

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедры-разработчика

доцент А.Г. Михнева

протокол № 1 от «19» 08 2023 г

Фонд оценочных средств

по дисциплине

**«Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами
среднего, пожилого и старшего возраста»**

на 2023-2024 учебный год

Направление

7.49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Профиль

Физическая реабилитация

Квалификация

Магистр

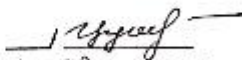
Форма обучения:

Очно-заочная

ГОД НАБОРА 2023

Разработал: старший преподаватель

Цушко В.В.


«19» 08 2022 г.

Тирасполь 2023

Часть 1. Итоговое тестирование

Вопросы к зачету

Выберите только один правильный ответ.

1 Занятия адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста осуществляются в различных организационных формах

- 1 коллективные и индивидуальные группы, а также мероприятия, направленные на физическую активность и социальное взаимодействие
- 2 повышение когнитивного уровня
- 3 максимальное сохранение трудоспособности
- 4 максимальное развитие физической выносливости

2 К первой медицинской группе относят людей

- 1 без отклонений в состоянии здоровья, с умеренными возрастными изменениями или незначительными функциональными нарушениями отдельных органов и систем
- 2 одинокое проживание
- 3 депрессия
- 4 низкий уровень физической активности

3 К какой группе относят людей, страдающих хроническими заболеваниями (без частых обострений), с незначительными возрастными нарушениями функций органов и систем, а также с низким уровнем физической подготовленности

- 1 структуры организма
- 2 хроническими заболеваниями без частых обострений, незначительными возрастными нарушениями функций органов и систем, а также с низким уровнем физической подготовленности относят ко второй группе здоровья
- 3 активность и участие пациента
- 4 функции организма

4 Какие субъективные показатели самоконтроля учитываются при выполнении физических упражнений с лицами пожилого возраста

- 1 самочувствие, настроение, сон, аппетит, а также наличие болевых ощущений или других дискомфорта
- 2 оценка материального статуса
- 3 оценку функциональных возможностей
- 4 оценку психического статуса

5 Назовите объективные показатели текущего контроля при выполнении физических упражнений с лицами пожилого возраста

- 1 плохое питание
- 2 полипрагмазия
- 3 частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, артериальное давление, измерение кислорода в крови, оценку двигательной активности и оценку выносливости
- 4 низкий уровень образования

6 Наука, изучающая старение живых организмов

- 1 когнитивный статус
- 2 социальный статус
- 3 наука, изучающая процессы старения живых организмов, называется геронтология
- 4 финансовый статус

7 В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются

- 1 медицинский логопед
- 2 медицинский психолог
- 3 специалист по эргореабилитации
- 4 физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

8 Возрастной период старческого возраста

1 104–114

2 107–117

3 106–116

4 75–89 лет

9 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть

1 удовлетворительное состояние здоровья

2 общая динамика в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию

3 отличное состояние здоровья

4 хорошее состояние здоровья

10 В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится

1 легкая степень старческой астении

2 тяжелая старческая астения

3 на середину или вторую половину основной части занятия

4 умеренная старческая астения

11 Какова основная задача направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

1 сиделка

2 психолог

3 сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности, а также содействие творческому долголетию и поддержание двигательной активности и бодрости

4 специалист по эргореабилитации

12 Какие наиболее характерные болезни формируются в старости

1 сердечно-сосудистые болезни, деменция, диабет 2 типа, артрит и остеопороз

2 крапивница

3 корь

4 свинка

13 Основными аспектами физкультурно-рекреационной деятельности пожилых являются

1 профилактический и оздоровительный аспект

2 пол пациента

3 возраст пациента

4 цвет кожи

14 Укажите основные методические принципы, которые необходимо придерживаться при проведении занятиях адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста

1 продолжительность пребывания на больничном листе

2 частота и длительность пребывания на больничном листе в течение года

3 сомнительный трудовой прогноз

4 принципы индивидуализации, постепенности, последовательности, активности, системности, учета особенностей возраста и здоровья, безопасности и доступности

15 Укажите социальный принцип АФК

1 нозологической

2 этиологической

3 непрерывности физкультурного образования

4 патогенетической

16 Выберите цели активно-пассивной механотерапии

1 административную

2 административную

3 юридическую

4 выработка правильного локомоторного двигательного акта

17 Что относится к активным приемам АФК

- 1 физических упражнений, направленные на развитие двигательных навыков, физической подготовленности, укрепление здоровья и компенсацию ограничений функциональности
- 2 заминка
- 3 основная часть
- 4 разминка

18 Выберите режим, отражающий общую двигательную активность пациента в любом возрасте

- 1 регулярные физические упражнения умеренной интенсивности, такие как ходьба, плавание, езда на велосипеде и гимнастика
- 2 активной кинезотерапии
- 3 физиотерапии
- 4 пассивной кинезотерапии

19 Дозирование применяемых физических нагрузок происходит с учетом следующего требования

- 1 физическая нагрузка должна быть адекватна состоянию пациента
- 2 аналитическая гимнастика
- 3 игры на месте
- 4 Bobat-терапия

20 Исходное положение, которое наиболее оптимально для укрепления мышц живота в пожилом возрасте

- 1 Kabat-терапия
- 2 лежа на спине с подложенной под таз подушкой или одеялом
- 3 спортивная ходьба
- 4 плавание