

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по профессиональному модулю**

**ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**РАБОТЫ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ**  
**ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:**

**МДК. 01.04 «МАССАЖ»**

# 1. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## Тестовые задания по дисциплине «Массаж»

### 1. Что является основной целью гигиенического массажа?

- а) Лечение конкретного заболевания
- б) Повышение общего тонуса организма и снятие усталости
- в) Восстановление после спортивных травм
- г) Устранение болевого синдрома

### 2. Какой массажный прием является основным для начала и завершения сеанса?

- а) Разминание
- б) Поглаживание
- в) Растирание
- г) Вибрация

### 3. Что из перечисленного является показанием к проведению массажа?

- а) Острое воспалительное заболевание с повышенной температурой
- б) Остеопороз
- в) Мышечное переутомление
- г) Гнойные заболевания кожи

### 4. Какое положение является наиболее физиологичным для пациента при массаже спины?

- а) Лежа на боку
- б) Стоя
- в) Лежа на животе с валиком под голеностопными суставами
- г) Сидя

### 5. Какой прием характеризуется смещением, растяжением и сдавливанием тканей?

- а) Поглаживание
- б) Растирание
- в) Разминание
- г) Вибрация

### 6. Что из перечисленного является абсолютным противопоказанием к массажу?

- а) Остеохондроз
- б) Острая сердечная недостаточность
- в) Миозит
- г) Сколиоз

### 7. Какова основная задача подготовительного (разминочного) массажа в спорте?

- а) Снять психологическое напряжение
- б) Восстановить силы после соревнований
- в) Разогреть мышцы и повысить их эластичность

г) Устранить мышечный гипертонус

**8. Какой прием массажа характеризуется передачей массируемым тканям колебательных движений?**

- а) Растирание
- б) Поглаживание
- в) Вибрация
- г) Разминание

**9. В каком направлении проводятся основные движения при массаже нижних конечностей?**

- а) От дистальных отделов к проксимальным (снизу вверх)
- б) От проксимальных отделов к дистальным (сверху вниз)
- в) Поперек мышечных волокон
- г) Строго по ходу кости

**10. Какое средство является основным для обработки рук массажиста и кожи пациента?**

- а) Тальк
- б) Вазелин
- в) Специальное массажное масло или крем
- г) Спиртовой раствор

**11. Какой признак свидетельствует о положительной реакции на массаж?**

- а) Появление сильных болевых ощущений
- б) Стойкое побледнение кожи
- в) Улучшение самочувствия, ощущение тепла и расслабления
- г) Появление синяков (гематом)

**12. Какова средняя продолжительность общего оздоровительного массажа для взрослого?**

- а) 10-15 минут
- б) 20-25 минут
- в) 40-60 минут
- г) Более 60 минут

**13. Чем характеризуется методика восстановительного массажа по сравнению с тренировочным?**

- а) Большой силой воздействия
- б) Более высокой скоростью выполнения приемов
- в) Более глубоким воздействием на мышцы
- г) Более мягким и поверхностным воздействием, целью которого является расслабление

**14. При массаже воротниковой зоны пациента усаживают:**

- а) Лежа на животе
- б) Стоя, наклонившись вперед

- в) Сидя, положив руки и голову на стол
- г) Лежа на спине

**15. Какой прием применяется преимущественно для воздействия на суставы и связки?**

- а) Поглаживание
- б) Растирание
- в) Разминание
- г) Вибрация

**16. Какова основная цель заключительной части сеанса массажа?**

- а) Максимально активизировать массируемую область
- б) Успокоить организм, нормализовать физиологические функции
- в) Провести глубокую проработку мышц
- г) Увеличить амплитуду движений в суставе

**17. При массаже лимфатических узлов:**

- а) Их интенсивно разминают для активации
- б) Их обходят, массаж проводят выше и ниже их локализации
- в) На них оказывают ударное вибрационное воздействие
- г) Их растирают для улучшения оттока лимфы

**18. При массаже передней поверхности бедра пациента укладывают:**

- а) На живот
- б) На бок
- в) На спину с валиком под коленными суставами
- г) Сидя

**19. Какой из перечисленных приемов относится к вспомогательным приемам вибрации?**

- а) Глажение
- б) Строгание
- в) Потряхивание
- г) Щипцеобразное растирание

**20. Основное направление массажных движений на животе:**

- а) Снизу вверх
- б) Сверху вниз
- в) Справа налево
- г) По ходу часовой стрелки

**Критерии оценивания:**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам тестирования производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица). *(располагается непосредственно после тестовых заданий)*

Процент результативности (правильных ответов), %	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	Балл (зачет/незачет)	Балл (отметка)	Вербальный аналог
80-100	зачет	5	отлично
65-79		4	хорошо
50-64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачет	2	неудовлетворительно

## **Темы рефератов по дисциплине «Массаж»**

1. История развития массажа: от истоков до наших дней.
2. Гигиенический массаж: методика, показания, роль в укреплении здоровья.
3. Лечебный массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
4. Классификация массажных приемов и их физиологическое воздействие на организм.
5. Особенности детского массажа: методики и показания для разных возрастных групп.
6. Спортивный массаж: виды, методики, роль в подготовке спортсмена.
7. Сегментарно-рефлекторный массаж: основы теории и практическое применение.
8. Массаж в комплексной реабилитации после переломов костей конечностей.
9. Периостальный массаж: техника, показания и противопоказания.
10. Роль массажа в профилактике и коррекции нарушений осанки у школьников.

### **Критерии оценивания рефератов:**

**оценка 2 (неудовлетворительно)** – реферат структурирован, оформление не соответствует требованиям, использовано менее 5 источников литературы, заключение отсутствует. Объем – менее 8 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы реферата, верного ответа нет.

**оценка 3 (удовлетворительно)** – реферат структурирован, оформление частично не соответствует требованиям, содержит не менее 5 иллюстраций, использовано не менее 8 источников литературы, сделано обобщающее заключение. Объем – не менее 15 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы доклада, ответы неразвернутые, неполные.

**оценка 4 (хорошо)** – реферат структурирован, оформление соответствует требованиям, использовано не менее 12 источников литературы, сделано авторское заключение. Объем – не менее 15 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы доклада, 2 развернутых, верных ответа. Реферат сопровождается презентацией, не менее 8 слайдов.

**оценка 5 (отлично)** – реферат структурирован, оформление соответствует требованиям, использовано не менее 17 источников литературы, сделано авторское заключение. Объем – не менее 15 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы доклада, 3 развернутых, верных ответа. Реферат сопровождается презентацией, не менее 12 слайдов.

## Перечень вопросов для подготовки к зачету по МДК 01.04 «МАССАЖ»

1. Понятие «массаж». Классификация видов массажа по задачам и методам.
2. История развития массажа в России и за рубежом.
3. Гигиенические основы массажа. Требования к помещению, оборудованию и массажисту.
4. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние на кожу, мышцы, нервную систему.
5. Основные приемы классического массажа: поглаживание, техника выполнения, виды, физиологическое воздействие.
6. Основные приемы классического массажа: растирание, техника выполнения, виды, физиологическое воздействие.
7. Основные приемы классического массажа: разминание, техника выполнения, виды, физиологическое воздействие.
8. Основные приемы классического массажа: вибрация, техника выполнения, виды, физиологическое воздействие.
9. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.
10. Методика проведения общего гигиенического массажа.
11. Массаж спины: анатомические области, последовательность приемов, методика.
12. Массаж шейно-воротниковой зоны: методика, показания, особенности.
13. Массаж нижних конечностей: последовательность, основные приемы.
14. Массаж верхних конечностей: последовательность, основные приемы.
15. Массаж грудной клетки и живота: методика, особенности.
16. Спортивный массаж: определение, цели, задачи, виды.
17. Методика проведения тренировочного спортивного массажа.
18. Особенности предстартового и восстановительного спортивного массажа.
19. Лечебный массаж: определение, место в комплексной терапии.
20. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз).
21. Массаж при травмах и повреждениях мягких тканей (ушибы, растяжения).
22. Особенности массажа в педиатрии.
23. Точечный массаж: основные принципы и показания к применению.
24. Аппаратный массаж: виды, показания и противопоказания.
25. Сегментарный массаж: основы теории и методики.
26. Понятие о технике безопасности и этике в работе массажиста.
27. Ведение документации при проведении сеансов лечебного массажа.
28. Оценка эффективности проведенного массажа.
29. Взаимодействие массажиста с врачом и другими специалистами (инструктор ЛФК).
30. Оказание первой помощи при возможных осложнениях во время или после сеанса массажа.

**Критерии оценивания:**

**зачтено** - дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**незачтено** - дан неполный и неразвернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.