

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П.ПАВЛОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической  
культуры

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

МАССАЖ

для направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

профиль «Физическая реабилитация»

Бакалавр  
Квалификация выпускника

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры медицинской  
реабилитации и АФК  
«12» марта 2019 г.,  
протокол №12  
Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Санкт-Петербург  
2019

**Паспорт  
оценочных средств  
по учебной дисциплине**

**МАССАЖ**

**1.Формируемые компетенции:**

1.1. Компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины (3 семестр).

Индекс	Формулировка компетенции
<b>ОПК-8</b>	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
<b>ПКО-1</b>	Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по физической реабилитации с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся
<b>ПК-1</b>	Способен проводить занятия по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта

**2. В результате изучения дисциплины «Массаж» обучающийся должен:**

**2.1. Знать:**

- историю возникновения и развития массажа в разных странах и в России;
- понятие о разновидностях массажа;
- механизмы физиологического влияния массажа на организм человека;
- противопоказания к массажу;
- показания к массажу в лечебной практике;
- показания к массажу в спорте;
- особенности массажа в детском возрасте;
- особенности массажа для лиц пожилого возраста.

**Уметь:**

- уметь обосновать назначение процедуры массажа;

- выбрать вид массажа;
- назначить методику лечебного, спортивного, профилактического и других видов массажа;
- сочетать массаж с другими физическими методами лечения;
- выполнять учет и отчетность процедуры и курса массажа;
- обучать пациентов методике самомассажа;
- оценивать эффективность применения процедуры.

**Владеть навыками:**

- ручного классического массажа (приемы, техники, методики, виды);
- лечебного массажа при терапевтических, хирургических, неврологических заболеваниях, в ортопедии и травматологии, в педиатрии;
- оздоровительного массажа для взрослых и детей;
- элементами точечного, аппаратного, косметического массажа.

## **Решение ситуационных задач**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

## **Ситуационные задачи**

по дисциплине «**Массаж**»

1. Продемонстрировать методику массажа при продольном плоскостопии.
2. Продемонстрировать методику массажа при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
3. Продемонстрировать методику массажа при бронхите.

### **Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично»

4 балла – «хорошо»

3 балла - «удовлетворительно»

2 балла - «слабо»

1 балл - «плохо»

0 баллов - «работа не выполнена»

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

## **Презентация**

по дисциплине  
«**Массаж**»

### Подготовить презентацию по массажу

Студенты делятся на пары, выбирают тему по учебной программе, делают презентацию по массажу и к следующему занятию предоставляют презентацию для обсуждения в группе.

### **Критерии оценки:**

- 5 баллов – «отлично»
- 4 балла – «хорошо»
- 3 балла - «удовлетворительно»
- 2 балла - «слабо»
- 1 балл - «плохо»
- 0 баллов - «работа не выполнена»

## **Оформление задания для деловой (ролевой) игры**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени  
академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

### **Деловая (ролевая) игра**

по дисциплине  
«**Массажу**»

**1 Тема (проблема)** Особенности проведения массажа при патологии дыхательной системы.

#### **2 Концепция игры**

Сформировать у студентов необходимые профессиональные компетенции в процессе практического выполнения приемов массажа и обсуждения применяемой методики .

#### **3 Роли:**

Студенты распределяются по ролям по парам. Один студент выполняет роль массажиста, второй – пациента с определенным заболеванием дыхательной системы. После выполнения массажа, студенты меняются ролями.

По окончанию проводится анализ правильности подобранных методик, обсуждение ошибок, подведение итогов.

#### **4 Ожидаемые результаты:**

- знание показаний к массажу в лечебной практике;
- умение назначить методику лечебного массажа;
- владение навыками лечебного массажа при различных заболеваниях.

#### **Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично»	2 балла - «слабо»
4 балла – «хорошо»	1 балл - «плохо»
3 балла - «удовлетворительно»	0 баллов - «работа не выполнена»

**Оформление тем для круглого стола  
(интерактивной лекции, дискуссии, полемики, диспута, дебатов)**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола  
(интерактивной лекции, дискуссии, полемики, диспута,  
дебатов)**

по дисциплине «**Массаж**»

1. Является ли самомассаж эффективным средством восстановления и поддержания здоровья?
2. Роль массажа в профилактике и лечении рахита.
3. Какова роль массажа при комплексном лечении ожирения?

**Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично»

4 балла – «хорошо»

3 балла - «удовлетворительно»

2 балла - «слабо»

1 балл - «плохо»

0 баллов - «работа не выполнена»

**Оформление тем для эссе  
(рефератов, докладов, сообщений)**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

**Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)**

по дисциплине «**Массаж**»

1. История возникновения и развития массажа.
2. История массажа в России. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
3. Развитие спортивного и лечебного массажа в России.
4. Роль массажа в системе физического воспитания лиц с лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Влияние массажа на организм здорового и больного человека.
6. Сравнительная характеристика различных систем и видов массажа.
7. Аппаратный массаж. История. Современные массажные аппараты. Применение в спорте, лечебной практике и в домашних условиях.
8. Восстановительный массаж, его роль в процессе трудового дня, в быту, оздоровительных мероприятиях.
9. Профилактический массаж, его роль в укреплении здоровья и предупреждения заболеваний.
10. Использование сочетанного применения массажа, термо- и гидропроцедур.
11. Применение оздоровительного массажа в условиях бани.
12. Роль массажа в физическом развитии детей – инвалидов (по группам нозологий).
13. Роль массажа в спорте инвалидов (по группам нозологий).



14. Роль массажа в лечении детей с церебральным параличом.
15. Роль массажа в лечении больных с поражением функции спинного мозга.
16. Роль массажа в лечении больных с поражением функции головного мозга.
17. Роль массажа детей раннего возраста в профилактике заболеваний нервной системы и опорно – двигательного аппарата.
18. Методика массажа при воспалительных заболеваниях бронхо-легочной системы.
19. Методика массажа при обструктивных заболеваниях бронхо-легочной системы.
20. Методика массажа при обменных нарушениях.

#### **Критерии оценки:**

0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;

1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;

2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;

3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;

4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;

5 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

### Тесты

по дисциплине «**Массаж**»

#### ***I. Закрытые задания в тестовой форме***

1. Для проведения массажа необходимо отдельное помещение (площадка) из расчета на одно рабочее место
  - а) 8 м<sup>2</sup>
  - б) 12 м<sup>2</sup>
  - в) 14 м<sup>2</sup>
  - г) 16 м<sup>2</sup>
2. Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее
  - а) 1.7 м
  - б) 2.0 м
  - в) 2.5 м
  - г) 3.0 м
3. Площадь кабины для проведения массажа должна быть не менее (длина и ширина)
  - а) 2.5 × 2.0 м
  - б) 3.0 × 2.0 м
  - в) 2.0 × 1.5 м
  - г) 3.4 × 2.2 м
4. Кабинет массажа должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией с кратностью обмена воздуха
  - а) 2 в час
  - б) 3 в час
  - в) 4 в час
  - г) 5 в час
005. Отношение площади окон и площади пола в кабинете массажа должно быть
  - а) 1:3
  - б) 1:5
  - в) 1:6
  - г) 1:7

6. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже

- а) 18°C
- б) 20°C
- в) 22°C
- г) 25°C

7. Кушетка для проведения массажа должна быть в пределах следующих размеров (длина - ширина - высота)

- а) 180 - 50 - 70 см
- б) 190 - 65 - 90 см
- в) 210 - 90 - 100 см
- г) 220 - 100 - 120 см
- д) правильно а) и б)

8. Для лучшего скольжения рук наиболее часто используются все перечисленные средства, кроме

- а) талька
- б) детского крема
- в) вазелинового масла
- г) вазелина

9. Не рекомендуется пользоваться смазывающими средствами, когда проводится

- а) сегментарно-рефлекторный массаж
- б) гигиенический массаж
- в) массаж участков тела, где имеется нарушение целостности кожи и кожные заболевания
- г) массаж у детей
- д) все ответы правильные

10. Использование талька для лучшего скольжения рук массажиста рекомендуется

- а) при повышенной потливости пациента
- б) при гиперестезии кожи
- в) при различных травмах и заболеваниях
- г) при массаже перед стартом спортсменов
- д) все ответы правильные

11. Основные требования, предъявляемые к массажисту

а) тщательный уход за руками  
б) теплые мыльные ванны рук продолжительностью 12-15 минут, температура 36-38°C

- в) соблюдение удобной рабочей позы
- г) соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием
- д) все ответы правильные

12. Противопоказаниями к назначению массажа являются

- а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи
- б) наличие или угроза кровотечения
- в) тромбоз сосудов

- г) обширные нарушения целостности кожных покровов
  - д) все ответы правильные
13. Различают следующие приемы классического массажа
- а) поглаживание
  - б) растирание
  - в) разминание
  - г) вибрация
  - д) все ответы правильные
14. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме
- а) спиралевидное
  - б) гребнеобразное
  - в) крестообразное
  - г) сотрясение
15. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме
- а) щипцеобразное
  - б) штрихование
  - в) строгание
  - г) встряхивание
16. Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме
- а) растяжение
  - б) рубление
  - в) сотрясение
  - г) стегание
17. Общий гигиенический массаж проводится по следующей схеме 1) массаж головы - шеи 2) массаж рук - груди 3) массаж спины - живота 4) массаж ног - области таза
- а) правильно 1,4,2 и 3
  - б) правильно 4,1,3 и 2
  - в) правильно 1,2,3 и 4
  - г) правильно 2,3,1 и 4
18. Приемы гигиенического массажа головы включают все перечисленные, кроме
- а) поглаживания волосистой части головы от лба к затылку
  - б) граблеобразного растирания кожи подушечками пальцев
  - в) прерывистых надавливаний и сдвиганий мягких тканей
  - г) рубления кожи
19. Методика гигиенического массажа шеи включает все перечисленные, кроме
- а) плоскостного поглаживания
  - б) растирания в области сосцевидных отростков и затылочного бугра
  - в) поперечного разминания мышц задней поверхности

г) разминания грудинно-ключично-сосцевидных мышц д) вибрации паравертебральных зон

20. Основные приемы гигиенического массажа рук включают все перечисленное, кроме

- а) поглаживания в направлении от кисти к плечевому суставу
- б) щипцеобразного разминания мышц кисти
- в) валяния мышц предплечья и плеча
- г) обхватывающего поглаживания и растирания локтевого сустава
- д) непрерывистой вибрации двуглавой мышцы плеча

21. Основные приемы гигиенического массажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме

а) поглаживания передней и боковых поверхностей грудной клетки от грудины к подмышечным областям

- б) разминания грудных мышц у мужчин
- в) растирания межреберных промежутков
- г) растирания грудных мышц у женщины
- д) вибрации подушечками пальцев вдоль ребер

22. Основные приемы гигиенического массажа спины включают

а) поглаживание трапецевидных мышц от затылка к плечевым суставам  
б) щипцеобразное растирание трапецевидных мышц  
в) растирание мышц спины (сдвигание) в продольном и поперечном направлении

- г) похлопывание и рубление мышц спины
- д) все ответы правильные

23. Основные приемы гигиенического массажа поясничной области включают

- а) поглаживание поясницы снизу вверх и сверху вниз
- б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак
- в) разминание широчайших мышц спины
- г) все виды вибрации
- д) все ответы правильные

24. Методика гигиенического массажа живота включает все перечисленные, кроме

- а) надавливания прерывистое по ходу поперечно-ободочной кишки
- б) кругового поглаживания справа налево, начиная от пупка
- в) вибрации в подложечной области
- г) поперечного разминания прямых мышц живота
- д) "раскачивания" живота в продольном и поперечном направлениях

25. Основные приемы гигиенического массажа стоп включают все перечисленные, кроме

а) обхватывающего поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу

- б) граблеобразного растирания со стороны подошвы
- в) непрерывистой вибрации
- г) сдвигания межкостных мышц

- д) растирания ахиллова сухожилия
26. Основные приемы гигиенического массажа голени включают
- а) обхватывающие поглаживания голени от стопы вверх
  - б) растирание и разминание мышц голени
  - в) поглаживание и растирание коленного сустава
  - г) поглаживание и растирание ахиллового сухожилия
  - д) все ответы правильные
27. Различают следующие методы точечного массажа
- а) тормозной
  - б) возбуждающий
  - в) десенсибилизирующий
  - г) гипотензивный
  - д) правильно а) и б)
28. Известны все следующие разновидности точечного массажа, кроме
- а) шиатсу
  - б) тибетского
  - в) монгольского
  - г) периостального
29. Различают следующие виды сегментарного массажа
- а) соединительно-тканый
  - б) подкожный
  - в) фасциальный
  - г) периостальный
  - д) все ответы правильные
30. Биологические активные точки, используемые для точечного массажа имеют следующие особенности, исключая
- а) низкое электрокожное сопротивление
  - б) высокий электрический потенциал
  - в) высокую кожную температуру и болевую чувствительность
  - г) более высокий уровень обменных процессов, чем в окружающих участках кожи
  - д) особые морфологические структуры
31. Все биологические активные точки объединены по принципу меридианов, число которых составляет
- а) 6
  - б) 8
  - в) 10
  - г) 14
  - д) 16
32. Число биологически активных точек на теле человека, расположенных по ходу меридиана, составляет
- а) 250
  - б) 310
  - в) 350
  - г) 365

д) 425

33. Основными противопоказаниями для проведения точечного массажа являются

- а) злокачественные и доброкачественные новообразования любой локализации
- б) острые лихорадящие заболевания
- в) беременность
- г) поражения внутренних органов с тяжелыми расстройствами их функций
- д) все перечисленное

34. Точечный массаж при остеохондрозе с корешковым синдромом в поясничной области использует точки следующих меридианов, кроме

- а) сердца и печени
- б) мочевого пузыря
- в) желчного пузыря
- г) перикарда
- д) правильно а) и г)

35. Методика успокаивающего метода точечного массажа включает

- а) круговое поглаживание кожи подушечкой пальца
- б) круговое растирание кожи
- в) надавливание в течение 25-30 с до появления чувства онемения или ломоты
- г) использование массажа 2-4 точек за сеанс
- д) все перечисленное

36. Методика возбуждающего метода точечного массажа включает

- а) быстрое вращательное движение в течение 30-40 сек до появления онемения или боли
- б) быстрое резкое удаление пальца от точки
- в) прерывистая вибрация
- г) использование 6-8 точек за сеанс
- д) все перечисленное

37. Методика массажа при хроническом гастрите включает все перечисленные области, кроме

- а) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D9-D5 и C4-C3
- б) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D1-D4 и C1-C2
- в) массаж широчайших мышц спины и трапециевидных мышц
- г) массаж передней поверхности грудной клетки
- д) массаж надчревной области

38. Методика массажа при хронических колитах включает все следующие зоны, исключая

- а) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D4-D1 и C2-C1

б) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D12-D5 и C4-C3

в) массаж пояснично-крестцовой области

г) массаж живота

39. Методика массажа при хронических заболеваниях печени и желчных путей включает следующие области, кроме

а) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D6-D10 и C3-C4

б) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D3-D1 и C2-C1

в) массаж живота

г) массаж правой половины грудной клетки

д) массаж печени

40. Методика массажа при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки включает следующие области, кроме

а) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов D9-D5 и C7-C3

б) массаж нижнего края грудной клетки спереди

в) массаж воротниковой зоны

г) массаж подложечной области

41. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухающего обострения включают все перечисленные, кроме

а) поглаживания тканей, обходя суставы

б) поглаживания поверхности сустава круговыми и спиралевидными движениями

в) растирания разгибательной поверхности сустава

г) растирания сгибательной поверхности сустава

д) разминание близлежащих мышц и сухожилий

42. Массаж при шейно-грудном остеохондрозе включает все перечисленное, кроме

а) воздействия на паравертебральные зоны D6-D1

б) воздействия на паравертебральные зоны C3-C7

в) воздействия на рефлексогенные зоны грудной клетки

г) воздействия на паравертебральные зоны D7-D11

д) воздействия на трапециевидные мышцы

43. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме

а) массажа поясничных и нижнегрудных спинномозговых сегментов

б) массажа ягодичных мышц

в) массажа области крестца

г) массажа гребней подвздошной кости

д) массажа трапециевидных мышц

44. Задачи массажа при заболеваниях нервной системы направлены

а) на восстановление нарушений процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга



- б) на снятие или уменьшение боли
- в) на восстановление функции нервно-мышечного аппарата
- г) на предупреждение мышечных атрофий и контрактур
- д) все ответы правильные

45. Задачи массажа при параличах центрального происхождения включают все перечисленное, кроме

- а) снижение рефлекторной возбудимости спастических мышц
- б) ослабления мышечных контрактур
- в) повышения тонуса растянутых мышц
- г) повышения рефлекторной возбудимости спастических мышц

46. Показаниями для массажа при острых травмах мягких тканей являются все перечисленные, исключая

- а) растяжение сухожилий
- б) растяжение мышц
- в) закрытое повреждение связочного аппарата
- г) ушибы
- д) инфицированные раны

47. Методика проведения массажа при травмах мягких тканей конечностей включает

- а) проведение отсасывающего массажа выше места повреждения в первые 2-3 дня
- б) воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов и рефлексогенные зоны
- в) воздействие на область поясничных симпатических узлов при повреждениях нижних конечностей и на область шейно-грудных симпатических узлов при повреждениях верхних конечностей
- г) поглаживание, легкое растирание и разминание мышц, вибрация в месте повреждения при отсутствии болей
- д) все перечисленное

48. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов включает все перечисленное, кроме

- а) при контрактурах суставов верхних конечностей массаж паравертебральных зон шейно-грудного отдела
- б) массаж пораженного сустава
- в) при контрактурах суставов верхних конечностей массаж паравертебральных зон поясничного отдела
- г) при контрактурах суставов нижних конечностей массаж паравертебральных зон пояснично-крестцового отдела
- д) поглаживание и растирание укороченных контрактурой мышц

49. Методика проведения массажа при хронических травматических бурситах включает все перечисленное, исключая

- а) при локализации бурсита на нижних конечностях воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов пояснично-крестцового отдела

б) при локализации бурсита на верхних конечностях воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов шейно-грудного отдела  
в) плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное поглаживание мышц, близлежащих к пораженному суставу

г) выжимание в области больных головок мышц  
д) нежные приемы массажа связок и сухожилий в области болезненного процесса

50. Методика массажа при остаточных явлениях после переломов костей конечностей включает все перечисленное, кроме

а) при переломах костей верхних конечностей массажа паравертебральных зон в области шейно-грудных спинномозговых сегментов

б) при переломах костей нижних конечностей массаж паравертебральных зон в области пояснично-крестцовых спинномозговых сегментов

в) отсасывающего массажа выше места перелома

г) в месте перелома поглаживания, растирания, вибрации и растягивания мягких тканей

д) рубления и поколачивания в месте перелома

51. Методика массажа ампутационной культи нижней, верхней конечности включает все перечисленное, исключая

а) сегментарно-рефлекторные воздействия в области соответствующих паравертебральных зон

б) плоскостное, обхватывающее поглаживание, растирание, штрихование культи

в) сильные кратковременные ручные и механические вибрации при миогенных контрактурах

г) ручные и механические вибрации культи в раннем послеоперационном периоде

52. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме

а) легкие сегментарно-рефлекторные воздействия на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника

б) основные приемы классического массажа мышц спины вне очага поражения

в) энергичный массаж зоны травмы

г) массаж, вызывающий понижение мышечного тонуса парализованных конечностей при спастических параличах

д) массаж, вызывающий укрепление растянутых мышц-антагонистов

53. Методика массажа при остеохондрозе и спондилезе позвоночника включает

а) массаж паравертебральных зон

б) массаж трапецевидных мышц

в) массаж широчайших мышц спины

г) массаж межостистых промежутков и остистых отростков от нижележащих позвонков к вышележащим

д) все перечисленное

54. Выбор приемов массажа определяет физиологические особенности мышечной системы у детей в первые месяцы жизни

а) гипертонус мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей

б) гипертонус мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей

в) общая гипотония мышц

г) общая атрофия мышц конечностей и тела

55. Изменения в организме детей, которые могут развиваться при недостаточной их двигательной активности, зависят

а) от гипотрофии мышц

б) от нарушения обменных процессов

в) от явлений остеопороза

г) от ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы

д) от всего перечисленного

56. Массаж и физические упражнения у детей раннего возраста направлены на все нижеследующие благоприятные изменения, кроме

а) развития и укрепления опорно-двигательного аппарата

б) улучшения функционального состояния внутренних органов

в) повышения общей сопротивляемости организма

г) развития выносливости

57. В первые два месяца жизни детей рекомендуется использовать следующие физические упражнения

а) пассивные

б) активные

в) рефлексорные

г) идеомоторные

д) правильно в)

58. У детей старше 2 месяцев рекомендуются все нижеследующие упражнения, кроме

а) пассивных

б) активных

в) рефлексорных

г) идеомоторных

59. Активные физические упражнения для детей раннего возраста не включают

а) рефлексорное сгибание стоп при надавливании на подошву

б) повороты со спины на живот

в) поднимание рук за игрушкой

г) отталкивание мяча ногами

60. Рефлексорные физические упражнения для детей первого года жизни включают

а) разгибание ног при упоре руками в горизонтальном положении

б) выпрямление ног в вертикальном положении при поддержке подмышки

в) разгибание позвоночника лежа на боку

г) сгибание и разгибание пальцев стоп при раздражении кожи подошвы

д) правильно все перечисленное

61. Физические упражнения, используемые для развития координации движений у детей раннего возраста, предусматривают

а) наклон и выпрямление туловища

б) "мост"

в) ползание

г) вставание, цепляясь за неподвижную опору

д) все перечисленное

62. Противопоказаниями к занятиям плаванием детей раннего возраста являются все перечисленное, кроме

а) открытой пупочной раны

б) гнойничковых поражений кожи

в) рахита I-II степени

г) нарушения мозгового кровообращения II-III степени при родах

63. К рефлекторным упражнениям, имитирующим движения плавания детей, относятся все перечисленные, кроме

а) рефлекторного разгибания позвоночника (рефлекс Галанта)

б) рефлекса "ползания" (рефлекс Бауэра)

в) отведения рук в стороны (рефлекс Моро)

г) подошвенного сгибания пальцев стопы (рефлекс Бабинского)

64. Первые занятия плаванием детей в ванне начинают при температуре воды

а) 34.5°C

б) 35.5°C

в) 36.5°C

г) 37.5°C

65. Влияние плавания на организм детей раннего возраста проявляется

а) в улучшении функции внешнего дыхания

б) в улучшении терморегуляции кожи

в) в повышении неспецифической сопротивляемости организма

г) в улучшении функции кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата

д) все перечисленное верно

66. Последовательность массажа различных областей тела и конечностей у детей раннего возраста следующая

а) ноги - руки - живот - спина

б) спина - живот - ноги - руки

в) руки - живот - ноги - спина

г) живот - руки - ноги - спина

67. Способы разминания тканей при массаже детей раннего возраста включают

- а) сжимание и перетирание ткани
- б) сдвигание тканей
- в) выжимание
- г) валяние

68. Способы растирания тканей при массаже детей раннего возраста включают

- а) пиление
- б) штрихование
- в) строгание
- г) растяжение кожи

69. К приемам массажа, которые можно применять у детей первых трех месяцев жизни, относятся

- а) поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация

70. К приемам массажа, которые можно применять у детей 3-4 месяцев, относятся

- а) поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация
- д) правильно а) и б)

71. К приемам массажа, которые можно применять у детей старше 4 месяцев, относятся

- а) поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация
- д) все перечисленное

72. Основными видами лечебного массажа являются все перечисленные, кроме

- а) местного
- б) сегментарно-рефлекторного
- в) точечного рефлекторного
- г) вибрационного

73. Основными видами аппаратного массажа являются все перечисленные, кроме

- а) точечного рефлекторного
- б) вибрационного
- в) вакуумного
- г) подводного душа-массажа

74. Механизм действия лечебного массажа включает все перечисленное, кроме

- а) нервно-рефлекторного

- б) гуморального
- в) нейроэндокринного
- г) электрохимического

75. Основными эффектами в лечебном действии массажа являются все перечисленные, кроме

- а) антиспастического
- б) трофического
- в) антиаллергического
- г) сосудорасширяющего

76. Для назначения массажа показаны все перечисленные заболевания, за исключением

- а) острого гнойного процесса
- б) остеохондроза позвоночника
- в) невралгии
- г) мышечных контрактур

77. Назначение массажа противопоказано при всех перечисленных заболеваниях, кроме

- а) острого остеомиелита
- б) бронхиальной астмы в межприступном периоде
- в) пиодермии
- г) острого болевого синдрома

78. Основными приемами массажа являются все перечисленные, кроме

- а) поглаживания
- б) растирания
- в) вытяжения
- г) разминания
- д) вибрации

79. Процедуру массажа всегда начинают с приема

- а) растирания
- б) поглаживания
- в) разминания
- г) вибрации

80. Завершающим приемом при окончании процедуры массажа является

- а) вибрация
- б) разминание
- в) растирание
- г) поглаживание

Из всего перечня вопросов можно формировать несколько вариантов тестовых заданий по 20 вопросов в каждом.

Ключи к закрытым заданиям.

1 - а	2 - г	3 - г	4 - г	5 - г	6 - б	7 - д	8 - г	9 - д	10 - д
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

11 - д	12 - д	13 - д	14 - г	15 - г	16 - а	17 - в	18 - г	19 - д	20 - д
21 - г	22 - д	23 - д	24 - в	25 - в	26 - д	27 - д	28 - г	29 - д	30 - д
31 - г	32 - г	33 - д	34 - д	35 - д	36 - д	37 - б	38 - а	39 - б	40 - в
41 - д	42 - г	43 - д	44 - г	45 - г	46 - д	47 - д	48 - в	49 - г	50 - д
51 - г	52 - в	53 - д	54 - а	55 - д	56 - г	57 - д	58 - г	59 - а	60 - д
61 - д	62 - в	63 - г	64 - в	65 - д	66 - в	67 - б	68 - г	69 - а	70 - д
71 - д	72 - а	73 - а	74 - г	75 - в	76 - а	77 - б	78 - в	79 - б	80 - г

## ***II. Открытые задания в тестовой форме***

### **Раздел 1. Основы массажа.**

1. Массаж представляет собой совокупность \_\_\_\_\_ механического дозированного воздействия. (*приемов*)
2. Массаж может быть \_\_\_\_\_ и местным. (*общим*)
3. Гигиенический вид массажа – активное средство \_\_\_\_\_ заболеваний. (*профилактики*)
4. Косметический массаж – разновидность \_\_\_\_\_ массажа. (*гигиенического*)
5. Лечебный массаж - \_\_\_\_\_ лечения различных заболеваний и травм. (*метод*)
6. Действие \_\_\_\_\_ массажа основано на раздражении кожных рецепторов. (*рефлекторного*)
7. Точечный массаж – разновидность \_\_\_\_\_ массажа. (*лечебного*)
8. \_\_\_\_\_ массаж проводят с помощью приборов. (*аппаратный*)
9. Полному расслаблению мышц при массаже способствует, если конечность находится в \_\_\_\_\_ положении. (*среднем физиологическом*)
10. К профессиональным заболеваниям массажиста относятся \_\_\_\_\_. (*плоскостопие, варикозная болезнь*)
11. При проведении массажа \_\_\_\_\_ массируемого – лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, сидя. (*исходное положение*)
12. Вибромассаж относится к \_\_\_\_\_ методу массажа. (*аппаратному*)
13. Воздействие массажа на сердечно – сосудистую систему приводит к улучшению \_\_\_\_\_ массируемого участка. (*кровоснабжения*)
14. Массаж улучшает \_\_\_\_\_ процессы в коже. (*трофические*)

### **Раздел 2. Приемы и техники массажа.**

1. В классическом массаже различают \_\_\_\_\_ основных приема. (*четыре*)
2. Основные приемы классического массажа это \_\_\_\_\_. (*поглаживание, растирание, разминание, вибрация*)

3. Известно обезболивающее и \_\_\_\_\_ действие поверхностного поглаживания. (*успокаивающее*)
4. Наряду с успокаивающим действием глубокое поглаживание может оказывать \_\_\_\_\_ действие на центральную нервную систему. (*возбуждающее*)
5. Начинают и заканчивают массаж приемом \_\_\_\_\_. (*поглаживание*)
6. Вначале выполняют \_\_\_\_\_ поглаживание, а затем \_\_\_\_\_ поглаживание. (*поверхностное....глубокое*)
7. Растирание оказывает более интенсивное воздействие на массируемую область, чем \_\_\_\_\_. (*поглаживание*)
8. Прием растирания подготавливает ткани к \_\_\_\_\_. (*разминанию*)
9. Прием растирания чередуют с \_\_\_\_\_. (*поглаживанием*)
10. Разминание оказывает воздействие, главным образом, на \_\_\_\_\_. (*мышцы*)
11. Вибрация – это один из \_\_\_\_\_ классического массажа. (*приемов*)
12. При приеме \_\_\_\_\_ на массируемые части тела передаются колебательные движения. (*вибрация*)
13. В комплексном лечении массажа часто сочетается с \_\_\_\_\_. (*физическими упражнениями*).
14. Массирующие движения производят по ходу \_\_\_\_\_. (*лимфатического тока*)
15. Массажными линиями называют направления массирующих движений \_\_\_\_\_. (*по ходу лимфатического тока*)
16. Массаж шеи проводят по направлению \_\_\_\_\_. (*сверху вниз*)
17. Массаж конечности обычно проводят по направлению от \_\_\_\_\_ к \_\_\_\_\_. (*дистальных отделов к проксимальным / от периферии к центру*)
18. На боковой поверхности и в нижней части груди направление массажных движений к \_\_\_\_\_. (*подмышечной ямке*)
19. При массаже груди следует обходить \_\_\_\_\_. (*молочные железы*)
20. После процедуры массажа рекомендуется \_\_\_\_\_. (*отдых 15-30 минут*)
21. Общепринятая техника общего массажа была предложена \_\_\_\_\_. (*В.А.Штанге*)
22. Вибрационный массаж в ванне, бассейне называется - \_\_\_\_\_. (*гидромассаж*)
23. При аппаратном массаже наиболее часто используемое механическое воздействие это \_\_\_\_\_. (*вибрация*)
24. Наконечники к аппарату для вибрационного массажа называются \_\_\_\_\_. (*вибратодами*)
25. Вакуумный массаж относится к \_\_\_\_\_ видам массажа. (*аппаратным*)



### Раздел 3. Частные методики массажа.

1. Спортивный массаж подразделяют на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.  
(тренировочный, восстановительный, предварительный, гигиенический)
2. В спортивном массаже непосредственно перед соревнованием выполняется \_\_\_\_\_ массаж. (предварительный)
3. После спортивных нагрузок выполняется \_\_\_\_\_ массаж.  
(восстановительный)
4. \_\_\_\_\_ массаж является составной частью тренировочного процесса. (тренировочный)
5. К средствам спортивной тренировки относят \_\_\_\_\_ массаж.  
(тренировочный)
6. Длительность косметического массажа лица и шеи – не более \_\_\_\_\_. (15 минут)

### Раздел 4. Специальные виды мануальных воздействий и сочетанные методики.

1. ПИР - это аббревиатура метода \_\_\_\_\_.  
(постизометрическая релаксация)
2. Каждый прием ПИР включает в себя \_\_\_\_\_ фазы. (две)
3. Фазы ПИР это \_\_\_\_\_.  
(изометрическое напряжение мышц, расслабление мышц).
4. После изометрического напряжения мышца расслабляется, что позволяет произвести движение \_\_\_\_\_. (с большей амплитудой).
5. В точечном массаже аббревиатура БАТ означает \_\_\_\_\_.  
(биологически активные точки)
6. Основное отличие точечного массажа от иглоукалывания – это воздействие на БАТ \_\_\_\_\_. (без повреждения кожи)
7. При точечном массаже различают 2 основных техники воздействия на БАТ \_\_\_\_\_. (стимулирующая и тормозная/успокаивающая).
8. Тепловые процедуры \_\_\_\_\_ физиологическое действие массажа. (усиливают)

Тест рассчитан на 30 минут.

#### **Критерии оценки:**

- 10 - правильные ответы на все вопросы
- 9 – одна ошибка
- 8 – две ошибки
- 7 – три ошибки
- 6 - четыре ошибки
- 5 - пять ошибок
- 4 - шесть ошибок

- 3 - семь ошибок
- 2 - восемь ошибок
- 1- девять ошибок
- 0 - 10 и более ошибок

## **Перечень вопросов для экзамена**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

## **Перечень вопросов для экзамена**

по дисциплине «**Массаж**»

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. История развития массажа в России. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
3. Основы массажа. Понятие о массаже.
4. Основные виды массажа. Техника массажа.
5. Физиологическое воздействие массажа на организм человека.
6. Показания и противопоказания к проведению массажа. Правила проведения массажа.
7. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания и в спорте?
8. Раскройте понятие «физиологический механизм массажа».
9. Какие приемы массажа применяются на коже?
10. Каково влияние массажа на ЦНС и от чего это влияние зависит?
11. Каково влияние массажа на мочеотделение?
12. Чем характеризуется восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа?
13. Каково влияние массажа при спазмах или атрофии мышц? Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
14. Какова роль движения в сочетании с другими приемами массажа? Назовите последовательность применяемых приемов массажа.
15. Каково влияние массажа в спортивной практике?
16. Каковы показания и противопоказания назначения массажа при спортивных повреждениях?
17. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в

массажном кабинете?

18. Сочетание массажа с тепловыми процедурами.
19. Виды аппаратного массажа и их сочетание с ручным (классическим).
20. Назовите смазывающие вещества и расскажите, с какой целью они применяются?
21. Каково отличие сегментарного массажа от точечного, классического?  
Можно ли использовать приемы классического массажа в сегментарном?
22. Назовите методы, формы массажа и дайте им характеристику.
23. Какова направленность массажных приемов в различных областях тела?
24. Что означает понятие "прием" в ручном массаже? Как понять "перпендикулярное" положение по отношению к массируемой части тела? Можно ли делать массаж в исходном положении пациента стоя, сидя?
25. Сколько существует приемов ручного классического массажа? По какому физиологическому и анатомическому принципам приемы массажа можно разделить на группы?
26. С какого движения следует начинать упражнения (пассивное, активное, с сопротивлением)? Чем определяется направление движений в суставе? Какие движения нельзя отнести к приемам массажа?
27. Можно ли при механическом массаже использовать масло, лекарственные мази? Что такое баночный массаж? Дайте определение криомассажу.
28. На какие виды классифицируется массаж, дайте краткую характеристику.  
Раскройте классификацию спортивного массажа.
29. Методика проведения общего сеанса самомассажа.
30. Раскройте положительные и отрицательные стороны проведения самомассажа.
31. Дайте определение косметическому массажу, его место в спорте.
32. Статические деформации позвоночника. Задачи и методика массажа при статических деформациях позвоночника.
33. Наиболее часто встречающиеся деформации стоп. Причины развития.  
Задачи и методика массажа.
34. Артриты и артрозы. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
35. Контрактуры суставов. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
36. Остеохондроз позвоночника. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
37. Задачи и методика классического массажа.
38. Переломы костей конечностей. Задачи и методика массажа в различные периоды болезни.

- 39.Переломы позвоночника. Задачи массажа в различные периоды болезни.
- 40.Показания и противопоказания к проведению массажа при спортивных травмах. Задачи и методика массажа.
- 41.Задачи и методика массажа при травматических повреждениях мягких тканей в различные периоды болезни.
- 42.Показания и противопоказания к проведению массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Задачи и методика массажа.
- 43.Ишемическая болезнь сердца (ИБС). Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
- 44.Гипертоническая болезнь. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
- 45.Хроническая сердечная недостаточность. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
- 46.Показания и противопоказания к проведению массажа при заболеваниях органов дыхания. Основы массажа при заболеваниях органов дыхания.
- 47.Пневмония. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
- 48.Бронхит. Противопоказания к проведению, задачи и методика массажа.
- 49.Бронхиальная астма. Задачи и методика массажа. Сочетание с ЛФК.
- 50.Показания и противопоказания к проведению массажа при заболеваниях внутренних органов.
- 51.Основы массажа при заболеваниях органов ЖКТ и мочеполовой системы.
- 52.Ожирение. Задачи и методика массажа. Сочетание с ЛФК.
- 53.Сахарный диабет. Задачи и методика массажа. Сочетание с ЛФК.
- 54.Основы массажа при заболеваниях ЦНС. Сочетание с ЛФК.
- 55.Инсульт. Задачи и методика массажа. Сочетание с ЛФК.
- 56.Вялые и спастические параличи, парезы. Задачи и методика массажа. Сочетание с ЛФК.
- 57.Закаливание детей раннего возраста. Влияние физических упражнений и массажа на детский организм.
- 58.Проведения массажа у детей раннего возраста..
- 59.Дать определение точечного, сегментарно-рефлекторного массажа. Показания, противопоказания к применению. Техника выполнения. Принципы их воздействия на организм человека. Применение при заболеваниях внутренних органов.
- 60.Основные приемы классического гигиенического массажа. Техника выполнения, временные затраты, воздействие на организм. Показания, противопоказания к назначению массажа.

### Пример оформления экзаменационного билета

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова Министерства здравоохранения РФ» <b>Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической          культуры</b>	
Направление <b>«Физическая культура для          лиц с отклонениями в состоянии          здоровья (адаптивная физическая          культура)»          код 49.03.02</b>	Дисциплина <b>«Массаж»</b>  Семестр 3
<b>Экзаменационный билет №7</b>	
1. Физиологическое воздействие массажа на организм человека	
2. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете?	
3. Показания и противопоказания к проведению массажа при спортивных травмах. Задачи и методика массажа.	
Утверждаю Зав. кафедрой _____ А.А.Потапчук	
« ____ » _____ 2019 год	

### Критерии формирования оценки

**Осознанность** – способность воспроизводить смысловое содержание полученной информации и извлекать из всей совокупности знаний необходимые для ответа на вопрос экзаменационного билета.

**Полнота** – отношение количества усвоенных знаний к объему информации учебной программе.

**Прочность** – устойчивая фиксация и длительность хранения в памяти знаний и способов их применения.

**Гибкость и оперативность** – готовность к быстрому и творческому применению знаний в соответствии с возникшей ситуацией.

**Глубина** – характеризуется способностью к обнаружению связей между знаниями.

**зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также **по основным вопросам, выходящим за ее пределы;**
- **точное** использование научной терминологии профессионального образования, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы экзаменационного билета;
- **безупречное владение** терминологией учебной дисциплины;
- **выраженная способность** самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики физической культуры;
- **полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы,** рекомендованной учебной программой по дисциплине;
- **умение ориентироваться** в теориях и концепциях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку с позиции теории и практики физической культуры.

**не зачтено:**

- **фрагментарные знания** в рамках образовательного стандарта;
- **знание отдельных** литературных источников, рекомендованных учебной программой;
- **отсутствие умения** использовать терминологию профессионального образования, наличие в ответе **грубых стилистических и логических ошибок;**
- **слабое владение** терминологией учебной дисциплины;
- **некомпетентность** в решении типовых педагогических задач.