

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 14:18:12  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b5474998099d3d6bdfc836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### Адаптивная физическая культура в геронтологии, 4 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Типовое задание для контрольной работы (выполнение функционального фитнес-теста для пожилых людей):

Список оборудования.

1. Стул без подлокотников (табурет) - предпочтительно складной стул для большей устойчивости.
2. Секундомер или часы с секундной стрелкой
3. Вес гантели 2,5 кг для женщин, 3,5 кг для мужчин
4. Отрезок веревки или шнура длиной около 76 см.
5. Видимая клейкая лента яркого цвета (малярный скотч)
6. Счетчик - для отслеживания количества выполненных повторов или бумага и карандаш для ручного отслеживания
7. Линейка длиной до 30 см
8. Измерительная (сантиметровая) лента
9. Маленький оранжевый конус.

Методика выполнения.

Функциональный фитнес-тест состоит из 6 тестов, которые позволяют измерить основные повседневные действия пожилого человека:

1. Тест «приседания на стул».
2. Тест «сгибание рук с отягощением».
3. Тест двухминутной ходьбы
4. Тест «сидение и вытягивание на стуле»
5. Тест «встать и идти»
6. Тест «сцепление рук за спиной».

#### 1. Тест «приседание на стул»

Цель - измерить силу нижних конечностей пожилого человека. Сила нижних конечностей важна для таких действий, как вставание со стула в доме, автобусе, для выхода из машины и подъема из исходного положения на коленях в доме, огороде, на даче. Сила нижних конечностей может напрямую влиять на легкость, с которой пожилой человек выполняет повседневные дела.

Оборудование: стул без подлокотников (табурет), секундомер. Этапы выполнения:

1. Поставить стул (табурет) у стены или в месте, где он будет устойчиво стоять.
2. Сесть посередине стула, поставив ноги на пол так, чтобы стопы были на ширине плеч, спину держать прямо.
3. Скрестить руки и положить их на грудь.
4. Партнер по тестированию скажет, когда начинать и будет отсчитывать время в течение 30 секунд с помощью секундомера. Испытуемый встает в полную стойку и снова садится столько раз, сколько сможет в течение 30-ти секунд. Каждый раз, когда испытуемый встает во время теста, необходимо убедиться, что встал полностью.
5. Когда испытуемый садится необходимо убедиться в том, что он сидит полностью. Если у стула есть спинка, то нельзя прикасаться к ней спиной.
6. Нельзя отталкиваться руками от бедер или с сиденья стула, чтобы помочь себе встать. В крайнем случае можно применить опору, если есть потребность в ходунках, палочке или подобному.
7. Руки необходимо держать руки на груди скрещенными и не позволяйте рукам подниматься вверх при подъеме.

*Инструкции по протоколу.* Засчитываются только те вставания, которые выполняются без посторонней помощи. Если тестируемый **вынуждено** использует свои руки, чтобы оттолкнуться и встать, то данная попытка засчитывается как «стойка по протоколу» и записывается в примечании. Тестируемый может отталкиваться от сиденья, от бедер или с помощью любых других вспомогательных устройств, таких как ходунки или трость – это засчитывается вставанием «согласно протоколу». Если участник не может выполнить вставание в соответствии с протоколом, то ему разрешается выполнить тест, оттолкнувшись от ног или стула, или используя ходунки. Тогда тест будет оценен как «не соблюдал протокол», что записывается в примечании.

В общих отчетах о результатах группы записываются только оценки «по протоколу». Баллы «по протоколу», и баллы «не соблюдал протокол» сохраняются в личном и центральном аккаунте ФФТ (таблица exel).

## 2. Сгибание рук

Цель проведения теста на сгибание рук - измерить силу верхних конечностей (рабочей руки), которая важна для выполнения таких бытовых функций, как стирка и глажение белья, перенос продуктов и багажа. Недостаток силы верхней части тела может помешать вам наливать жидкости, иметь возможность самостоятельно ходить за продуктами и сохранять независимость.

Оборудование: гантели 2,5 кг (женщины) и 3,5 кг (мужчины), секундомер и кресло с прямой спинкой и без подлокотников.

Этапы тестирования:

1. Начинать тестирование по команде и отсчитывать время в течение 30 секунд с помощью секундомера или часов с секундной стрелкой.
2. Необходимо сделать как можно больше сгибаний-разгибаний за отведенные 30 секунд, двигаясь контролируемым образом.
3. Необходимо полностью сгибать руку в локтевом суставе, прижимая нижнюю часть руки к верхней, после чего каждый раз выпрямлять ее. Раскачивать руку с гантелями нельзя, она должна быть неподвижна.
4. Если испытуемый начал поднимать вес, а время закончилось, то если рука успела согнуться наполовину, попытка засчитывается.

5. Запишите результат в оценочную карточку.

*Инструкции по протоколу:* Выполните тест медленно и убедитесь в правильном захвате гантели. Разрешите участнику выполнить 1-2 повторения. Если участник не может поднять вес, соответствующий его полу, он может выполнять тест без веса, поднимая только вес своей руки.

Тест обследуемого должен быть оценен как «не соблюдал протокол», в случае если он не использует вес или если он использует более легкий вес. В общем отчете о результатах тестирования записывается только оценка «по протоколу», а баллы «по протоколу», и баллы «не соблюдал протокол» сохраняются в личном и центральном аккаунте ФФТ.

### **3. Тест 2-х минутная ходьба**

Цель теста 2-х минутной ходьбы измерить выносливость или физическую выносливость тестируемого. Выносливость важна для таких видов деятельности как выполнение покупок, пешие прогулки и путешествия. Чем больше у пожилого человека физической выносливости, тем больше у него будет возможности и активности для занятий любимым делом. Выносливость влияет на способность выполнять многие повседневные дела и сохранять независимость.

Оборудование: секундомер, измерительная лента, клейкая лента (например, малярная лента)

Этапы тестирования:

1. Начните с установки минимальной высоты колена или шага для каждого участника. Это уровень средней точки между коленной чашечкой и тазовой костью. Его можно определить с помощью рулетки или натянув шнур от середины коленной чашечки (надколенника) до тазовой кости. Затем вы можете сложить его и отметить эту точку на бедре куском ленты.

2. Необходимо предупредить тестируемого, когда начинать выполнение, и считать время в течение двух полных минут с помощью секундомера.

3. Обследуемый начинает выполнять шаги, каждый раз осторожно поднимая колени на нужную высоту, чтобы ваше колено находилось на уровне отметки ленты на стене. При опоре вся стопа должна касаться опоры. Бежать нельзя.

4. Необходимо считать каждый раз, когда тестируемый поднимает правое колено, учитывая каждый полный цикл шага. Полный шаговый цикл - это когда правая и левая ступня отрываются от пола и снова опускаются.

5. Тестируемого необходимо предупреждать каждые 30 секунд, чтобы он мог субъективно оценить самочувствие. Если тестируемый не может завершить полные 2 минуты, это допустимо. Просто пусть он уделит столько времени, сколько сможет, но комфортно.

5. Если тестируемый захочет отдохнуть во время теста, то можно прекратить шагать, отдохнуть и затем возобновить тест. При этом секундомер будет продолжать работать, а тестируемый продолжит ходьбу начать шагать, но в пределах двухминутного периода тестирования.

*Инструкции по протоколу:* если тестируемый не может выполнять шаги без опоры на ходунки или стул, поставленный рядом, значит, участник не следует протоколу теста. Тестируемый все еще может пройти тест, но, если он завершит его, держась за стул или вспомогательное устройство, его результат будет сохранен как «не соблюдал протокол». В общих отчетах о результатах тестирования записываются только баллы «по протоколу», заполненные участником без использования каких-либо

вспомогательных устройств. А баллы «по протоколу», и баллы «не соблюдал протокол» сохраняются в личном и центральном аккаунте.

#### **Тест 6-ти минутная ходьба**

Цель - оценить аэробную выносливость, которая важна для ходьбы пешком, подъему по лестнице, выполнения покупок, осмотра достопримечательностей во время отпуска и т. д.

Описание: Измеряется количество метров, которые можно пройти за 6 минут по маршруту длиной 45,7 метров.

#### **4. Гибкость нижних конечностей**

Цель теста гибкости нижних конечностей измерить гибкость подколенного сухожилия. Гибкость нижних конечностей важна для предотвращения боли в пояснице. Кроме того, гибкость важна в равновесии, осанке, предотвращении падений, а также в походке или ходьбе. Гибкость нижних конечностей важна для поддержания активного и независимого образа жизни.

Оборудование: стул, линейка

Этапы проверки:

1. Поставьте стул у стены, чтобы он был устойчивым.
2. Тестируемый должен сдвинуться вперед на стуле, пока не сможет выпрямить одну из ног. Лодыжка прямой ноги должна быть согнута под углом примерно 90 градусов. Другая стопа должна стоять на полу.
3. Испытуемый кладет одну руку поверх другой так, чтобы они соединились вместе с вытянутыми пальцами.
4. Тестируемый выдыхает, наклоняется вперед в т/б суставе и пытается дотянуться до пальцев ног. Если вытянутая нога начинает сгибаться, необходимо вернуться в исходное положение на стуле, пока нога не станет прямой.
5. Когда испытуемый дотянется до крайней точки, то удерживает данное положение не менее 2 секунд, не подпрыгивая, не дергаясь.
6. Вначале необходимо сделать два тренировочных наклона на каждую ногу и определить, какая сторона более гибкая. Измерять и записывать в свою систему показателей нужно только самую гибкую сторону.
7. Необходимо убедиться в том, что у ваш стул устойчивый, чтобы не наклонялся вперед, когда вы дотрагиваетесь до пальцев ног.
8. После того, как тестируемые закончат подготовку, помощник по тесту будет держать линейку на носке его обуви. Центр носка обуви тестируемого считается единицей измерения - «0».
9. Тестируемый тянется вперед к пальцам ног и его результат отмечается с точностью до 1 см.
10. Если тестируемый проходит отметку «0» на середине пальца ноги, он получает положительную оценку в столько сантиметров, сколько вы пройдете ниже ее.
11. Если тестируемый не можете дотянуться до пальцев ног, то получает отрицательную оценку в столько сантиметров, сколько ему не хватает до точки «0» на середине носка обуви.
12. Выполнить тест дважды и записать лучший в протокол.

*Инструкции по протоколу:* этот тест должен быть оценен как «протокол с соблюдением требований» для всех проведенных испытаний, поскольку в этом тесте нет никаких модификаций.

#### **5. Встать и идти**

Цель теста - измерить скорость, ловкость и равновесие тестируемого. Они важны для таких действий, как ходьба через толпу, перемещение в незнакомой обстановке и по меняющейся местности, а также переход улицы до того, как начинает изменяться свет. Чем лучше равновесие и баланс пожилого человека, тем увереннее он будет путешествовать за пределами дома и вести активный образ жизни. А скорость и равновесие напрямую влияют на уверенность в себе, когда человек занимается повседневными делами.

Оборудование: стул, конус (или другой маркер), секундомер.

Этапы проверки:

1. Необходимо сесть на стул, положив руки на бедра и поставив стопы на пол. Одну из них поставить немного впереди другой.

2. Исследователь стоит рядом с местом, где тестируемый будет обходить маркер на полу и держит секундомер.

3. Исследователь подает сигнал «иди» и включает секундомер. Для обеспечения точности теста исследователь должен запустить часы по сигналу «вперед», а не ждать того, чтобы запустить часы после того, как участник начал движение.

4. Время измерения выполняется с точностью до ближайшей десятой (0,1) секунды. Поэтому важно, как можно точнее реагировать при запуске и остановке часов.

5. По сигналу «вперед» встаньте со стула и как можно быстрее пройдите к маркеру. При вставании вы должны оттолкнуться бедрами стула. Не бежать. Обойдите маркер за пределами маркера и как можно быстрее вернитесь на свое место, следя за тем, чтобы ваши движения были в безопасности.

6. Как только вы снова полностью сядете, исследователь остановит часы и запишет время с точностью до десятых долей секунды.

7. Если тестируемый хочет пройти пробный тест перед тестированием, то может это сделать. Затем обследуемый проходит тест дважды и записывает лучший результат.

*Инструкции по протоколу:* если тестируемый не чувствует себя достаточно стабильно, чтобы пройти тест без вспомогательного устройства, ему разрешается использовать вспомогательное устройство (ходунки или трость), но его оценка будет записана как «не соблюдал протокол». Важно постараться, чтобы тестируемый выполнил на оценку «следование протоколу».

Не страшно, что тестируемый медленно завершает тест «по протоколу». Важно, что ему обеспечивается техника безопасности выполнения и дается возможность попытаться получить оценку «по протоколу». Затем, если тестируемый хочет провести тест, чтобы получить более высокий балл с помощью вспомогательного устройства, такого как ходунки, разрешите ему пройти тест с помощью ходунка и запишите свой результат как «не соблюдал протокол». В общих отчетах о результатах группы записываются только оценки «по протоколу», а баллы «по протоколу», и баллы «не соблюдал протокол» сохраняются в личном и центральном аккаунте ФФТ.

## **6. Гибкость верхних конечностей**

Цель теста - это измерение гибкости верхних конечностей. Гибкость верхних конечностей влияет на способность человека дотягиваться до предметов, которые могут быть высоко на полке, менять лампочку или выполнять любую деятельность, требующую движения рук или плеч. Сохранение гибкости верхних конечностей поможет вам продолжать жить самостоятельно.

Оборудование: Линейка.

Этапы проверки:

1. Поднимите левую руку прямо над левым плечом.
2. Согните левую руку в локте так, чтобы тянуться к спине, с вытянутыми пальцами. Ваш локоть направлен в потолок.
3. Положите правую руку за спину ладонью наружу и вытянутыми вверх пальцами.
4. Поднимитесь как можно дальше и попытайтесь соприкоснуться пальцами обеих рук. Некоторые люди вообще не могут касаться друг друга, в то время как у других пальцы могут перекрываться.
5. Сделайте два упражнения на растяжку каждой рукой, определяя, какая сторона более гибкая.  
Будете измеряться и записываться только самая гибкая сторона.
6. Выполните растяжку, как описано выше. Не шевеля руками, исследователь расположит пальцы тестируемого так, чтобы они указывали друг на друга.
7. Расстояние между кончиками пальцев одной руки и другой измеряется с точностью до 1 см. Если пальцы перекрывают друг друга, измеряется степень перекрытия.
8. Кончики пальцев, которые только что касаются, получают оценку «0».
9. Если пальцы не соприкасаются получается отрицательная оценка расстояния между пальцами, измеренную с точностью до 1 см.
10. Тестируемый получает положительную оценку, если пальцы перекрывают друг друга, измеряя перекрытие с точностью до 1 см.
11. Если тестируемый может соединить пальцы вместе, пусть их не сжимает пальцы вместе и не тянет, так как это повлияет на точность.
12. Сделайте тест дважды, запишите лучший результат, не забыв указать, был ли результат положительным или отрицательным.

*Инструкции по протоколу:* Этот тест должен быть оценен как «протокол, соблюдаемый» для всех проведенных испытаний, поскольку в нем нет никаких модификаций. Если были внесены какие-либо изменения, запишите результат как «не соблюдал протокол» и отметьте изменения в разделе примечание.

Типовые вопросы к экзамену:

1. Анатомические особенности строения организма людей пожилого возраста.
2. Физиологические особенности организма лиц пожилого и старческого возраста.
3. Механизмы старения и задачи направленной физической культуры в пожилом и старческом возрасте.
4. Виды адаптивной физической культуры для занятий с лицами пожилого возраста.
5. Техника безопасности при занятиях адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.
6. Организационные условия адаптивной физической культуры для пожилых людей.
7. Методические условия адаптивной физической культуры для пожилых людей.
8. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
9. Специальные функциональные тесты.
10. Методические особенности оздоровительной ходьбы в пожилом возрасте (скандинавская ходьба, терренкур).
11. Методические особенности оздоровительного бега в пожилом возрасте.
12. Особенности построения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

13. Организационно-методические условия оздоровительных занятий (ОФП).
14. Особенности построения комплекса физкультурная минутка.
15. Особенности построения физкультурная пауза.
16. Основы лечебной физической культуры в пожилом и старческом возрасте.
17. Понятие активного отдыха, его формы и задачи.
18. Перемена вида и характера деятельности пожилых людей.
19. Основы рационального питания в пожилом и старческом возрасте.
20. Двигательная активность в пожилом возрасте.
21. Методы установления двигательного режима, задачи, объем средств и формы ФР для лиц пожилого и старческого возраста.
22. Методические подходы к составлению комплекса лечебной гимнастики с учетом нозологической формы, клинического течения и этапа реабилитации пожилого человека.
23. Методические особенности проведения функционального обследования опорно-двигательного аппарата лица пожилого (старческого) возраста.
24. Методические особенности проведения функционального обследования сердечно-сосудистой системы лица пожилого (старческого) возраста.
25. Методические особенности проведения функционального обследования аппарата внешнего дыхания лица пожилого (старческого) возраста.
26. Методические подходы в проведении механотерапии (робототерапии) пожилому человеку с учетом его функционального состояния.