

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине *Массаж, 5 семестр*

Код, направление подготовки	49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	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
ОПК-4.3	2. На Востоке массаж чаще всего проводили (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) ногами 2) руками 3) веником 4) специальными приспособлениями	Низкий
ОПК-4.3	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 4) проводится сильно и	Низкий

		глубоко	
ОПК-4.3	4.В теории и практике массажа принято выделять следующие его виды (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) спортивный, лечебный, гигиенический, косметический</li> <li>2) парный, аппаратный, баночный</li> <li>3) частный, общий, парный</li> <li>4) лечебный, аппаратный, общий</li> </ol>	Низкий
ОПК-10.2 ОПК-5.2	5.К методам массажа относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ручной, аппаратный, комбинированный, ножной</li> <li>2) спортивный, в бане, лечебный, косметический</li> <li>3) парный, частный, общий</li> <li>4) ручной, спортивный, лечебный</li> </ol>	Низкий
ОПК-4.3 ОПК-5.2	6.Во взаимосвязях массируемого и массажиста необходимо выделять два аспекта (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) психологический и чисто технический</li> <li>2) теоретический и практический</li> <li>3) эмоциональный и технический</li> <li>4) теоретический и психологический</li> </ol>	Средний
ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2 ОПК-10.2	7.Приемы массажа действуют на различные органы, системы и организм в целом возбуждающе, тонизирующе (выберите несколько правильных ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминание</li> <li>2) выжимание</li> <li>3) ударные приемы</li> <li>4) поглаживание</li> <li>5) сотрясающие приемы</li> </ol>	Средний
ОПК-5.2 ОПК-10.2	8.Перечислить приемы массажа, воздействующие на суставы, связки, сухожилия (выберите несколько правильных ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) движения</li> <li>2) растирание</li> <li>3) выжимание</li> <li>4) разминание</li> </ol>	Средний
ПК-4.3 ОПК-6.2 ОПК-10.2	9.Для правильного дозирования, определения времени сеанса, его методики, выбора адекватного воздействия необходимо верно оценивать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) функциональное состояние пациента</li> <li>2) уровень подготовленности пациента</li> <li>3) эмоциональное</li> </ol>	Средний

	(выберите один правильный ответ из заданного списка)	состояние пациента 4) реактивность кожного покрова	
ОПК-4.3 ОПК-10.2	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
ОПК-10.2	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
ОПК-6.2 ОПК-10.2	12..... это дистрофические изменения суставного хряща (вписать слово)	1) ушиб 2) растяжение 3) артроз 4) остеохондроз	Средний
ОПК-10.2	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 4) мышцы спины, ягодичные мышцы, 2х головные мышцы бедер	Средний
ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2 ОПК-10.2	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
ОПК-4.3 ОПК-6.2 ОПК-10.2	15.Метод, применяемый для ухода за телом, помогающий укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые	1) гигиеническим массажем 2) косметическим массажем 3) лечебным массажем	Средний

	заболевания называется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	4) спортивным массажем	
ОПК-5.2 ОПК-6.2 ОПК-10.2	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
ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	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
ОПК-5.2 ОПК-6.2 ОПК-10.2	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
ОПК-4.3 ОПК-6.2 ОПК-10.2	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
ОПК-10.2	20. Перечислить приемы массажа, воздействующие на кожу (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) движения 2) ударные приемы 3) поглаживание 4) растирание 5) разминание	Высокий