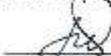


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

 доцент А.Г. Михнева

« 29 » 08 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста**

на 2023/2024 учебный год

Направление подготовки:

**7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

Профиль подготовки:

**«Физическая реабилитация»**

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Разработал:

доцент Граневский В.В.

  
« 29 » 08 2023 г.

Тирасполь 2023

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

**Факультет физической культуры и спорта**  
**Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий**

**Итоговый тест к зачету**

Выберите только один правильный ответ

**1. Какая основная цель адаптивного физического воспитания пожилых людей?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Поддержка спортивной формы
2. Социальная активизация и поддержание функциональной независимости
3. Повышение выносливости до уровня молодого возраста

**2. Какое возрастное изменение чаще всего ограничивает двигательную активность у пожилых?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Снижение температуры тела
2. Ухудшение терморегуляции
3. Уменьшение мышечной массы (саркопения)

**3. Что является ключевым принципом построения физической нагрузки в пожилом возрасте?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Высокоинтенсивный тренинг
2. Постепенность и индивидуализация
3. Монотонность и регулярность

**4. Что из нижеуказанного НЕ рекомендуется при адаптивных занятиях с пожилыми людьми?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Использование упражнений на равновесие
2. Резкие амплитудные движения
3. Контролируемая аэробная нагрузка

**5. Что означает термин "адаптивное физическое воспитание"?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Использование ЛФК в постоперационный период

2. Программа, направленная на восстановление здоровья пожилых с учетом их функционального состояния
3. Соревновательная форма оздоровительных занятий

**6. Какой тип физической активности наиболее эффективен для профилактики остеопороза у пожилых?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Изометрическая нагрузка
2. Нагрузки с опорой на скелет (ходьба, танцы)
3. Статическое вытяжение

**7. Какой из нижеперечисленных методов оценки физической активности чаще применяется у пожилых?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Оценка дыхательного объема
2. Тест «встать и идти» (Timed Up and Go)
3. Электрокардиография

**8. Какое возрастное изменение влияет на снижение адаптации к физическим нагрузкам?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Увеличение митохондриальной активности
2. Увеличение плотности костной ткани
3. Снижение сердечного выброса

**9. Какой подход в наибольшей степени обеспечивает устойчивую мотивацию пожилых к физической активности?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Контроль и постоянное наблюдение
2. Социальная вовлечённость и групповая форма занятий
3. Использование сложных тренировочных устройств

**10. Что входит в профессиональные задачи специалиста по адаптивному физическому воспитанию пожилых?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Назначение медикаментов
2. Разработка и реализация программ физической активности с учетом возраста и состояния
3. Диагностика заболеваний

**11. Какое из утверждений отражает роль физической активности в старшем возрасте?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Ускоряет старение
2. Позволяет полностью восстановить молодую физиологию
3. Снижает риски функциональной зависимости

**12. Какой вид физической нагрузки помогает замедлить снижение когнитивных функций у пожилых?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Тренировка на выносливость
2. Комплексная нагрузка с координационными задачами
3. Только дыхательные упражнения

**13. Что характеризует физиологическое старение?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Утрата всех компенсаторных механизмов
2. Необратимые, но не обязательно патологические изменения функций
3. Появление только психоэмоциональных нарушений

**14. Какой метод мотивации наиболее эффективен при работе с пожилыми людьми?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Поощрение через соревновательный элемент
2. Позитивное подкрепление и создание комфортной среды
3. Сравнение с молодыми участниками

**15. Что является показателем положительной динамики занятий у пожилого человека?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Рост максимальной ЧСС
2. Повышение мышечного тонуса и устойчивости при ходьбе
3. Усталость после занятия

**16. В чем заключается принцип сохранения и компенсации в работе с пожилыми?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Развитие новых навыков
2. Усиление нагрузок с целью полной коррекции
3. Сохранение текущих функций и замещение утраченных за счет других

**17. Что такое "функциональный возраст"?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Паспортный возраст

2. Возраст, соответствующий уровню физической и психической активности
3. Медицинский диагноз

**18. Как часто пожилому человеку рекомендуется заниматься физической активностью при отсутствии противопоказаний?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. 1 раз в неделю
2. 2 раза в месяц
3. Не менее 3 раз в неделю

**19. Какое высказывание наиболее точно отражает роль адаптивной физкультуры в старшем возрасте?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Замещает медицинское лечение
2. Способствует активному долголетию
3. Неэффективна после 70 лет

**20. Какой из подходов лежит в основе успешной адаптации программ под пожилого человека?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Унификация и стандартизация упражнений
2. Принцип «максимума»
3. Биопсихосоциальный подход