

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедры-разработчика

 /Михнева А.Г.

Протокол № 1 «29» 08 20 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

Основы массажа

Направление подготовки:

7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки:

Физическая реабилитация

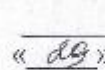
бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: ст. преподаватель

 /Мазур Е.А..
«29» 08 20 г.

Тирасполь 2023

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

Итоговый тест к зачету

Выберите только один правильный ответ

1. Массаж – это?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 важнейшее средство в профилактике и лечении многих заболеваний
- 2 восстановление здоровья физическими факторами
- 3 восстановление здоровья лечебными препаратами

2. Огромная роль в развитии массажа у славян принадлежит?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 Марку Аврелию
- 2 Георгу Эмберсону
- 3 И.М. Саркизову – Серазине

3. Действием массажа на нервную систему является?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 слущивание и удаление отживших клеток
- 2 снижение или повышение проводимости чувствительных и двигательных нервов
- 3 усиление кровотока лимфы и крови от массируемого участка

4. Помещение для массажа должно быть?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 не менее 2 м²
- 2 не менее 120 м²
- 3 не менее 18 м²

5. К методам массажа относятся?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 упражнения
- 2 ручной
- 3 бег

6. Массажные приемы, применяющиеся только на мягких тканях?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 поглаживание
- 2 пассивные движения в суставах
- 3 активные движения в суставах

7. Действием массажа на кожу является?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 перераспределение крови в организме от внутренних органов к мышцам

2 удаление отживших клеток

3 способствует подвижности в суставах

8. Угол сгибания тазобедренного сустава при массажировании на спине, составляет?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 80°

2 180°

3 45°

9. Разминание – это прием, при котором?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 массируется кожа, подкожная клетчатка и мышцы на всю их длину

2 массируется поверхностный слой кожного покрова

3 воздействие происходит только на мягкие ткани

10. При массаже верхних и нижних конечностей руки массажиста двигаются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 от периферии

2 к центру

3 ничего из перечисленного

11. Массажные приемы, применяющиеся только при массажировании суставов, связок, сухожилий?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 растирание

2 пассивные движения

3 вибрация

12. Угол сгибания предплечья в локтевом суставе, при массажировании на спине?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 20°

2 110°

3 50°

13. Движение – это?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 давление и смещение тканей

2 циклические механические упражнения

3 попеременное сдавление тканей

14. Топография массажа?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 общий

2 сегментарный

3 местный

15. Действием массажа на костный и суставно-связочный аппарат является?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 способствование росту кости и образования синовиальной жидкости

2 снижение или повышение проводимости чувствительных и двигательных нервов

3 удаление отживших клеток

16. Первыми, кто применил приемы массажа, являются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 китайцы

2 индусы

3 греки

17. При массаже спины используются следующие приемы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 поглаживание

2 растирание

3 разминание

18. Поглаживание – это прием, при котором?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 производят циклические сотрясающиеся движения

2 производят попеременное сдавление тканей

3 кожа не сдвигается

19. Активными называются те упражнения, которые?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 пациент выполняет сам

2 выполняет инструктор

3 пациент вместе с инструктором

20. Гигиеническим называют массаж который?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 оказывает профилактическое воздействие на организм

2 является средством лечения любого заболевания

3 выполняется при остановке сердца