

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

## Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Классический массаж.*

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
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой приём классического массажа выполняется с отягощением для более глубокого воздействия? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) Поглаживание b) Разминание c) Вибрация d) Поколачивание	низкий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой вид массажа применяется для разогрева мышц перед физической нагрузкой? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) Антицеллюлитный b) Спортивный (подготовительный) c) Релаксирующий d) Лимфодренажный	низкий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой приём НЕ относится к основным в классическом массаже? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) Растирание b) Поглаживание c) Иглоукальвание d) Разминание	низкий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой эффект оказывает поглаживание в начале сеанса массажа? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) Глубокое разминание мышц b) Расслабление и подготовка кожи c) Усиление лимфотока d) Снятие мышечных спазмов	низкий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	При каком заболевании массаж противопоказан? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) Острый тромбофлебит b) Остеохондроз c) Сколиоз d) Мышечная гипертония	низкий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	В каком направлении выполняются массажные движения на конечностях? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) От дистальных отделов к проксимальным b) В хаотичном порядке c) Поперек мышечных волокон d) От периферии к центру	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой прием массажа наиболее эффективен для снятия мышечных спазмов? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	a) Легкое поглаживание b) Прерывистая вибрация c) Глубокое разминание d) Поверхностное растирание	средний

	<i>го списка)</i>		
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой из перечисленных эффектов НЕ характерен для классического массажа? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	a) Улучшение кровообращения b) Нормализация мышечного тонуса c) Снижение костной плотности d) Ускорение лимфотока	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	При массаже спины в первую очередь прорабатываются: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	a) Длинные мышцы спины b) Паравертебральные зоны c) Лопаточную область d) Поясничный треугольник	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой временной интервал должен соблюдаться между приемом пищи и массажем живота? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	a) 1,5-2 часа b) 15 минут c) 30 минут d) Можно делать сразу после еды	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какой из перечисленных видов массажа противопоказан при варикозном расширении вен? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	a) Классический расслабляющий b) Сегментарно-рефлекторный c) Антицеллюлитный d) Точечный	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие приемы классического массажа относятся к основным? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	a) Поглаживание b) Разминание c) Акупунктура d) Растирание e) Криомассаж f) Вибрация и ударные приёмы	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие эффекты оказывает классический массаж? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	a) Улучшение кровообращения b) Нормализация мышечного тонуса c) Снижение температуры тела d) Ускорение лимфотока e) Ухудшение подвижности суставов	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие зоны требуют особой осторожности при массаже? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	a) Передняя поверхность шеи b) Плечевой сустав c) Подколенная ямка d) Икроножные мышцы e) Область почек	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие виды массажа относятся к разновидностям классического? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	a) Лечебный b) Спортивный c) Рефлексотерапия d) Шиаци e) Гигиенический	средний
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие обязательные требования предъявляются к массажисту? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	a) Коротко подстриженные ногти b) Длинные рукава одежды в) Чистые руки г) Отсутствие украшений на руках д) Обязательное ношение перчаток	высокий
ОПК-6.2. ОПК-7.1.	Какие материалы используются при классическом	a) Массажное масло b) Медицинские банки	высокий

ОПК-8.1.	массаже? <i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>с) Тальк</li> <li>d) Эфирные иглы</li> <li>e) Крем</li> </ul>	
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие части тела обязательно массируют при общем массаже? <i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Волосистая часть головы</li> <li>b) Конечности</li> <li>c) Спина</li> <li>d) Шея и воротниковая зона</li> <li>e) Лицо</li> </ul>	высокий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	В каких случаях показан расслабляющий классический массаж? <i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) При хроническом стрессе</li> <li>b) При бессоннице</li> <li>c) В острой фазе травмы</li> <li>d) При повышенной тревожности</li> <li>e) При остром воспалении</li> </ul>	высокий
ОПК-6.2. ОПК-7.1. ОПК-8.1.	Какие из перечисленных приемов относятся к ударным техникам в классическом массаже? <i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Поколачивание</li> <li>b) Точечное надавливание</li> <li>c) Глубокое скольжение</li> <li>d) Похлопывание</li> <li>e) Рубление</li> </ul>	высокий