

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 19.06.2026 11:57:47

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4d1

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 укрепления в непрерывном
физкультурном образовании

Направление подготовки	<u>49.04.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Профессиональное образование в сфере</u> <u>физической культуры и спорта</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	<u>очная</u>	<u>заочная</u>
Реализуется в семестр	<u>3</u>	<u>5</u>

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта», по дисциплине «Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления в непрерывном физкультурном образовании».

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

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, декан факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – кандидат педагогических наук, доцент, 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 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления в непрерывном физкультурном образовании».

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} ориентируется в особенностях внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов	Имеет фрагментарные знания использования теоретических основ и диагностических технологий системы биоэкономического психомоторного здравоукрепления для осуществления внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов	Имеет общее представление об использовании теоретических основ и диагностических технологий системы биоэкономического психомоторного здравоукрепления для осуществления внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов	Имеет базовые знания использования теоретических основ и диагностических технологий системы биоэкономического психомоторного здравоукрепления для осуществления внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов	В полном объеме владеет знаниями использования теоретических основ и диагностических технологий системы биоэкономического психомоторного здравоукрепления для осуществления внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов
ИД-2 _{ПК-3} осуществляет педагогический контроль учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов	Частично сформированы умения особенностей внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления	В целом сформированы умения особенностей внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления	В достаточной степени сформированы умения особенностей внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления	В полном объеме сформированы умения особенностей внутренней оценки качества проведения учебных занятий по физической культуре при профессиональной поддержке специалистов используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления

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 задан ия	Правильн ый ответ	Содержание вопроса	Компе- тенция
Семестр 3			
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 психомоторной адаптации. Компьютерный мониторинг БПМА.	ПК-3
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	ПК-3

		лабораторного и внелабораторного тестирования).	
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.	c	Из скольких частей состоит занятие биоэкономичной психомоторной гимнастикой: а) 3 б) 4 с) 5 д) 7	ПК-3
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	Установите правильную последовательность изучения и практического усвоения психомоторных упражнений:	ПК-3

	a d	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

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры.

3. Критерии оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

3.2. 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.