

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Института гражданской защиты
Малкин В.Ю.

« 25 » 20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Основы лечебного и спортивного массажа»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

профессор _____ Мечетный Ю.Н.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Основы лечебного и спортивного массажа»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Массажисты используют следующие основные движения во время проведения массажа:

- А) поглаживание, разминание, растирание, вибрация
- Б) поглаживание, разминание, растирание, пощипывание
- В) поглаживание, разминание, вибрация, простукивание
- Г) поглаживание, растирание, пощипывание, вибрация

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы) ПК-3

2. Выберите один правильный ответ

При выполнении массажа у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья массажист должен обеспечивать соблюдение правил сочетания классического и спортивного массажа с

- А) лечебной физкультурой и физиотерапевтическими процедурами
- Б) лечебной физкультурой, физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией.
- В) лечебной физкультурой, физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, плаванием.

Г) физической нагрузкой пациента, физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы) ПК-4 (ПК-4.2.)

3. Выберите один правильный ответ

Массаж – это

А) одна из мануальных техник, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Б) использование дозированных физических нагрузок, соответствующих возрасту, полу и индивидуальным особенностям.

В) специализированная форма физиотерапии, которая предполагает умелое использование рук для диагностики, лечения и профилактики широкого спектра заболеваний опорно-двигательного аппарата и неврологических расстройств

Г) активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья.

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Выберите один правильный ответ

Инвалид – это:

А) лицо с незначительными нарушениями здоровья

Б) лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты

В) лицо с нарушениями функций опорно-двигательной системы

Г) лицо в состоянии ограниченной функциональной активности организма

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-8 (ОПК-8.1)

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | | |
|---|------------------|
| 1) Данный массаж пришел к нам из Японии. Эту процедуру проводят при помощи надавливания пальцами на акупунктурные точки. Идеален для восстановления энергетического баланса пациента и улучшения его общего самочувствия. Японский массаж оказывает не только лечебное воздействие. С его помощью производится профилактика различного рода психических расстройств и стимулируются защитные силы организма. Подобная процедура под силу каждому человеку. Ведь надавливанием на ту часть тела, в которой испытывается дискомфорт, можно решить различные проблемы со здоровьем без особых усилий и в течение короткого времени. При помощи данного вида сегментарного массажа человек способен устранить зубную боль, справиться с усталостью, понизить артериальное давление и избавиться от дискомфортных ощущений, возникших в пояснице и в плечах. | А) Периостальный |
| 2) Этот массаж проводится посредством оказания физического воздействия непосредственно на болезненные точки на коже, которые имеют | Б) Сегментарный |

рефлекторную связь с тем или иным органом человеческого тела. Этот массаж помогает усилить кровообращение и ускоряет процессы обмена. Его рекомендуют при патологиях внутренних органов, а также при проблемах с костной системой и опорно-двигательным аппаратом

- 3) Этот массаж проводится с использованием специальных физических способов воздействия и является эффективным методом, позволяющим устранить рефлекторные изменения в тканях. Главная цель проведения подобной процедуры состоит в снижении негативного влияния патологических явлений, возникших в организме человека. В) Шиатсу
- 4) Этот массаж представляет собой физическое воздействие на активные точки кожных покровов, которое осуществляется с помощью пальцев. Через эти зоны оказывается положительное влияние на ЦНС. Прежде всего, массажист должен выяснить проблемы пациента. После этого он определяет те активные точки, которые связаны с больным органом, и осуществляет приемы растирания, поглаживания, вибрации, захватывания и надавливания. Первоначально проведение данного массажа вызывает боль, которая впоследствии исчезает. Подобную процедуру рекомендуют при нарушениях осанки и артрозе, остеохондрозе, а также при межпозвонковых грыжах. Г) Соединительный
- 5) Этот массаж создан в 1929 г. Элизабет Дикке - инструктором по лечебной физкультуре. Во время проведения подобной процедуры посредством стягивания подушечками 3 и 4 пальцев оказывается воздействие на нервные окончания, находящиеся в соединительной ткани. Д) Точечный

Правильный ответ

1	2	3	4	5
В	А	Б	Д	Г

Компетенции (индикаторы) ПК-4 (ПК-4.1, ПК-4.3)

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Характеристика | Массажный прием |
|---|------------------|
| 1) Улучшает подвижность тканей и работу опорно-двигательного аппарата. Приводя к расширению сосудов, увеличивает приток крови к тканям, может помочь усилить процессы ликвидации застойных явлений в организме. Иницирует регенерацию повреждённых органов и улучшает их проводимость и восприимчивость. Увеличивает мышечный тонус, снижая повышенную активность центральной нервной системы. Прием оказывает хороший расслабляющий эффект при остеохондрозе; | А) Поглаживание. |
| 2) Позволяет осуществлять своеобразную гимнастику для тела. Стимулирует обменные и выводящие процессы в организме. Улучшает всасывание полезных веществ в ткани организма. Ускоряет процесс восстановления после полученных травм. Контрастная процедура способна избавить человека от мышечной слабости благодаря повышению общего тонуса; | Б) Растирание. |
| 3) Укрепляет сосуды. Снижает кровяное давление. Может расширять или сужать сосудистый просвет. Стимулирует мионевральный аппарат. Оказывает анестетическое влияние на мускулы и организм в целом. Усиливает сухожильные рефлексy. Процедура может влиять на глубочайшие подкожные слои, улучшая работу внутренних органов. Показана при болезнях ЖКТ. Данный прием способен функционировать за пределами зоны непосредственного воздействия и обладает отличным косметическим эффектом. | В) Разминание |
| 4) Его цель - стимуляция и повышение эластичности кожи, нормализация лимфотока и кровообращения. Кроме того, данный прием совершенствует тонус сосудов и позволяет снять мышечное напряжение; | Г) Вибрация. |

Правильный ответ

1	2	3	4
Б	В	Г	А

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | | |
|--|--|
| <p>1) Подразумевает лечебную гимнастику, специальные упражнения, тренировки с использованием оборудования, массаж. Задача — вернуть пациенту подвижность, силу и выносливость, а также предотвратить возможные осложнения, связанные с недостаточной активностью</p> <p>2) Направлена на нормализацию эмоционального состояния человека после болезни, травмы или тяжёлой жизненной ситуации. Включает работу с психологом или психотерапевтом и, при необходимости, участие в группах поддержки</p> <p>3) Включает физиотерапию, лечебную физкультуру, массаж, медикаментозную поддержку и различные аппаратные методы. Цель — вернуть или максимально улучшить утраченные функции организма и повысить выносливость</p> <p>4) Подразумевает восстановление навыков, необходимых для самостоятельной жизни и выполнения повседневных дел. Включает обучение или переобучение навыкам самообслуживания, таким как приготовление пищи, поддержание чистоты, личная гигиена и организация повседневного распорядка</p> <p>5) Направлена на подготовку человека к возвращению к профессиональным обязанностям или к любой другой трудовой деятельности, соответствующей его возможностям и способностям</p> | <p>А) Физическая реабилитация</p> <p>Б) Психологическая реабилитация</p> <p>В) Медицинская реабилитация</p> <p>Г) Социально-бытовая реабилитация</p> <p>Д) Профессиональная реабилитация</p> |
|--|--|

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Б	В	Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

4. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | | |
|---|---|
| <p>1) Проводятся индивидуально или в группах в соответствии с психофизическими особенностями и образовательными потребностями</p> <p>2) Это могут быть дисциплины социально-гуманитарного назначения,</p> | <p>А) Коррекционно-педагогические и психологические занятия</p> <p>Б) Освоение специализированных</p> |
|---|---|

- профессионализирующего профиля, а также для коррекции коммуникативных умений.
- 3) Проводятся в специально оборудованных спортивных, тренажёрных и плавательных залах или на открытом воздухе. Для людей с ограничениями передвижения также подходят занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта.
- 4) Эти занятия могут быть естественнонаучного, технического, туристско-краеведческого, художественного, социально-педагогического и физкультурно-спортивного направлений
- В) Занятия адаптивной физической культурой.
- Г) Освоение программ дополнительного образования

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Б	В	Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Расположите в правильной последовательности приемы выполнения массажа

- А) Поглаживание
- Б) Растирание
- В) Разминание
- Г) Вибрация
- Д) Завершение массажа приёмами поглаживания

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

2. Расположите последовательно этапы методики составления индивидуальных планов физической реабилитации

- А) Оценка и планирование. На этом этапе проводится оценка состояния пациента, его физических возможностей и целей восстановления. На основе полученной информации разрабатывается индивидуальная программа физической активности
- Б) Укрепление мышц. Пациенты выполняют упражнения для укрепления мышц и повышения силы. Это может включать работу с гантелями, резиновыми растяжками, тренажёрами или собственным весом тела.
- В) Улучшение гибкости и растяжка. Пациенты выполняют упражнения по растяжке, стрейчингу и йоге для улучшения гибкости и поддержания оптимального функционального состояния.

- Г) Тренировка координации и баланса. Для восстановления координации и баланса пациенты выполняют специальные упражнения, направленные на улучшение контроля над своим телом и координацию движений
- Д) Кардиотренировки. Аэробные упражнения, такие как ходьба, бег, велосипед и плавание, помогают улучшить выносливость и сердечно-сосудистое здоровье.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Массаж – это одна из мануальных техник, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на _____ как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Правильный ответ: поверхности тела человека

Компетенции (индикаторы): ОПК-8 (ОПК 8.1)

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

_____ – это техника, при использовании которой пальцы массажиста оказывают вибрирующее, надавливающее или круговое воздействие на заранее подобранные рефлексогенные (акупунктурные) точки. При воздействии на точку может ощущаться болезненность, давление или онемение.

Правильный ответ: точечный массаж

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Категория «ребёнок-инвалид» устанавливается гражданам в возрасте до ____ лет (ответ напишите числом).

Правильный ответ: 18

Компетенции (индикаторы): ПК-4

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

_____ – это специальный вид массажа, который применяется для улучшения физической подготовки и восстановления после тренировок и соревнований у спортсменов.

Правильный ответ: спортивный массаж

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Какие показания к выполнению массажа головы, лица, шеи Вам известны?

Ответ: Показания к выполнению массажа головы, лица, шеи:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 5): 1) заболевания органов кровообращения, 2) последствия травм, 3) заболевания кожи, 4) умственное переутомление, 5) простудные заболевания, 6) косметические нарушения, 7) выпадение волос.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Лечебный массаж – это немедикаментозное воздействие на _____, направленное на оздоровление и укрепление организма

Правильный ответ: тело/тело человека/организм

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Молодой специалист, после окончания учебного учреждения, решил открыть массажный кабинет.

1. Какие существуют требования к оснащению массажного кабинета?

2. Что необходимо иметь в кабинете массажиста?

3. Что такое массажный кабинет?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Требования к оснащению массажного кабинета:

Площадь. Она рассчитывается в зависимости от количества массажистов, работающих в помещении. Площадь рабочего места одного мастера должна быть более 8 кв. м, с учётом оборудования оптимальный показатель — 12 кв. м.

Шумоизоляция. Чтобы пациентам было комфортно во время сеансов массажа, кабинет должен иметь качественную шумоизоляцию.

Вентиляция и отопление. В кабинете обязателен постоянный приток свежего воздуха. Температура в кабинете должна быть в пределах +20...+24 °С.

Санузел. В массажном помещении обязательно наличие санузла, оборудованного туалетом, умывальником с подачей холодной и горячей воды, зеркалом, мылом и полотенцем.

Мебель. В кабинете для проведения массажа должна присутствовать следующая мебель: массажный стол, стул и столик, шкаф для одежды массажиста и клиентов, стулья, ширма, зеркало.

Элементы оснащения кабинета массажиста:

Массажный стол. Основной элемент кабинета. Желательно, чтобы стол был с регулировкой высоты.

Стол и стулья для работы с медицинской документацией.

Стеллаж или шкаф для хранения массажных масел, кремов и других расходных материалов.

Зеркало и туалетный столик (если кабинет предназначен для косметических массажей).

Ведро для мусора для поддержания чистоты и порядка в кабинете.

Термометр и гигрометр для контроля температуры и влажности в помещении.

Кондиционер или вентилятор для обеспечения комфортной температуры и вентиляции в кабинете.

Матрасы или подушки для клиентов, ожидающих своей очереди.

Мусорное ведро для использованных одноразовых материалов.

Одноразовые простыни, полотенца и салфетки для клиентов.

Раковина и полотенце для рук массажиста.

Аптечку первой помощи, массажные смеси, антисептики и одноразовые простыни и шапочки.

2. Массажный кабинет – это специальное помещение, в котором специалист проводит лечебный массаж.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Ситуационная задача

Спортсмен, который ведет здоровый образ жизни и профессионально занимается спортом обратился к специалисту для проведения спортивного массажа.

1. Для чего необходим спортивный массаж спортсменам?

2. Чем отличается спортивный массаж от классического?

3. Назовите положительные эффекты от спортивного массажа.

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Спортивный массаж предназначен для снятия мышечной нагрузки, предотвращения травм и повышения общего тонуса организма.

2. Основные различия спортивного и классического массажа:

При классическом массаже прорабатывается все тело, при спортивном – зависит от целей (например, только ноги после пробежки);

Спортивный массаж разработан специально для спортсменов;

Отличаются цели. Классический расслабляет и тонизирует, спортивный может быть направлен на что-то конкретное или быть частью тренировки;

В спортивном массаже есть более агрессивные техники;

Классический можно делать не больше 2 раз в неделю, количество процедур спортивного массажа назначает специалист.

3. Положительные эффекты спортивного массажа:

Снижает риск получения травм при выполнении базовых упражнений.

Стимулирует кровоток, снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Улучшает спортивные показатели в краткосрочном периоде.

Уменьшает влияние молочной кислоты на организм.

Повышает пампинг (субъективное ощущение уплотнения) в мышечных тканях.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Основы лечебного и спортивного массажа» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр),на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)