК-3

		b) 4 c) 5 d) 7	
30.		Представить структуру занятия по биоэкономичной психомоторной гимнастике.	ПК-3
31.		Раскрыть содержание всех частей занятия по биоэкономичной психомоторной гимнастике.	ПК-3
32.		Какой части занятия биоэкономичной психомоторной гимнастики соответствует каждая из трех энерголимитационных фаз, их основная направленность?	ПК-3
33.	b c a d	Установите правильную последовательность изучения и практического усвоения психомоторных упражнений: a) динамические; b) изометрические; c) релаксационные; d) идео-моторные.	
34.		Привести методические особенности выполнения психомоторных упражнений.	ПК-3
35.		Охарактеризовать состояние самогипнотического сна и его возможности.	ПК-3

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **30**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он демонстрирует уверенное знание понятийного аппарата, раскрывает содержательную сторону технологий, обосновывает и использует их выбор.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он демонстрирует недостаточное владение некоторыми научными понятиями или допускает незначительные ошибки в изложении содержания технологий, или в обосновании их выбора.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он демонстрирует недостаточное владение научными понятиями, допускает ошибки в выборе технологий, их обосновании и не знает пути их практического использования.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он демонстрирует отсутствие систематизированных знаний.