

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

Губарев А.А.
«20» сентября 2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов**

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная/заочная

Курс ОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)

Разработчик:

профессор кафедры олимпийского и
профессионального спорта

Бабич В.И.

И.о. заведующего кафедрой олимпийского
и профессионального спорта

Павлова Н.А.
«14» 01 2025 г., протокол № 8

Луганск, 2025

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

1) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»;

2) Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» и его филиалах.

1.1. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль»:

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: *профессиональные компетенции* (ПК-1 – способностью и готовностью изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции).

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Система медико-биологического контроля физической нагрузки и тренировочного процесса. Цель, задачи и методы МБК. Проблематика современного тренировочного процесса. Физиологический мониторинг в системе МБК физической нагрузки и тренировочного процесса. Виды контроля в системе МБК физической нагрузки и тренировочной деятельности. Этапный, текущий, оперативный вид контроля в системе физиологического мониторинга. Основные формы МБК.	ПК-1	Устный опрос Практическое задание Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений) Рефераты
Тема 2. Механизмы утомления, восстановления и адаптации. Биохимические механизмы утомления, восстановления и	ПК-1	Устный опрос Практическое задание Вопросы для

адаптации, происходящие под влиянием физической нагрузки. Особенности биохимических изменений в различных системах организма под влиянием физической нагрузки. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.		обсуждения (в виде докладов и сообщений) Рефераты
Тема 3. Физиологические резервы организма. Физиологические резервы организма. Адаптационные возможности организма и их пределы. Срыв адаптации. Биохимические процессы при «срыве» адаптации. Аэробные и анаэробные резервы организма.	ПК-1	Устный опрос Практическое задание Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений) Рефераты
Тема 4. Современные методы контроля функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочной деятельности Современные методы контроля функционального состояния организма в процессе физической нагрузки. Инструментальные методы МБК и их значение. Лабораторные методы МБК и их значение. Клинические методы МБК и их значение. Функциональные пробы – как метод МБК.	ПК-1	Устный опрос Практическое задание Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений) Рефераты
Промежуточная аттестация	ПК-1	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-1 способностью и готовностью изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции	Знает: методы использования современных технологий, средств и методов подготовки спортсменов высокого класса и оценки эффективность их применения. Умеет: использовать современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и оценивать эффективность их применения. Владеет: навыками использования современных технологий, средств и методов подготовки спортсменов высокого класса и оценки эффективность их применения.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Зачет	30
Устный опрос, работа на семинарских занятиях	20
Подготовка к докладам, сообщениям	20
Написание рефератов, конспектов первоисточников и их анализ	20
Самостоятельная работа	10
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63 – 74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50 – 62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21 – 49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично;	Не зачтено

		необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0 – 20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

2.1. Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений):

1. Понятие о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
2. Цель, задачи и методы исследования медико-биологического контроля тренировочного процесса.
3. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в системе медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.
4. Понятие о физиологическом мониторинге в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
5. Виды контроля в системе физиологического мониторинга: этапный, текущий, оперативный.
7. Цель, задачи и организация различных видов контроля.
8. Индивидуальная программа медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
9. Практическое значение организации различных видов контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
10. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.
11. Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.

12. Комплексное обследование функционального состояния организма занимающихся в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

13. Современные представления об адаптации организма спортсмена. Фазы и стадии адаптации.

14. Факторы, влияющие на процесс адаптации.

15. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния здоровья.

16. Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки.

17. Самооценка здоровья занимающихся.

18. Влияние различных видов спорта на здоровье.

19. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов.

20. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.

21. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.

22. Адаптационные возможности организма и их пределы.

23. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма.

24. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.

25. Временная организация функций организма. Роль фактора времени в спортивной деятельности. Оптимальные часы работоспособности спортсмена.

26. Адаптация организма к изменению ритмов внешней среды.

27. Планирование и организация медико-биологических исследований в тренировочной деятельности.

28. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе тренировочных занятий.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент

	допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2.2. Темы рефератов:

1. Медико-биологические основы планирования и коррекции тренировочного процесса в избранных видах спорта.
2. Значение медико-биологических исследований для контроля физической нагрузки и тренировочного процесса.
3. Проблематика современного тренировочного процесса и МБК.
4. Виды контроля в системе МБК физической нагрузки и тренировочной деятельности в ИВС.
5. Планирование и организация медико-биологического экспериментального исследования в спорте.
6. Медико-биологические основы управления спортивной тренировкой.
7. Состояние здоровья спортсменов как один из ведущих критериев всех этапов спортивного отбора.
8. Особенности алактатного, гликолитического и аэробного компонента выносливости и способы контроля.
9. Основные подходы к оптимизации тренировочного процесса в спорте.
10. Роль «перекрёстной» адаптации в формировании тренировочного эффекта нагрузок.
11. Потенцирование тренировочного эффекта нагрузок под воздействием эргогенических средств.
12. Запрещенные эргогенические средства. Проблема допинга в спорте.
13. Роль психомоторных функциональных асимметрий в отборе спортсменов и прогнозировании успешности их деятельности.
14. Факторы питания как эргогенические средства. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
15. Изменение показателей работоспособности в процессе сезонной и многолетней подготовки.
16. Значение функциональных проб ССС в МБК.
17. Значение функциональных проб ДС в МБК.
18. Современные методы контроля различных систем организма в ИВС.
19. Особенности биохимических изменений в крови и моче под влиянием нагрузки в ИВС.
20. Современные методы скрининга состояния спортсменов.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству реферат

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени, профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Цель и задачи медико-биологического сопровождения и контроля физической нагрузки в тренировочном процессе
2. Характерные черты и проблемы современного спорта, нагрузки в процессе тренировочного процесса.
3. Понятие о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
4. Цели, задачи и методы исследования в системе МБК
5. Основные механизмы регуляции мышечной деятельности.
6. Особенности биохимических изменений в скелетных мышцах под влиянием физической нагрузки.
7. Особенности биохимических изменений в крови под влиянием физической нагрузки.
8. Особенности биохимических изменений в моче под влиянием физической нагрузки.
9. Медико-биологические методы контроля биохимических изменений после физической нагрузки.
10. Биохимические механизмы утомления. Охранительное или запредельное торможение.
11. Исчерпание энергетических резервов в процессе тренировочных нагрузок. Медико-биологические методы контроля энергетических резервов организма.
12. Роль лактата в процессе утомления.
13. Повреждение биологических мембран свободно-радикальным окислением.

14. Срочное восстановление.
15. Отставленное восстановление
16. Методы ускорения восстановления.
17. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.
18. Биохимические процессы при «срыве» адаптации.
19. Понятие о врачебном контроле.
20. Виды контроля в системе физиологического мониторинга: этапный, текущий, оперативный.
21. Цель, задачи и организация различных видов МБК.
22. Основные формы МБК.
23. Практическое значение организации различных видов и форм контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
24. Классификация методов МБК.
25. Клинические методы МБК.
26. Инструментальные методы МБК.
27. Лабораторные методы МБК.
28. Функциональные пробы – как метод МБК
29. Проба Штанге и проба Генчи в системе МБК
30. Ортостатическая проба в системе МБК.
31. Тест Руфье в системе МБК.
32. Проба Мартине в системе МБК.
33. Типы реакции ССС на физическую нагрузку по результатам пробы Мартине.
34. Функциональная проба Розенталя в системе МБК.
35. Влияние пиковых нагрузок в тренировочном процессе.
36. Современные методы скрининга состояния спортсменов.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал,

	допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Критерии и шкала оценивания за теоретический ответ на практических занятиях

5 «отлично»	оценка «отлично» выставляется магистранту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы;
4 «хорошо»	оценка «хорошо» выставляется магистранту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос;
3 «удовлетворительно»	оценка «удовлетворительно» выставляется магистранту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала;
2 «неудовлетворительно»	оценка «неудовлетворительно» выставляется магистранту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится аспирантам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.