

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 15:29:45

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb68c0e2a4d1

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета  
физической культуры и спорта  
к.п.н., доцент Смышнов К.М.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** по дисциплине

«Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления в непрерывном физкультур-  
ном образовании»

Направление подготовки  
Направленность (профиль)

44.04.01 Педагогическое образование  
Физическая культура и спорт

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

Реализуется в семестре

1

## **Введение**

1. Назначение: ФОС предназначен для объективной оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине «Система биоэкономичного психомоторного укрепления в непрерывном физкультурном образовании».

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

3. Разработчик: доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Забельский С.Ю.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Грудницкая Н.Н. – председатель УМК ФФКС;

Члены комиссии:

Магин В.А. – заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта.

Грудницкая Н.Н. – доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – и.о. заместителя декана ФФКС по учебной и научной работе.

Представитель организации-работодателя – Кабдиева Марина Васильевна, руководитель регионального ресурсного центра дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта

Экспертное заключение: рекомендовано к использованию в учебном процессе

16 февраля 2026 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

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

| Компетенция<br>(ии), индикатор (ы)                                                                                                                                                                                                                  | Уровни сформированности компетенци(ий),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     | Минимальный уровень не достигнут<br>(Неудовлетворительно)<br>2 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Минимальный уровень<br>(удовлетворительно)<br>3 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Средний уровень<br>(хорошо)<br>4 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Высокий уровень (отлично)<br>5 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Компетенция: ПК-3</i>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ИД-1 <sub>ПК-3</sub> знает содержание и сущность основных современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры | Имеет фрагментарные знания в применении современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок | Имеет общее представление в применении современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок | Имеет базовые знания в применении современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок | В полном объеме владеет знаниями в применении современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической диагностики и управления процессами здравоукрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок |
| ИД-2 <sub>ПК-3</sub> умеет применять в педагогической деятельности по физической культуре и спорту современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения                           | Частично сформированы умения применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической                                                                                                      | В целом сформированы умения применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической                                                                                                      | В достаточной степени сформированы умения применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии биоэкономической диагности-                                                                        | В полном объеме сформированы умения применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения по различным образовательным программам в сфере физической культуры используя технологии                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                      | диагностики и управления процессами укрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок                                                                                                                                              | диагностики и управления процессами укрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок                                                                                                                                             | ки и управления процессами укрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок                                                                                                                                                                    | биоэкономичной диагностики и управления процессами укрепления, нормирования и контроля психомоторных нагрузок                                                                                                                                      |
| ИД-З <sub>ПК-3</sub> владеет навыками организации педагогической деятельности по физической культуре и спорту с использованием современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения | Частично сформированы навыки организации педагогической деятельности по физической культуре и спорту с использованием современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения | В целом сформированы навыки организации педагогической деятельности по физической культуре и спорту с использованием современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения | В достаточной степени сформированы навыки организации педагогической деятельности по физической культуре и спорту с использованием современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения | В полном объеме сформированы навыки организации педагогической деятельности по физической культуре и спорту с использованием современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества обучения |

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 |
|---------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Семестр 1 (1)</b>                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                        |             |
| <b>Вопросы к собеседованию</b>                                |                  |                                                                                                                                                                                                                        |             |
| Раздел I. Введение в дисциплину. Блок теории здравоукрепления |                  |                                                                                                                                                                                                                        |             |
| 1.                                                            |                  | Дайте характеристику понятию «Система».                                                                                                                                                                                | ПК-1        |
| 2.                                                            |                  | Дайте характеристику понятиям «Энтропия» и «Негэнтропия» в общей теории систем.                                                                                                                                        | ПК-1        |
| 3.                                                            |                  | На основе чего разработана система БПМЗУ.                                                                                                                                                                              | ПК-1        |
| 4.                                                            |                  | Перечислить основные структурные блоки системы БПМЗУ, дать их общую характеристику.                                                                                                                                    | ПК-1        |
| 5.                                                            |                  | Раскрыть понятия «Биоэкономика», «Психомоторика», «Здравоукрепление».                                                                                                                                                  | ПК-1        |
| 6.                                                            |                  | Раскрыть механизм процесса здравоукрепления.                                                                                                                                                                           | ПК-1        |
| 7.                                                            |                  | Дать определение понятиям «Здоровье» и «Цикл психосоматического здоровья» - его формула, «Психосоматическая норма», «Физиологические нарушения», «Патологические нарушения».                                           | ПК-1        |
| 8.                                                            |                  | Дать определение понятиям «Адаптация» и «Биоэкономичная психомоторная адаптация» - ее формула.                                                                                                                         | ПК-1        |
| 9.                                                            |                  | Дать определение понятию «Продуктивность психомоторики», в чем она выражается?                                                                                                                                         | ПК-1        |
| 10.                                                           |                  | Дать определение понятию «Энергостойкость психомоторики», как она определяется?                                                                                                                                        | ПК-1        |
| Раздел II. Блок диагностики здравоукрепления                  |                  |                                                                                                                                                                                                                        |             |
| 11.                                                           |                  | Основная направленность биоэкономичной диагностики здравоукрепления (цель, основная задача, объект).                                                                                                                   | ПК-1        |
| 12.                                                           |                  | Понятие о золотой пропорции здоровья и ее шкале.                                                                                                                                                                       | ПК-1        |
| 13.                                                           |                  | Привести количественные показатели и качественные характеристики БПМА, отражающие энтропийное и негэнтропийное развитие процесса здравоукрепления в диапазонах шкалы золотой пропорции здоровья.                       | ПК-1        |
| 14.                                                           |                  | Привести примеры вариантов развития БПМА в цикле психосоматического здоровья.                                                                                                                                          | ПК-1        |
| 15.                                                           |                  | Возможности мониторинга биоэкономичной психомоторной адаптации. Компьютерный мониторинг БПМА.                                                                                                                          | ПК-1        |
| 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-1 |
| 21.                                           |                                 | В чем залог успешного развития цикла психосоматического здоровья?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ПК-1 |
| 22.                                           |                                 | В чем заключается основной принцип экономичного дыхания?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ПК-1 |
| 23.                                           |                                 | Раскрыть основные механизмы и методику выполнения экономичного дыхания в состоянии относительного покоя и активной психомоторике.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ПК-1 |
| 24.                                           |                                 | Раскрыть содержание и механизмы вербально-респираторного и идео-респираторного потенцирования, направленность воздействия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ПК-1 |
| 25.                                           |                                 | В чем заключается позитивная отличительная особенность вербально-респираторного и идео-респираторного потенцирования от аутотренинга?                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПК-1 |
| 26.                                           |                                 | Инновационная здравоукрепительная технология «фазовое лимитирование энергостойкости психомоторики», ее направленность и фазы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ПК-1 |
| 27.                                           |                                 | Особенности биоэкономичной психомоторной гимнастики, как фундаментальной формы процесса здравоукрепления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ПК-3 |
| 28.                                           |                                 | Представить структуру занятия по биоэкономичной психомоторной гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ПК-3 |
| 29.                                           |                                 | Раскрыть содержание всех частей занятия по биоэкономичной психомоторной гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ПК-3 |
| 30.                                           |                                 | Какой части занятия биоэкономичной психомоторной гимнастики соответствует каждая из трех энерголимитационных фаз, их основная направленность?                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ПК-3 |
| 31.                                           |                                 | Привести методические особенности выполнения психомоторных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ПК-3 |
| 32.                                           |                                 | Охарактеризовать состояние самогипнотического сна и его возможности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ПК-3 |
| <b>Тестовые задания</b>                       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 33.                                           | d<br>a<br>c<br>f<br>j<br>b<br>e | Установите правильную последовательность изучения и практического усвоения здравоукрепительных технологий:<br>а) вербально-респираторное потенцирование;<br>б) фазовое лимитирование энергостойкости;<br>с) идео-респираторное потенцирование;<br>d) экономичное дыхание в состоянии относительного покоя;<br>е) биоэкономичное закаливание;<br>f) экономичное дыхание в активной деятельности;<br>j) психомоторные упражнения. | ПК-1 |
| 34.                                           | c                               | Из скольких частей состоит занятие биоэкономичной психомоторной гимнастикой:<br>а) 3<br>б) 4<br>с) 5<br>d) 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ПК-3 |
| 35.                                           | b<br>c                          | Установите правильную последовательность изучения и практического усвоения психомоторных упражнений:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ПК-3 |

|  |        |                                                                                   |  |
|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | a<br>d | a) динамические;<br>b) изометрические;<br>c) релаксационные;<br>d) идео-моторные. |  |
|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|

## **2. Описание шкалы оценивания**

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

## **3. Критерии оценивания компетенций**

### **Критерии оценивания компетенций при собеседовании**

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.

### **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.