

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.06.2025 06:54:15
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине **МАССАЖ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, 1 семестр**

Код, направление подготовки	49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-2.2	1.Массаж применяется с целью (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) нормализации процессов саморегуляции организма 2) уменьшения побочного, отрицательного воздействия фармакотерапии 3) улучшения эмоционального состояния 4) нормализации сна	Низкий уровень сложности
ПК-2.1 ПК-2.2	2.Крупные группы мышц на Востоке массировали чаще всего (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) ногами 2) руками 3) веником 4) специальными приспособлениями	Низкий уровень сложности
ПК-2.1	3.Русская система массажа отличается от других систем массажа (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) более тонкой дифференцировкой воздействия на различные ткани и ЦНС 2) ограниченным набором приемов 3) это умственный, диагностический массаж	Низкий уровень сложности

		4) проводится сильно и глубоко	
ПК-2.2 ПК-2.3	4.В теории и практике массажа принято выделять следующие его виды (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) спортивный, лечебный, гигиенический, косметический 2) парный, аппаратный, баночный 3) частный, общий, парный 4) лечебный, аппаратный, общий	Низкий уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	5.К методам массажа относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) ручной, аппаратный, комбинированный, ножной 2) спортивный, в бане, лечебный, косметический 3) парный, частный, общий 4) ручной, спортивный, лечебный	Низкий уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	6.Во взаимосвязях массируемого и массажиста необходимо выделять два аспекта (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) психологический и чисто технический 2) теоретический и практический 3) эмоциональный и технический 4) теоретический и психологический	Средний уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	7.Приемы массажа действуют на различные органы, системы и организм в целом возбуждающе, тонизирующе (выберите несколько правильных ответ из заданного списка)	1) разминание 2) выжимание 3) ударные приемы 4) поглаживание 5) сотрясающие приемы	Средний уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	8.Перечислить приемы массажа, воздействующие на суставы, связки, сухожилия (выберите несколько правильных	1) движения 2) растирание 3) выжимание 4) разминание	Средний уровень сложности

	ответ из заданного списка)		
ПК-2.2 ПК-2.3	9.Для правильного дозирования, определения времени сеанса, его методики, выбора адекватного воздействия необходимо верно оценивать (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) функциональное состояние пациента 2) уровень подготовленности пациента 3) эмоциональное состояние пациента 4) реактивность кожного покрова	Средний уровень сложности
ПК-2.2	10.Перечислить примы массажа, воздействующие на мышцы (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) выжимание, разминание, сотрясающие приемы, ударные приемы, движения 2) выжимание, растирание, сотрясающие приемы 3) поглаживание, растирание, ударные приемы 4) движения, растирание, ударные приемы	Средний уровень сложности
ПК-2.2	11.Повреждение мягких тканей, при котором сохраняется целостность наружных покровов (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) ушиб 2) растяжение 3) артроз 4) остеохондроз	Средний уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	12.....это дистрофические изменения суставного хряща (вписать слово)	1) ушиб 2) растяжение 3) артроз 4) остеохондроз	Средний уровень сложности

ПК-2.2 ПК-2.3	13.При недостаточности кровообращения массируют (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) пояснично-крестцовую зону, ягодичные мышцы, мышцы ног 2) воротниковую зону, мышцы спины, ягодичные мышцы 3) воротниковую зону, мышцы груди, мышцы спины	Средний уровень сложности
------------------	--	--	---------------------------

		4) мышцы спины, ягодичные мышцы, 2х главые мышцы бедер	
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	14.При неврозах выполняют массаж на следующих сегментах (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) воротниковой зоне 2) мышцах спины, воротниковой зоне 3) воротниковой зоне, мышцах груди 4) мышцах шеи, мышцах спины	Средний уровень сложности
ПК-2.1 ПК-2.2	15.Метод, применяемый для ухода за телом, помогающий укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые заболевания называется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) гигиеническим массажем 2) косметическим массажем 3) лечебным массажем 4) спортивным массажем	Средний уровень сложности
ПК-2.1 ПК-2.3	16.Приемы массажа действуют на различные органы, системы и организм человека в целом расслабляюще, успокаивающе, обезболивающе (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) поглаживание 2) потряхивание 3) встряхивание 4) разминание 5) выжимание	Высокий уровень сложности

ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	17.Массаж, применяемый после тяжелых и длительных физических нагрузок для снятия усталости и восстановления жизнедеятельности называется ... (вписать слово)	1) спортивный массаж 2) лечебный массаж 3) косметический массаж 4) гигиенический массаж	Высокий уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	18.Массаж, применяемый для нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях называется... (вписать слово)	1) спортивный массаж 2) лечебный массаж 3) косметический массаж 4) гигиенический массаж	Высокий уровень сложности

ПК-2.3	19.Учитывая анатомо-физиологические, механические и другие особенности классического ручного массажа необходимо выполнять приемы в следующей последовательности (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) движения 2) растирание 3) выжимание 4) разминание 5) поглаживание 6) ударные приемы 7) сотрясающие приемы	Высокий уровень сложности
ПК-2.2 ПК-2.3	20.Перечислить приемы массажа, воздействующие на кожу (выберите несколько правильных ответ из заданного списка)	1) движения 2) ударные приемы 3) поглаживание 4) растирание 5) разминание	Высокий уровень сложности

Успешное прохождение диагностического тестирования – **выполнение 70% заданий и более**