

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 14:18:21
 Уникальный программный идентификатор:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Дисциплина: 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

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	1. Гериатрия – это наука (выбрать один правильный ответ):	а. о старении организма б. изучающая особенности течения заболевания в пожилом и старческом возрасте в. изучающая особенности сочетанной патологии в пожилом и старческом возрасте г. все примеры верны	низкий
ПК 4.2 ПК 5.1	2. Риск травматизации чаще всего встречается у пожилых людей (выбрать один правильный ответ):	а. живущих в большой семье; б. живущих одиноко; в. занимающихся физическими упражнениями; г. постоянно пользующихся лифтом и подобными приспособлениями	низкий
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	3. В процесс реабилитации пожилых и стариков входит все, кроме (выбрать один правильный ответ):	а. усиленное питание; б. психотерапия; в. эрготерапия; г. лечебная физическая культура	низкий

ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	4. В основе воздействия метода ФР на пожилых людей лежит (выбрать один правильный ответ):	а. временное ограничение подвижности; б. создание полного покоя через постельный режим; в. повышение физической активности за счет работы скелетных мышц; г. активизация иммунитета	низкий
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	5. В достижении успеха в АФВ, кроме всего прочего, важную роль играет (выбрать один правильный ответ):	а. правильный подбор ФУ; б. квалификация специалиста АФВ; в. активное участие человека в процессе АФВ; г. все перечисленные ответы верны	низкий
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	6. Старческим считается возраст, лет (выбрать один правильный ответ):	а. 45-59 б. 60-74 в. 75-89 г. 90 лет и более	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	7. Изменение соотношения МОК и периферического сопротивления у лиц пожилого возраста увеличивается (выбрать один правильный ответ):	а. только МОК; б. только периферическое кровообращение; в. периферическое кровообращение и падает МОК; г. периферическое кровообращение и увеличивается МОК	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	8. Границы нормы ритма сердца характерные для лиц пожилого и старческого возраста, уд/мин (выбрать один правильный ответ):	а. 60-95 б. 77-100 в. 50-100 г. 60-84	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	9. Уровень АД при развитии гипертонии у лиц пожилого	а. повышением систолического и понижением диастолического АД; б. снижением систолического и	средний

	возраста характеризуется (допускается несколько правильных ответов):	повышения диастолического АД; в. закономерность отсутствует; г. остается в пределах нормы	
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	10. Допустимый (нормальный) уровень холестерина в пожилом возрасте, в ммоль/л (выбрать один правильный ответ):	а. 4,0-6,0 б. 4,45-7,7 в. 5,5-7,9 г. 3,0-6,0	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	11. Вид усиления двигательной активности, рекомендуемый пожилым людям (допускается несколько правильных ответов):	а. все виды оздоровительной ходьбы; б. самостоятельное выполнение ФУ (УГГ, физкультпауза и пр.); в. фитнес; г. силовые физические упражнения	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	12. Показатель ЧСС после подъема пожилого человека на 4-й этаж с ориентировочной скоростью 80 шагов в минуту, уд/мин (выбрать один правильный ответ):	а. 120-140 б. 140-160 в. 125-145 г. 125-130	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	13. Пожилым людям, кто отнесен к III-й группе здоровья, показана ежедневная ходьба (выбрать один правильный ответ):	а. 3-4 км за 30-50 мин; б. 3-4 км за 40 мин; в. 4-5 км за 30-50 мин; г. 5 км и больше без ограничения скорости и времени	средний
ПК 3.1 ПК 4.2	14. Количество пожилых людей достаточное для	а. 5-6 б. 10-12 в. 20-25	средний

ПК 5.1	комплектования II-ой группы здоровья, человек (выбрать один правильный ответ):	г. 12-15	
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	15. Продолжительность занятия в первые два месяца для I-й группы здоровья составляет (выбрать один правильный ответ):	а. 45-50 мин; б. 30-45 мин; в. 50-60 мин; г. время занятий зависит от уровня физической подготовленности	средний
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	16. Основными средствами метода ФР для пожилых людей считаются (допускается несколько правильных ответов):	а. физические упражнения; б. естественные факторы природы и прикладные двигательные действия; в. физические упражнения и массаж; г. физические упражнения и прикладные двигательные действия	высокий
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	17. В зависимости от активности пожилого пациента физические упражнения могут быть (допускается несколько правильных ответов):	а. пассивными и активными; б. идеомоторными; в. активно-пассивными и пассивно-активными; г. динамическими и статическими	высокий
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	18. Причины преждевременного старения (допускается несколько правильных ответов):	а. перенесенные заболевания; б. неблагоприятные факторы окружающей среды; в. стрессы; г. наследственность	высокий
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	19. Ведущая потребность у человека в старости заключается	а. общении с окружающими; б. передаче накопленного опыта; в. систематическом лечении; г. работе	высокий

	в (допускается несколько правильных ответов):		
ПК 3.1 ПК 4.2 ПК 5.1	20. В процессе разработки плана АФВ пожилых и старых людей важнейшую роль играет (допускается несколько правильных ответов):	а. лечащий врач; б. врач ЛФК; в. консилиум специалистов; г. специалист по АФК	высокий