

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:40:25  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине

### МАССАЖ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, 1 семестр

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.04.03<br>«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<br>2) уменьшения побочного, отрицательного воздействия фармакотерапии<br>3) улучшения эмоционального состояния<br>4) нормализации сна | Низкий уровень сложности |
| ПК-2.1<br>ПК-2.2        | 2.Крупные группы мышц на Востоке массировали чаще всего (выберите один правильный ответ из заданного списка)       | 1) ногами<br>2) руками<br>3) веником<br>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<br>2) ограниченным набором приемов<br>3) это умственный, диагностический массаж                                   | Низкий уровень сложности |

|                  |   |  |                           |
|------------------|---|--|---------------------------|
|                  |   | 4) проводится сильно и глубоко   |                           |
| ПК-2.2<br>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<br>2) парный, аппаратный, баночный<br>3) частный, общий, парный<br>4) лечебный, аппаратный, общий          | Низкий уровень сложности  |
| ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 5.К методам массажа относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | 1) ручной, аппаратный, комбинированный, ножной<br>2) спортивный, в бане, лечебный, косметический<br>3) парный, частный, общий<br>4) ручной, спортивный, лечебный | Низкий уровень сложности  |
| ПК-2.2<br>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<br>2) теоретический и практический<br>3) эмоциональный и технический<br>4) теоретический и психологический                | Средний уровень сложности |
| ПК-2.2<br>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<br>2) выжимание<br>3) ударные приемы<br>4) поглаживание<br>5) сотрясающие приемы   | Средний уровень сложности |
| ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 8.Перечислить приемы массажа, воздействующие на суставы, связки, сухожилия (выберите несколько правильных   | 1) движения<br>2) растирание<br>3) выжимание<br>4) разминание  | Средний уровень сложности |

|                  |   |  |                           |
|------------------|---|--|---------------------------|
|                  | ответ из заданного списка)  |  |                           |
| ПК-2.2<br>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) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) функциональное состояние пациента</li> <li>2) уровень подготовленности пациента</li> <li>3) эмоциональное состояние пациента</li> <li>4) реактивность кожного покрова</li> </ol>   | Средний уровень сложности |
| ПК-2.2           | 10.Перечислить примы массажа, воздействующие на мышцы (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выжимание, разминание, сотрясающие приемы, ударные приемы, движения</li> <li>2) выжимание, растирание, сотрясающие приемы</li> <li>3) поглаживание, растирание, ударные приемы</li> <li>4) движения, растирание, ударные приемы</li> </ol> | Средний уровень сложности |
| ПК-2.2           | 11.Повреждение мягких тканей, при котором сохраняется целостность наружных покровов (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ушиб</li> <li>2) растяжение</li> <li>3) артроз</li> <li>4) остеохондроз</li> </ol>   | Средний уровень сложности |
| ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 12.....это дистрофические изменения суставного хряща (вписать слово)  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ушиб</li> <li>2) растяжение</li> <li>3) артроз</li> <li>4) остеохондроз</li> </ol>   | Средний уровень сложности |

|                  |   |  |                           |
|------------------|---|--|---------------------------|
| ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 13. При недостаточности кровообращения массируют (выберите один правильный ответ из заданного списка) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пояснично-крестцовую зону, ягодичные мышцы, мышцы ног</li> <li>2) воротниковую зону, мышцы спины, ягодичные мышцы</li> <li>3) воротниковую зону, мышцы груди, мышцы спины</li> </ol> | Средний уровень сложности |
|------------------|---|--|---------------------------|

|                            |   |   |                           |
|----------------------------|---|---|---------------------------|
|                            |   | 4) мышцы спины, ягодичные мышцы, 2х главы мышцы бедер   |                           |
| ПК-2.1<br>ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 14. При неврозах выполняют массаж на следующих сегментах (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) воротниковой зоне</li> <li>2) мышцах спины, воротниковой зоне</li> <li>3) воротниковой зоне, мышцах груди</li> <li>4) мышцах шеи, мышцах спины</li> </ol> | Средний уровень сложности |
| ПК-2.1<br>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) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гигиеническим массажем</li> <li>2) косметическим массажем</li> <li>3) лечебным массажем</li> <li>4) спортивным массажем</li> </ol>                        | Средний уровень сложности |
| ПК-2.1<br>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)                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) поглаживание</li> <li>2) потряхивание</li> <li>3) встряхивание</li> <li>4) разминание</li> <li>5) выжимание</li> </ol>                                    | Высокий уровень сложности |

|                            |  |  |                           |
|----------------------------|--|--|---------------------------|
| ПК-2.1<br>ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 17.Массаж, применяемый после тяжелых и длительных физических нагрузок для снятия усталости и восстановления жизнедеятельности называется ... (вписать слово) | 1) спортивный массаж<br>2) лечебный массаж<br>3) косметический массаж<br>4) гигиенический массаж | Высокий уровень сложности |
| ПК-2.2<br>ПК-2.3           | 18.Массаж, применяемый для нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях называется... (вписать слово)                            | 1) спортивный массаж<br>2) лечебный массаж<br>3) косметический массаж<br>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<br>2) растирание<br>3) выжимание<br>4) разминание<br>5) поглаживание<br>6) ударные приемы<br>7) сотрясающие приемы | Высокий уровень сложности |
| ПК-2.2<br>ПК-2.3 | 20.Перечислить приемы массажа, воздействующие на кожу (выберите несколько правильных ответ из заданного списка)  | 1) движения<br>2) ударные приемы<br>3) поглаживание<br>4) растирание<br>5) разминание  | Высокий уровень сложности |

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