

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
МАССАЖ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2022

Форма обучения
заочная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Массаж» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Журавская Н.С.

Маркин В.В.

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от
« ____ » _____ 20__ г. , протокол № _____

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Журавская Н.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1599855048
Номер транзакции	0000000000FD693D
Владелец	Журавская Н.С.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Массаж»– изучение способов укрепления и восстановления здоровья, повышения работоспособности человека методиками массажа.

Задачи дисциплины:

1. Изучение механизмов влияния массажа на здоровье и работоспособность, основных приемов массажа и способов их выполнения.
2. Освоение техники массажа различных анатомических областей тела, применяемых при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, травмах.
3. Изучение показаний и противопоказаний к проведению массажа, особенностей сочетания массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой и другими методами восстановительного лечения.
4. Разработка плана построения массажной процедуры и курса массажа.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)				

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Взаимопомощь и взаимоуважение	Гуманность
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Гуманизм	Доброжелательность и открытость
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Созидательный труд	Креативное мышление

Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Доброжелательность и открытость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Согласно требований ФГОС ВО дисциплина «Массаж» реализуется в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.Б	4	3	9	0	8	0	1	0	99	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ЗФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Приемы массажа		0	2	0	20	конспект
2	Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа		0	2	0	20	тест
3	Массаж различных анатомических областей тела		0	2	0	20	тест
4	Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа		0	2	0	19	собеседование
5	Самомассаж		0	0	0	20	дискуссия
Итого по таблице			0	8	0	99	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

Тема 1 Приемы массажа.

Содержание темы: Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия, самостоятельная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка конспекта, изучение рекомендованной литературы.

Тема 2 Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа.

Содержание темы: Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах. Мобилизирующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа. Повторяемость курсов, эффект последствия. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа. Законы биомеханики в массаже. Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к тесту, изучение литературы по теме.

Тема 3 Массаж различных анатомических областей тела.

Содержание темы: Массаж области грудной клетки, живота, шеи и воротниковой области, головы, пояснично-крестцовой и ягодичной области, нижних конечностей и верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические и самостоятельные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к тесту, изучение литературы.

Тема 4 Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа.

Содержание темы: Лечебный массаж: виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Гигиенический массаж: показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма. Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизирующий и релаксирующий характер спортивного

массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Ручной и аппаратный массаж в спорте. Общий массаж тела: Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника: Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к собеседованию, изучение рекомендованной литературы.

Тема 5 Самомассаж.

Содержание темы: массаж при нарушениях осанки, сколиозе: Классификация нарушений осанки, сколиоза. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения. Понятие о мышечно - фасциальном релизе: Принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Частные методы мышечно - фасциального релиза: Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, изучение литературы.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей),

освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами. Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем. В ходе практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий. В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развёрнуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям. Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний. На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания. Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС. Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Особое место в овладении частью тем данной дисциплины может отводиться самостоятельной работе, при этом во время аудиторных занятий могут быть рассмотрены и проработаны наиболее важные и трудные вопросы по той или иной теме дисциплины, а второстепенные и более легкие вопросы, а также вопросы, специфичные для направления подготовки, могут быть изучены студентами самостоятельно.

В соответствии с учебным планом процесс изучения дисциплины может предусматривать проведение практических занятий, консультаций, а также самостоятельную работу студентов.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие виды самостоятельной работы студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам и контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение проектных заданий;

– подготовка конспектов.

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются дискуссия, конспекты, контрольная работа, тесты.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

Ниже перечислены предназначенные для самостоятельного изучения студентами очной формы обучения те вопросы из тем, которые во время проведения аудиторных занятий носят обзорный характер.

Тема 1. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа

Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.

Тема 2. Ручной и аппаратный массаж в спорте.

Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа.

Тема 3 Лечебный массаж при нарушениях осанки

Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

Тема 4 Лечебный массаж при заболеваниях позвоночника

Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе.

Тема 5 Техники релаксации мягких тканей тела

Содержание темы Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Малышева, М. В. Детский массаж и лечебная гимнастика для детей первого года жизни : учебное пособие / М. В. Малышева, Н. А. Здоровцева. — Омск : СибГУФК, 2025. — 104 с. — ISBN 978-5-91930-289-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/519041> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Куршев А. В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : Учебные пособия [Электронный ресурс] : Казанский национальный исследовательский технологический университет , 2018 - 148 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/166165>

2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
2. Электронно-библиотечная система "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
4. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>

5. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа:
<http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование
- Акт.акустич.системаMackieSR153
- Кресло массажное
- Кушетка медицинская смотровая

Программное обеспечение:

- □ Autodesk AutoCAD MEP 2012 Russian
- □ Microsoft Office 2010 Standard Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

МАССАЖ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2022

Форма обучения
заочная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)		

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Конспект	Тестовые задания	Дискуссия	Собеседование 1, 2	Зачет в форме теста	Итого
Лекционные занятия		20				20
Практические занятия			10	20		30
Самостоятельная работа	10					10
Промежуточная аттестация					40	40
Итого	10	20	10	20	40	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примеры тестовых заданий

1. Различают следующие виды массажа:

- а) гигиенический, спортивный, лечебный, косметический, самомассаж
- б) гигиенический, спортивный, лечебный, общий, локальный
- в) гигиенический, общий, лечебный, локальный, самомассаж

1. Гигиенический массаж применяется в форме:

- а) локального
- б) общего
- в) косметического

3. Спортивный массаж проводят по

- а) специальной методике
- б) индивидуальной методике
- в) без методики

1. Различают следующие виды сегментарно-рефлекторного массажа:

- а) сегментарный, соединительнотканый, периостальный
- б) соединительнотканый, периостальный, локальный
- в) тканевой, периостальный, локальный

1. Точечный массаж является этапом:

- а) лечебного
- б) гигиенического
- в) косметического

1. Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:

- а) от периферии к центру
- б) от центра к периферии
- в) продольное
- г) поперечное

1. Массаж живота может проводиться:

- а) только натощак
- б) через 30 минут после еды
- в) через 2 часа после еды
- г) сразу после еды

1. Укажите направление массажных движений при массаже воротниковой зоны:

- а) от уровня XII грудного позвонка к затылочным буграм
- б) от нижних углов лопаток к подмышечным ямкам
- в) от позвоночника к среднеподмышечной линии
- г) от верхних углов лопаток к подмышечным ямкам

9. Соединительнотканый массаж является разновидностью массажа:

- а) классического
- б) лечебного
- в) гигиенического
- г) рефлекторного

10. Противопоказанием к косметическому массажу является:

- а) множественные морщины
- б) пигментные пятна
- в) обильная угревая сыпь
- г) жирная кожа

11. Упражнения, рекомендуемые после массажа в III периоде лечения переломов:

- а) пассивные
- б) активные
- в) рефлекторные
- г) с сопротивлением
- д) все кроме

1. Вид массажа, наиболее эффективный для снятия болевого синдрома в острый период остеохондроза позвоночника:

- а) классический
- б) сегментарный
- в) точечный
- г) гидромассаж

13. Характер массажа воротниковой зоны при мигрени:

- а) отсасывающий
- б) седативный

- в) тонизирующий
- г) гармонизирующий

1. Показание к проведению интенсивно-сегментарного массажа при пневмонии:

- а) острый период заболевания
- б) затяжное течение
- в) трудно отделяемая мокрота
- г) бронхоспастический синдром

1. Оптимальное количество процедур массажа на курс при воспалительных гинекологических заболеваниях:

- а) 4-6
- б) 6-8
- в) 12-15
- г) 20-25

16. Направление массажных движений при массаже конечностей у младенцев:

- а) от периферии к центру
- б) от центра к периферии
- в) продольное
- г) поперечное

1. Характер массажа наружной поверхности ног при Х-образных ногах у ребенка:

- а) расслабляющий
- б) тонизирующий
- в) отсасывающий
- г) аппаратный

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по дисциплине
- выбрать один правильный ответ из предложенных

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	10-14	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	5-9	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-4	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.2 Дискуссия

Практическое занятие №1. Приемы массажа

Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению поглаживания

Способы выполнения растирания, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению растирания

Способы выполнения разминания, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению разминания
Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты
Методические рекомендации по выполнению вибрации

Практическое занятие №2. Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа

Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах
Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры
Спортивный массаж
Методические особенности при проведении массажа
Повторяемость курсов, эффект последствий
Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа
Законы биомеханики в массаже

Практическое занятие №3. Массаж различных анатомических областей тела

1. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
2. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
3. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
4. Массаж шеи и воротниковой области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
5. Массаж области головы. Показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
6. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
7. Массаж нижних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
8. Массаж верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
9. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

Практическое занятие №4. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа

1. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия
2. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.
3. Показания к проведению гигиенического массажа
4. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма
5. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты

Практическое занятие №4. Техники релаксации мягких тканей тела

1. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры
2. Ручной и аппаратный массаж в спорте

3. Характеристика лечебного массажа, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.

4. Длительность процедуры массажа, расстановка акцентов в ходе сеанса, физиологические эффекты

5. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм

6. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по теме
- прочитать тексты рекомендованных произведений
- выучить основные термины и понятия

Шкала оценки

Баллы	Описание
10	Выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ, демонстрирует хорошее знание лекционного материала
5	Выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах неточности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
1	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

5.3 Конспект лекции

Комплект заданий для составления конспекта

Студент выполняет конспект по темам 2, 3, 5

Разделы конспектов

1. Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации.

2. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.

3. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа.

4. Разновидности и техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, сопротивлением) в процедуре массажа.

5. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.). 6. Методика сеанса общего массажа

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по теме
- составить краткий конспект по предложенным разделам

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	5-7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3-4	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

5.4 Собеседование – защита индивидуального задания

Примерные темы собеседования

1. Массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей, техника и курс лечебного массажа

2. Сочетание лечебного массажа с фармакотерапией, физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации
 3. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника. Подходы в зависимости от тяжести повреждения.
 4. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды.
 5. Специфические приемы массажа.
 6. Классификация нарушений осанки, сколиоза.
 7. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах.
 8. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки.
- Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по указанным темам

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	10-14	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	5-9	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-4	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.5 Итоговый тест

1. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
2. Показания и противопоказания к проведению массажа.
3. Виды массажа.
4. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа.
5. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания.
6. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания.
7. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания.
8. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации.
9. Принципы построения массажной процедуры
10. Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах массажа, их задачах.
11. Мобилизирующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
12. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа.
13. План построения курса массажа, повторяемость курсов, эффект последствия.
14. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа.
15. Законы биомеханики в массаже.
16. Методы лечебного массажа.
17. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.
18. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
19. Сегментарный массаж.

20. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.
21. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
22. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
23. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
24. Массаж шеи и воротниковой области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
25. Массаж области головы, показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
26. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
27. Массаж нижних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
28. Массаж верхних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
29. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
30. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.
31. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия.
32. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.
33. Гигиенический массаж: цели, задачи, приемы. Показания к проведению гигиенического массажа.
34. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма.
35. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты.
36. Мобилизирующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
37. Ручной и аппаратный массаж в спорте.
38. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
39. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.
40. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм.
41. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты
42. Принципы действия структурирующего массажа, показания к применению, физиологические эффекты.
43. Техника и курс лечебного массажа при ушибах мягких тканей
44. Техника и курс лечебного массажа при вывихах суставов
45. Техника и курс лечебного массажа при переломах костей конечностей.
46. Сочетание лечебного массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации.

47. Лечебный массаж при переломах костей таза, подходы в зависимости от тяжести повреждения.
48. Лечебный массаж при переломах позвоночника, подходы в зависимости от тяжести повреждения.
49. Объемы массажа при переломах костей таза и позвоночника в различные реабилитационные периоды.
50. Специфические приемы массажа при переломах костей таза и позвоночника. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.
51. Классификация нарушений осанки, сколиоза. Комплексный характер лечебного массажа при нарушениях осанки.
52. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при контрактурах.
53. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц.
54. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника
55. Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы.
56. Комбинация массажа с другими методами лечения при остеохондрозе позвоночника
57. Понятие о мышечно - фасциальном релизе. Принцип метода, техника выполнения.
58. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода мышечно - фасциального релиза.
59. Общие и локальные реакции организма на воздействие при проведении мышечно - фасциального релиза
60. Частные методы мышечно - фасциального релиза
61. Релиз спины, таза, крестца.
62. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия.
63. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты.
64. Понятие о постизометрической релаксации тканей, показания, области применения
65. Техника выполнения и физиологические эффекты постизометрической релаксации тканей
66. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

Краткие методические указания

- Изучить теоретический материал по теме, прочитать тексты рекомендованных произведений, выучить основные термины и понятия.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логическое и корректное и убедительное изложение ответа.
4	20–29	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом

		атом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
3	10–19	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
2	1–9	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

Вариант №1

1. Первая лечебная гимнастика родилась в:

- а) Греции
- б) Риме
- в) Индии

2. Одним из основателей спортивной медицины считается:

- а) Сократ
- б) Гален
- в) Вегета

3. Первые научные исследования между отдельными видами физических нагрузок и изменениями в организме были выполнены:

- а) В XIX веке
- б) В Средние века
- в) В Античные времена

4. Методика применения физических упражнений в лечебных целях была разработана:

- а) Петром Лесгафтом
- б) Сократом
- в) Гиппократом

5. "Лечебная физкультура" как наука о применении физических упражнений с лечебной целью сформировалась:

- а) В XVI веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

6. Разработка рекомендаций по занятиям физическими упражнениями в зависимости от характера, тяжести заболевания относится:

- а) К задачам врачебного контроля в спорте
- б) К задачам спортивной медицины
- в) К задачам лечебной физкультуры

7. Идея о врачебно-педагогическом контроле сформировалась:

- а) В XX веке
- б) В XIX веке

в) В Средние века

8. Основы врачебного контроля в процессе занятий физическими упражнениями заложил:

а) Гален

б) Сиденгам

в) Гиппократ

9. Научное положение о "профилактическом" использовании физических упражнений принадлежит:

а) Луи Пастеру

б) Сиденгаму

в) Нильсу Финзену

10. Физические упражнения для подготовки воинов впервые были внедрены:

а) Античной Грецией

б) Средневековыми рыцарями

в) Вооруженными силами России в XIX веке

11. Возникновение потребности во врачебно-педагогическом контроле связано с:

а) Ожирением взрослого населения

б) Педагогическим травматизмом с детьми

в) Соревновательным спортом и испытаниями на совершенствование техники

12. Разработка методик врачебного контроля в спорте обусловлена:

а) Олимпийскими играми

б) Педагогическим травматизмом

в) Развитием рекреационной физкультуры

13. Первый в России институт спортивной медицины был основан:

а) В 1930-х годах

б) В 1960-х годах

в) В 1900-х годах

14. Развитие спортивно-медицинского контроля связано с основанием таких организаций, как:

а) МОК

б) ВАДА

в) ФИФА

15. Система спортивно-медицинского обеспечения сформировалась:

- а) В XIX веке
- б) В начале XX века
- в) В середине XX века

16. Важнейшей задачей врачебного контроля является:

- а) Диагностика состояния здоровья
- б) Контроль за адекватностью физических нагрузок
- в) Выявление причин спортивного травматизма

17. Основой индивидуализации тренировочного процесса служат данные:

- а) Психологического тестирования
- б) Врачебно-педагогического обследования
- в) Самоконтроля спортсменов

18. Внедрение обязательного медицинского осмотра для занимающихся спортом началось в:

- а) Начале XX века
- б) Середина XX века
- в) Конце XIX века

19. Рост спортивных достижений обусловил необходимость:

- а) Медико-биологического обеспечения
- б) Усиления отбора в спорт
- в) Совершенствования системы подготовки резерва

20. Исследование в области подготовки спортсменов высокого класса позволило разработать:

- а) Теорию периодизации спортивной тренировки
- б) Средства восстановления работоспособности
- в) Комплексный контроль для управления тренировочным процессом

21. Какая из перечисленных задач относится к врачебному контролю?

- а) определение уровня здоровья и функциональные возможности спортсмена
- б) оценка влияния физических нагрузок
- в) разработка рационального режима тренировок и отдыха

22. С помощью каких методик оценивают уровень физического развития и функциональное состояние систем организма?

- а) антропометрия, спирометрия, динамометрия
- б) биохимические методы
- в) педагогические наблюдения

23. Что является критерием эффективности процедур массажа и физиотерапии?

- а) субъективное улучшение состояния
- б) положительная динамика объективных показателей
- в) увеличение объема движений в суставе

24. Какая из перечисленных задач относится к компетенции врача?

- а) определение объема и интенсивности физических нагрузок
- б) разработка плана тренировочного процесса
- в) экспертиза спортивной травмы

25. В чем заключаются задачи врачебно-педагогического контроля?

- а) определение реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки
- б) оценка эффективности средств восстановления и повышения работоспособности
- в) коррекция индивидуального плана подготовки спортсмена

26. Назовите цель углубленного медицинского обследования.

- а) оценка уровня здоровья и функциональных резервов организма
- б) скрининг наиболее часто встречающейся патологии
- в) диагностика заболеваний на ранней стадии

27. Что характеризует физическое развитие спортсмена?

- а) функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- б) данные о массе и длине тела, окружности грудной клетки
- в) сила и выносливость мышечных групп

28. Врачебный контроль за юными спортсменами проводится с целью:

- а) оценки скорости роста различных соматических показателей
- б) определения степени готовности к спортивным нагрузкам в пубертатный период
- в) подбора вариантов фармакологической поддержки

29. Какие задачи решает диспансеризация спортсменов?

- а) динамическое наблюдение за состоянием здоровья

- б) проведение углубленного медицинского обследования
- в) назначение профилактических и реабилитационных мероприятий

30. Что включают предсоревновательные и предыгровые медицинские осмотры спортсменов?

- а) оценку готовности спортсмена к предстоящей нагрузке
- б) страховку здоровья участников соревнований
- в) экспертную оценку функционального состояния с использованием экспресс-методик

31. Какую роль играет врачебный контроль при назначении физических нагрузок в лечебной физкультуре?

- а) обеспечение индивидуального подбора физических упражнений и дозировки нагрузок
- б) оценка эффективности занятий
- в) профилактика травм и обострений хронических заболеваний

32. Укажите задачи врачебного контроля при реабилитации спортсменов после травм.

- а) оценка степени восстановления функции поврежденных органов и систем
- б) контроль за соблюдением рекомендаций и ограничений врача
- в) подбор адекватных реабилитационных мероприятий и нагрузок

33. Что обеспечивает оперативный контроль в системе подготовки спортсменов?

- а) мониторинг текущего функционального состояния, утомления и восстановления после нагрузок
- б) оценку перспектив юных спортсменов с точки зрения пригодности к спортивной специализации
- в) выбор средств повышения физической работоспособности перед ответственными соревнованиями

34. В задачи этапного контроля входит:

- а) оценка динамики тренированности и адаптационных перестроек в организме на определенном этапе подготовки
- б) определение психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях
- в) подбор средств профилактики типовых для вида спорта патологических состояний

35. Как используются данные комплексного медицинского обследования спортсмена?

а) для определения пригодности кандидата к зачислению в группу спортивной подготовки по

избранному виду

б) в целях динамического наблюдения и оценки состояния здоровья на различных этапах подготовки

в) для составления индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного режима и

применению восстановительных средств

36. Какие задачи решает психологическое сопровождение спортсменов?

а) формирование стрессоустойчивости и мотивации на победу

б) отбор перспективных спортсменов по психофизиологическим и личностным характеристикам

в) профилактика неблагоприятных психоэмоциональных состояний

37. Какие показатели анализируют для оценки эффективности применяемых в подготовке спортсменов фармакологических препаратов?

а) данные опроса спортсменов о субъективном эффекте

б) объективные функциональные показатели и лабораторные маркеры

в) спортивные результаты после курса приема фармакологических средств

38. Основанием для допуска спортсмена к тренировкам и соревнованиям после заболевания или травмы является:

а) желание спортсмена вернуться к тренировочному процессу

б) разрешение врача по спортивной медицине

в) рекомендация тренера

39. С какой целью при комплектовании групп спортивной подготовки проводятся медицинские осмотры кандидатов?

а) для получения “допуска” родителей к занятиям ребенка

б) для оценки состояния здоровья и определения пригодности кандидатов к занятиям избранным

видом спорта

в) для формального выполнения отчетности детско-юношеских спортивных школ

40. Какие критерии учитываются при определении пригодности ребенка к зачислению на начальный этап подготовки по избранному виду спорта?

- а) наличие хронических заболеваний
- б) уровень полового созревания
- в) функциональные и адаптационные возможности основных систем организма

Вариант № 2

1. Какой из перечисленных показателей характеризует физическое развитие?

- а) жизненная емкость легких
- б) окружность грудной клетки
- в) частота сердечных сокращений
- г) уровень гемоглобина

2. Для оценки пропорциональности телосложения анализируют соотношение:

- а) длины и массы тела
- б) окружности грудной клетки и роста
- в) длины ног и туловища
- г) ширины плеч и таза

3. С помощью какого показателя оценивают тип телосложения?

- а) индекса Кетле
- б) индекса Эрисмана
- в) коэффициента пропорциональности
- г) все ответы неверны

4. Для выявления отклонений в физическом развитии используют:

- а) сопоставление индивидуальных показателей со среднестатистической нормой
- б) динамическое наблюдение за темпами роста различных соматических параметров
- в) оценку регулярности менструального цикла у девушек
- г) все ответы верны

5. Какой из методов применяют для определения биологического возраста?

- а) рентгенография кисти
- б) оценка вторичных половых признаков
- в) измерение артериального давления
- г) эхокардиография

6. Ускоренный рост показателей длины и массы тела, силовых качеств характерен для:

- а) младшего школьного возраста

- б) периода полового созревания
- в) юношеского возраста
- г) зрелого возраста

7. Для выявления дисгармоничности физического развития обращают внимание на:

- а) несоответствие биологического возраста паспортному
- б) резкое опережение ростовых процессов над развитием костной и мышечной систем
- в) запаздывание возрастных этапов полового созревания
- г) все ответы верны

8. Какой из перечисленных признаков указывает на акселерацию развития?

- а) опережение ростовых процессов над развитием зубо-челюстной системы
- б) раннее появление менархе
- в) наличие вторичных половых признаков к 5 годам
- г) все ответы верны

9. Для оценки типа физического развития у спортсменов-подростков анализируют:

- а) данные о длине и массе тела
- б) степень развития подкожно-жирового слоя
- в) показатели соотношения длины конечностей и туловища
- г) все ответы верны

10. Отклонением в физическом развитии является:

- а) высокий рост, соответствующий генетической предрасположенности
- б) резкое ускорение темпов развития длины тела в подростковом возрасте
- в) сниженная масса тела вследствие недостаточного питания
- г) пониженный ВМІ при высокой физической активности

11. Критерием готовности детей к регулярным тренировкам служат показатели:

- а) развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- б) физической подготовленности
- в) состояния опорно-двигательного аппарата и зубо-челюстной системы
- г) все ответы верны

12. Для своевременного выявления нарушений осанки у юных спортсменов необходим:

- а) периодический скрининг с использованием соматоскопии и фотометрии
- б) ежемесячный контроль за массой верхних и нижних конечностей

- в) динамическое наблюдение за подвижностью позвоночника
- г) мониторинг показателей гибкости

13. Какой критерий лежит в основе определения биологического возраста?

- а) уровень гормонов половых желез в крови
- б) степень развития вторичных половых признаков
- в) состояние скелета по данным рентгенографии
- г) все ответы неверны

14. Степень готовности девушек к нагрузкам в пубертатном периоде оценивают на основании:

- а) возраста наступления менархе
- б) регулярности менструального цикла
- в) выраженности подкожно-жирового слоя
- г) все ответы верны

15. Какой показатель используется для скрининг-оценки типа телосложения?

- а) индекс Кетле
- б) индекс Скибинской
- в) коэффициент эктоморфии по Шелдону
- г) коэффициент массивности тела

16. Снижение прироста длины тела на фоне увеличения массы и окружности грудной клетки характерно для:

- а) гипотизарного нанизма
- б) диспластического сколиоза
- в) возрастного полового созревания
- г) конституционально-экзогенного ожирения

17. Для выявления предрасположенности опорно-двигательного аппарата к патологическим изменениям при занятиях спортом обращают внимание на:

- а) форму стопы и особенности осанки
- б) гибкость позвоночника
- в) подвижность суставов конечностей
- г) все ответы верны

18. Какой показатель учитывают при отборе в группы начальной подготовки по плаванию

для оценки «водоплавания» кандидатов?

- а) жизненную емкость легких
- б) толщину подкожно-жирового слоя
- в) степень развития мускулатуры
- г) силу кисти

19. Для определения уровня биологического развития у подростков анализируют сроки:

- а) появления молочных зубов в детстве
- б) окостенения запястья и позвонков
- в) прорезывания постоянных зубов
- г) стирания прикуса молочных зубов

20. Какие показатели физического развития имеют значение при отборе детей в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике?

- а) гибкость позвоночника
- б) пропорциональность сложения
- в) длина ног по отношению к туловищу
- г) все ответы верны

21. Что характеризует переутомление у спортсменов?

- а) Повышение адаптационных резервов
- б) Стабильность работоспособности
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Нормализация эффективности тренировочного процесса

22. Какой фактор снижает адаптационные резервы организма спортсмена?

- а) Регулярные тренировки
- б) Достаточный отдых
- в) Недостаток сна и переутомление
- г) Правильное питание

23. Что приводит к длительному снижению эффективности тренировочного процесса?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

24. Какой фактор является основным признаком перетренированности у спортсменов?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Рост адаптационных резервов
- в) Длительное снижение эффективности тренировочного процесса
- г) Отсутствие утомления после тренировок

25. Какие факторы могут способствовать развитию перетренированности?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Недостаток отдыха
- в) Правильная дозировка тренировок
- г) Правильное питание

26. Что характеризует переутомление в физической подготовке спортсменов?

- а) Повышение спортивной мотивации
- б) Стабильность работоспособности
- в) Снижение эффективности тренировочного процесса
- г) Улучшение общего здоровья

27. Как влияет недостаток сна на состояние здоровья спортсменов?

- а) Повышает адаптационные резервы
- б) Снижает уровень стресса
- в) Ухудшает физическую работоспособность
- г) Повышает концентрацию внимания

28. Что может быть следствием длительного отсутствия восстановительных периодов между тренировками?

- а) Улучшение адаптационных резервов
- б) Переутомление и снижение эффективности тренировочного процесса
- в) Повышение уровня энергии
- г) Ускоренное восстановление после физических нагрузок

29. Какой фактор может способствовать снижению работоспособности спортсмена?

- а) Регулярные перерывы в тренировках
- б) Недостаток восстановительных мероприятий
- в) Умеренные физические нагрузки
- г) Правильное питание

30. Что характеризует перетренировку в контексте физической подготовки?

- а) Стабильность работоспособности
- б) Улучшение адаптационных резервов
- в) Падение показателей работоспособности на фоне полного восстановления
- г) Эффективное использование тренировочных ресурсов

31. Какой фактор может привести к ухудшению здоровья спортсмена?

- а) Соблюдение оптимальной дозировки тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток отдыха и переутомление
- г) Правильная периодизация тренировочного процесса

32. Что является признаком падения адаптационных резервов у спортсмена?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Увеличение продолжительности тренировок
- в) Снижение утомляемости после тренировок
- г) Снижение сопротивляемости организма к физическим нагрузкам

33. Как воздействует правильное питание на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень стресса
- б) Улучшает эффективность тренировочного процесса
- в) Снижает уровень энергии
- г) Приводит к переутомлению

34. Какой фактор может способствовать улучшению состояния здоровья спортсмена?

- а) Отсутствие регулярных тренировок
- б) Регулярные восстановительные процедуры
- в) Недостаток отдыха
- г) Избыточная физическая активность

35. Что характеризует недостаток восстановительных мероприятий?

- а) Улучшение физической работоспособности
- б) Стабильность эффективности тренировочного процесса
- в) Увеличение адаптационных резервов
- г) Повышение риска перетренировки

36. Как влияет регулярный массаж на состояние здоровья спортсмена?

- а) Повышает эффективность тренировочного процесса
- б) Снижает утомляемость после тренировок
- в) Приводит к переутомлению
- г) Уменьшает риск травм

37. Что является признаком эффективного восстановления после тренировок?

- а) Постоянное чувство усталости
- б) Улучшение общего здоровья
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Стабильность психологического состояния

38. Как влияет недостаток отдыха на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Улучшает адаптационные резервы
- в) Снижает эффективность тренировочного процесса
- г) Уменьшает риск перетренировки

39. Что способствует стабильности работоспособности у спортсмена?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный прием витаминов
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

40. Какие факторы могут привести к перетренировке спортсмена?

- а) Правильная дозировка тренировок
- б) Разнообразие тренировок
- в) Оптимальный режим отдыха
- г) Недостаток восстановительных периодов

Вариант № 3

1. Какие виды медицинского контроля необходимы для лиц различного возраста и пола, занимающихся физкультурой и спортом?

- а) Только рентгенография
- б) Профилактические медицинские осмотры
- в) Только анализ крови
- г) Массаж и физиотерапия

2. Какие факторы могут влиять на методы врачебного контроля у спортсменов мужского пола?
- а) Только возраст
 - б) Тип тренировок и интенсивность
 - в) Только наличие хронических заболеваний
 - г) Размер одежды для тренировок
3. Что является важным аспектом врачебного контроля для женщин, участвующих в физкультуре и спорте?
- а) Только уровень физической активности
 - б) Репродуктивное здоровье
 - в) Только наличие травм
 - г) Частота посещения тренажерного зала
4. Какие аспекты необходимо учитывать при медицинском осмотре детей, занимающихся спортом?
- а) Только вес и рост
 - б) Индивидуальные особенности развития
 - в) Только общее состояние кожи
 - г) Цвет волос
5. Какие методы врачебного контроля важны для подростков в период интенсивного физического развития?
- а) Только электрокардиография
 - б) Оценка физического развития и состояния опорно-двигательного аппарата
 - в) Только измерение артериального давления
 - г) Определение цвета глаз
6. Какие показатели следует оценивать при врачебном контроле за лицами старше 40 лет, участвующими в спорте?
- а) Только уровень холестерина
 - б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность
 - в) Только психологическое состояние
 - г) Цвет волос

7. Как влияет гендерный фактор на врачебный контроль в спорте?

- а) Не оказывает влияния
- б) Влияет на интенсивность тренировок
- в) Определяет только вес спортсмена
- г) Влияет на репродуктивное здоровье

8. Какие методы врачебного контроля наиболее важны для предотвращения спортивных травм?

- а) Только общий анализ крови
- б) Только рентгенография
- в) Комплексный подход, включающий оценку физического состояния и функций органов и систем
- г) Массаж и физиотерапия

9. Какие параметры следует учитывать при медицинском контроле за лицами с ограниченными физическими возможностями?

- а) Только уровень физической активности
- б) Физическое развитие и возможности адаптации тренировок
- в) Только психологическое состояние
- г) Цвет глаз

10. Какие факторы важны при выборе методов врачебного контроля для лиц пожилого возраста, занимающихся физкультурой?

- а) Только наличие сопутствующих заболеваний
- б) Уровень образования
- в) Только частота тренировок
- г) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

11. Какие аспекты важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на профессиональном уровне?

- а) Только индивидуальные особенности
- б) Функциональное состояние органов и систем, интенсивность тренировок и наличие травм
- в) Только возраст

г) Религиозные убеждения

12. Как влияет частота медицинских осмотров на общее здоровье спортсменов?

а) Положительно

б) Не оказывает влияния

в) Только отрицательно

г) Зависит от рода спорта

13. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися высокоинтенсивными видами спорта?

а) Только цвет глаз

б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, уровень адаптации и травматичность видов спорта

в) Только психологическое состояние

г) Размер обуви для тренировок

14. Какие методы врачебного контроля необходимы для спортсменов с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний?

а) Только анализ крови

б) Электрокардиография и общий анализ крови

в) Только рентгенография

г) Проведение массажа

15. Как влияет физическая активность на выбор методов врачебного контроля?

а) Не влияет

б) Определяет только цвет волос

в) Влияет на интенсивность тренировок

г) Зависит от фазы луны

16. Какие аспекты важны при врачебном контроле за детьми, занимающимися спортом?

а) Только наличие травм

б) Индивидуальные особенности развития, общее состояние здоровья и возможности адаптации

тренировок

в) Только вес и рост

г) Предпочтение вида спорта

17. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися фитнесом и аэробикой?

- а) Только общий анализ крови
- б) Уровень физической активности и общее состояние опорно-двигательного аппарата
- в) Только артериальное давление
- г) Размер одежды для тренировок

18. Как влияет наличие сопутствующих заболеваний на выбор методов врачебного контроля?

- а) Не влияет
- б) Учитывается при оценке функционального состояния органов и систем
- в) Только отрицательно
- г) Зависит от цвета волос

19. Какие аспекты следует учитывать при медицинском контроле за лицами старше 60 лет, занимающимися спортом?

- а) Только уровень физической активности
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, общая физическая активность и

наличие хронических заболеваний

- в) Только психологическое состояние
- г) Вес и рост

20. Какие параметры важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на любительском уровне?

- а) Только цвет глаз
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

в) Только наличие травм

г) Сравнение с результатами профессиональных спортсменов

21. Какой из следующих факторов является причиной перетренированности?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Недостаточная физическая активность
- в) Превышение интенсивности тренировок

г) Правильное питание

22. Что может быть следствием перенапряжения в тренировочном процессе?

а) Улучшение общего здоровья

б) Стабильность работоспособности

в) Травмы и снижение эффективности тренировок

г) Повышение адаптационных резервов

23. Какие факторы могут способствовать травматизму в спорте?

а) Разумное сочетание тренировок и отдыха

б) Плохая техника выполнения упражнений

в) Регулярные восстановительные процедуры

г) Соблюдение правил безопасности

24. Какие признаки могут указывать на перенапряжение в тренировочном процессе?

а) Повышение уровня энергии

б) Рост адаптационных резервов

в) Повышенная утомляемость, снижение результатов и частые травмы

г) Стабильность психологического состояния

25. Какие меры можно предпринять для профилактики перетренированности?

а) Постоянное увеличение интенсивности тренировок

б) Регулярные перерывы и восстановительные тренировки

в) Игнорирование сигналов усталости

г) Увеличение продолжительности тренировок

26. Какие упражнения могут увеличить риск травм в тренировочном процессе?

а) Упражнения с правильной техникой выполнения

б) Отработка техники с использованием легких весов

в) Неправильное выполнение упражнений и перегрузка

г) Упражнения с низкой интенсивностью

27. Какие факторы могут способствовать развитию заболеваний при перетренированности?

а) Разнообразие тренировок

б) Регулярные восстановительные процедуры

в) Игнорирование признаков усталости и перегрузка

г) Правильное питание

28. Что является признаком перенапряжения в тренировочном процессе?

а) Повышение результатов

б) Стабильность психологического состояния

в) Снижение утомляемости

г) Ухудшение результатов и увеличение частоты травм

29. Какие методы могут помочь предотвратить травмы в тренировочном процессе?

а) Регулярная проверка оборудования

б) Пропускание разминки перед тренировкой

в) Игнорирование предупреждающих сигналов организма

г) Увеличение интенсивности тренировок без постепенного увеличения объема

30. Как влияет правильная техника выполнения упражнений на риск травм?

а) Снижает риск травм

б) Не оказывает влияния

в) Увеличивает риск травм

г) Влияет только на психологическое состояние

31. Что является результатом недостаточного времени на восстановление между тренировками?

а) Увеличение адаптационных резервов

б) Стабильность работоспособности

в) Перетренированность и снижение эффективности тренировок

г) Повышение уровня энергии

32. Какие симптомы могут свидетельствовать о перетренированности?

а) Рост адаптационных резервов

б) Стабильность психологического состояния

в) Понижение иммунитета, снижение результатов и повышенная утомляемость

г) Повышение уровня энергии

33. Какие виды тренировок могут уменьшить риск перенапряжения?

а) Монотонные тренировки с низкой интенсивностью

б) Регулярные тренировки с высокой интенсивностью и разнообразие упражнений

в) Пропуск тренировок

г) Тренировки без разминки

34. Какие факторы могут способствовать перенапряжению мышц?

а) Разогрев перед тренировкой

б) Постоянное изменение тренировочного плана

в) Разнообразие упражнений

г) Регулярные перерывы в тренировках

35. Какие меры могут помочь в профилактике травм в тренировочном процессе?

а) Игнорирование боли при выполнении упражнений

б) Разнообразие тренировок и использование подходящего оборудования

в) Пропуск тренировок

г) Увеличение объема тренировок без постепенного увеличения интенсивности

36. Какие аспекты следует учитывать при профилактике перетренированности?

а) Регулярные восстановительные процедуры

б) Повышение объема тренировок без изменения интенсивности

в) Игнорирование сигналов усталости

г) Повышение интенсивности без увеличения объема тренировок

37. Какие методы помогут снизить риск перетренированности?

а) Непрерывное увеличение интенсивности тренировок

б) Разнообразие тренировок и регулярные перерывы

в) Пропуск восстановительных тренировок

г) Повышение объема тренировок без увеличения интенсивности

38. Какие средства могут помочь в предотвращении травм?

а) Разминка перед тренировкой и правильная техника выполнения упражнений

б) Игнорирование боли

в) Увеличение объема тренировок

г) Тренировки без подготовки

39. Какие факторы могут увеличивать риск перетренированности у спортсменов?

а) Разумное сочетание тренировок и отдыха

б) Оптимальная дозировка тренировок

в) Недостаток сна и перегрузка тренировками

г) Регулярные восстановительные процедуры

40. Какие меры следует предпринять для снижения риска травм при занятиях спортом?

- а) Увеличение интенсивности тренировок
- б) Игнорирование боли и симптомов усталости
- в) Регулярные восстановительные тренировки и правильная техника выполнения упражнений
- г) Пропуск тренировок

Вариант № 4

1. Какое из средств лечебной физической культуры направлено на улучшение дыхательной функции?

- а) Терморегуляция
- б) Лечебная гимнастика
- в) Массаж
- г) Водные процедуры

2. Какая форма лечебной физической культуры ориентирована на использование природных факторов (солнце, воздух, вода)?

- а) Лечебная гимнастика
- б) Лечебное плавание
- в) Лечебный массаж
- г) Лечебный тренажер

3. Какой метод массажа используется для улучшения кровообращения и разогрева мышц перед физической активностью?

- а) Общий массаж
- б) Прикосновение
- в) Сегментарный массаж
- г) Спортивный массаж

4. Какие виды лечебной физической культуры могут быть рекомендованы для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы?

- а) Только физкультура
- б) Только плавание
- в) Комплекс упражнений и плавание
- г) Только массаж

5. Какова цель медицинского массажа?

- а) Развитие выносливости
- б) Улучшение координации
- в) Восстановление функций организма
- г) Улучшение аэробной способности

6. Какое средство лечебной физической культуры используется для укрепления сердечнососудистой системы?

- а) Релаксация
- б) Силовые тренировки
- в) Лечебная гимнастика
- г) Лечебное плавание

7. Какой метод массажа применяется для улучшения эластичности мышц и связок?

- а) Вибрационный массаж
- б) Прикосновение
- в) Сегментарный массаж
- г) Силовой массаж

8. Какие упражнения могут быть частью комплекса лечебной гимнастики для укрепления мышц спины?

- а) Только бег
- б) Только отжимания
- в) Упражнения на растяжку и подтягивания
- г) Только плавание

9. Какие виды массажа могут применяться для улучшения лимфодренажа и снижения отечности?

- а) Активный массаж
- б) Дренажный массаж
- в) Силовой массаж
- г) Сегментарный массаж

10. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной физической культуры для коррекции осанки?

- а) Только бег

б) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

в) Только плавание

г) Только растяжка

11. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение суставной подвижности?

а) Силовые тренировки

б) Лечебная гимнастика

в) Лечебное плавание

г) Аэробика

12. Какие методы массажа могут применяться для снятия мышечного напряжения и стресса?

а) Силовой массаж

б) Рефлексотерапевтический массаж

в) Антицеллюлитный массаж

г) Вибрационный массаж

13. Какой вид лечебной физической культуры предпочтителен для укрепления сердечнососудистой системы у лиц с ограниченными физическими возможностями?

а) Только физкультура

б) Только лечебное плавание

в) Индивидуальные упражнения с инструктором

г) Только бег

14. Какой метод массажа может применяться для улучшения кровообращения и расслабления мышц?

а) Силовой массаж

б) Антицеллюлитный массаж

в) Релаксационный массаж

г) Дренажный массаж

15. Какие упражнения могут войти в программу лечебной гимнастики для укрепления мышц живота?

а) Только отжимания

б) Упражнения на пресс и повороты туловища

в) Только плавание

г) Упражнения на растяжку

16. Какой метод массажа используется для активизации кровотока в мышцах?

а) Вибрационный массаж

б) Сегментарный массаж

в) Антицеллюлитный массаж

г) Релаксационный массаж

17. Какой вид лечебной физической культуры способствует улучшению координации движений?

а) Только физкультура

б) Только лечебная гимнастика

в) Танцевальная терапия и физкультура

г) Только массаж

18. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной гимнастики для улучшения функции дыхания?

а) Только плавание

б) Упражнения на растяжку и гимнастика для дыхания

в) Только бег

г) Только отжимания

19. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение общего психоэмоционального состояния?

а) Только лечебное плавание

б) Релаксационные практики и физкультура

в) Только силовые тренировки

г) Только аэробика

20. Какие методы массажа могут использоваться для снятия болевых ощущений и улучшения сонливости?

а) Антицеллюлитный массаж

б) Сегментарный массаж

в) Рефлексотерапевтический массаж

г) Силовой массаж

21. Какой физиологический механизм массажа способствует улучшению кровообращения?

- а) Снижение температуры кожи
- б) Расслабление мышц
- в) Механическое раздражение сосудов и капилляров

22. Какой эффект оказывает массаж на нервную систему?

- а) Увеличение напряжения
- б) Расслабление и снижение стресса
- в) Ухудшение координации движений

23. Какое воздействие массажа способствует улучшению обмена веществ в тканях?

- а) Увеличение мышечного тонуса
- б) Усиление внутреннего давления
- в) Улучшение лимфодренажа и кровообращения

24. Как массаж влияет на мышцы?

- а) Ослабляет
- б) Усиливает мышечный тонус
- в) Не оказывает воздействия

25. Какой механизм массажа помогает уменьшить мышечное напряжение?

- а) Усиление мышечного тонуса
- б) Растяжение мышц
- в) Вибрация кожи

26. Какое воздействие массажа положительно сказывается на коже?

- а) Увеличение сухости
- б) Улучшение цвета и текстуры
- в) Уменьшение чувствительности

27. Какой массажный прием может применяться для улучшения лимфодренажа?

- а) Глажение
- б) Трение
- в) Разминание

28. Какое воздействие массажа способствует снижению болевых ощущений?

- а) Сильное давление

б) Вибрация

в) Релаксация и разогревание тканей

29. Как массаж влияет на суставы?

а) Ухудшает подвижность

б) Увеличивает скованность

в) Улучшает подвижность и эластичность

30. Какой массажный прием может применяться для укрепления мышц?

а) Глажение

б) Трение

в) Поглаживание

31. Как массаж воздействует на общую работоспособность организма?

а) Увеличивает

б) Снижает

в) Не оказывает влияния

32. Как массаж воздействует на тонус кожных сосудов?

а) Увеличивает

б) Снижает

в) Не оказывает воздействия

33. Как массаж влияет на растяжение соединительных тканей?

а) Стимулирует рост

б) Уменьшает

в) Улучшает эластичность и гибкость

34. Какой эффект может оказывать вибрационный массаж на мышцы?

а) Расслабление и уменьшение спазма

б) Увеличение мышечного тонуса

в) Ощущение болевого дискомфорта

35. Как массаж воздействует на функцию лимфатической системы?

а) Уменьшает лимфодренаж

б) Улучшает лимфоток

в) Не оказывает влияния

36. Как массаж воздействует на эндокринную систему?

а) Ухудшает работу

б) Не оказывает воздействия

в) Улучшает метаболизм и гормональный баланс

37. Как массаж влияет на общую эмоциональную сферу человека?

а) Усиливает стресс

б) Снижает тревожность и улучшает настроение

в) Не оказывает влияния

38. Какой массажный прием может использоваться для улучшения эластичности кожи?

а) Глажение

б) Трение

в) Разминание

39. Как массаж воздействует на мышечные спазмы?

а) Усиливает

б) Расслабляет

в) Не оказывает воздействия

40. Какое воздействие массажа способствует улучшению сонливости и психоэмоционального состояния?

а) Сильное давление

б) Вибрация

в) Релаксация и успокаивающие приемы

Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов Оценка

31-40 5

21-30 4

11-20 3

0-10 2

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

Ключи к тесту

№

п/п Вариант № 1 Вариант № 2 Вариант №3 Вариант №4

1 а а б б

2 б в б в

3 в б б а

4 а г б в

5 в а б в

6 в б в б

7 б г г а

8 в б в в

9 б г б б

10 а в б в

11 в г б в

12 а а а в

13 а в б б

14 а г б в

15 в а в б

16 б в б а

17 б в б в

18 б б б б

19 а б б б

20 а г б г

21 б г в в

22 а в г б

23 б в в в

24 в г в б

25 в б б б

26 а в в в

27 б в г а

28 б б г в

29 в в а в

30 в в а б

31 а в в а

32 а г в а

33 а б б в

34 а б в а

35 в г б б

36 б г б в

37 б б б б

38 б в а а

39 б б в б

40 в б в в

Вариант №1

1. Первая лечебная гимнастика родилась в:

- а) Греции
- б) Риме
- в) Индии

2. Одним из основателей спортивной медицины считается:

- а) Сократ
- б) Гален
- в) Вегета

3. Первые научные исследования между отдельными видами физических нагрузок и изменениями в организме были выполнены:

- а) В XIX веке
- б) В Средние века
- в) В Античные времена

4. Методика применения физических упражнений в лечебных целях была разработана:

- а) Петром Лесгафтом
- б) Сократом
- в) Гиппократом

5. "Лечебная физкультура" как наука о применении физических упражнений с лечебной целью сформировалась:

- а) В XVI веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

6. Разработка рекомендаций по занятиям физическими упражнениями в зависимости от характера, тяжести заболевания относится:

- а) К задачам врачебного контроля в спорте
- б) К задачам спортивной медицины
- в) К задачам лечебной физкультуры

7. Идея о врачебно-педагогическом контроле сформировалась:

а) В XX веке

б) В XIX веке

в) В Средние века

8. Основы врачебного контроля в процессе занятий физическими упражнениями заложил:

а) Гален

б) Сиденгам

в) Гиппократ

9. Научное положение о "профилактическом" использовании физических упражнений принадлежит:

а) Луи Пастеру

б) Сиденгаму

в) Нильсу Финзену

10. Физические упражнения для подготовки воинов впервые были внедрены:

а) Античной Грецией

б) Средневековыми рыцарями

в) Вооруженными силами России в XIX веке

11. Возникновение потребности во врачебно-педагогическом контроле связано с:

а) Ожирением взрослого населения

б) Педагогическим травматизмом с детьми

в) Соревновательным спортом и испытаниями на совершенствование техники

12. Разработка методик врачебного контроля в спорте обусловлена:

а) Олимпийскими играми

б) Педагогическим травматизмом

в) Развитием рекреационной физкультуры

13. Первый в России институт спортивной медицины был основан:

а) В 1930-х годах

б) В 1960-х годах

в) В 1900-х годах

14. Развитие спортивно-медицинского контроля связано с основанием таких организаций, как:

а) МОК

б) ВАДА

в) ФИФА

15. Система спортивно-медицинского обеспечения сформировалась:

а) В XIX веке

б) В начале XX века

в) В середине XX века

16. Важнейшей задачей врачебного контроля является:

а) Диагностика состояния здоровья

б) Контроль за адекватностью физических нагрузок

в) Выявление причин спортивного травматизма

17. Основой индивидуализации тренировочного процесса служат данные:

а) Психологического тестирования

б) Врачебно-педагогического обследования

в) Самоконтроля спортсменов

18. Внедрение обязательного медицинского осмотра для занимающихся спортом началось в:

а) Начале XX века

б) Середина XX века

в) Конце XIX века

19. Рост спортивных достижений обусловил необходимость:

а) Медико-биологического обеспечения

б) Усиления отбора в спорт

в) Совершенствования системы подготовки резерва

20. Исследование в области подготовки спортсменов высокого класса позволило разработать:

а) Теорию периодизации спортивной тренировки

б) Средства восстановления работоспособности

в) Комплексный контроль для управления тренировочным процессом

21. Какая из перечисленных задач относится к врачебному контролю?

а) определение уровня здоровья и функциональные возможности спортсмена

б) оценка влияния физических нагрузок

в) разработка рационального режима тренировок и отдыха

22. С помощью каких методик оценивают уровень физического развития и функциональное состояние систем организма?

а) антропометрия, спирометрия, динамометрия

б) биохимические методы

в) педагогические наблюдения

23. Что является критерием эффективности процедур массажа и физиотерапии?

а) субъективное улучшение состояния

б) положительная динамика объективных показателей

в) увеличение объема движений в суставе

24. Какая из перечисленных задач относится к компетенции врача?

а) определение объема и интенсивности физических нагрузок

б) разработка плана тренировочного процесса

в) экспертиза спортивной травмы

25. В чем заключаются задачи врачебно-педагогического контроля?

а) определение реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки

б) оценка эффективности средств восстановления и повышения работоспособности

в) коррекция индивидуального плана подготовки спортсмена

26. Назовите цель углубленного медицинского обследования.

а) оценка уровня здоровья и функциональных резервов организма

б) скрининг наиболее часто встречающейся патологии

в) диагностика заболеваний на ранней стадии

27. Что характеризует физическое развитие спортсмена?

а) функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем

б) данные о массе и длине тела, окружности грудной клетки

в) сила и выносливость мышечных групп

28. Врачебный контроль за юными спортсменами проводится с целью:

а) оценки скорости роста различных соматических показателей

б) определения степени готовности к спортивным нагрузкам в пубертатный период

в) подбора вариантов фармакологической поддержки

29. Какие задачи решает диспансеризация спортсменов?

- а) динамическое наблюдение за состоянием здоровья
- б) проведение углубленного медицинского обследования
- в) назначение профилактических и реабилитационных мероприятий

30. Что включают предсоревновательные и предыгровые медицинские осмотры спортсменов?

- а) оценку готовности спортсмена к предстоящей нагрузке
- б) страховку здоровья участников соревнований
- в) экспертную оценку функционального состояния с использованием экспресс-методик

31. Какую роль играет врачебный контроль при назначении физических нагрузок в лечебной физкультуре?

- а) обеспечение индивидуального подбора физических упражнений и дозировки нагрузок
- б) оценка эффективности занятий
- в) профилактика травм и обострений хронических заболеваний

32. Укажите задачи врачебного контроля при реабилитации спортсменов после травм.

- а) оценка степени восстановления функции поврежденных органов и систем
- б) контроль за соблюдением рекомендаций и ограничений врача
- в) подбор адекватных реабилитационных мероприятий и нагрузок

33. Что обеспечивает оперативный контроль в системе подготовки спортсменов?

- а) мониторинг текущего функционального состояния, утомления и восстановления после нагрузок
- б) оценку перспектив юных спортсменов с точки зрения пригодности к спортивной специализации
- в) выбор средств повышения физической работоспособности перед ответственными соревнованиями

34. В задачи этапного контроля входит:

- а) оценка динамики тренированности и адаптационных перестроек в организме на определенном этапе подготовки
- б) определение психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях
- в) подбор средств профилактики типовых для вида спорта патологических состояний

35. Как используются данные комплексного медицинского обследования спортсмена?

а) для определения пригодности кандидата к зачислению в группу спортивной подготовки по

избранному виду

б) в целях динамического наблюдения и оценки состояния здоровья на различных этапах подготовки

в) для составления индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного режима и

применению восстановительных средств

36. Какие задачи решает психологическое сопровождение спортсменов?

а) формирование стрессоустойчивости и мотивации на победу

б) отбор перспективных спортсменов по психофизиологическим и личностным характеристикам

в) профилактика неблагоприятных психоэмоциональных состояний

37. Какие показатели анализируют для оценки эффективности применяемых в подготовке спортсменов фармакологических препаратов?

а) данные опроса спортсменов о субъективном эффекте

б) объективные функциональные показатели и лабораторные маркеры

в) спортивные результаты после курса приема фармакологических средств

38. Основанием для допуска спортсмена к тренировкам и соревнованиям после заболевания или травмы является:

а) желание спортсмена вернуться к тренировочному процессу

б) разрешение врача по спортивной медицине

в) рекомендация тренера

39. С какой целью при комплектовании групп спортивной подготовки проводятся медицинские осмотры кандидатов?

а) для получения “допуска” родителей к занятиям ребенка

б) для оценки состояния здоровья и определения пригодности кандидатов к занятиям избранным

видом спорта

в) для формального выполнения отчетности детско-юношеских спортивных школ

40. Какие критерии учитываются при определении пригодности ребенка к зачислению на

начальный этап подготовки по избранному виду спорта?

- а) наличие хронических заболеваний
- б) уровень полового созревания
- в) функциональные и адаптационные возможности основных систем организма

Вариант № 2

1. Какой из перечисленных показателей характеризует физическое развитие?

- а) жизненная емкость легких
- б) окружность грудной клетки
- в) частота сердечных сокращений
- г) уровень гемоглобина

2. Для оценки пропорциональности телосложения анализируют соотношение:

- а) длины и массы тела
- б) окружности грудной клетки и роста
- в) длины ног и туловища
- г) ширины плеч и таза

3. С помощью какого показателя оценивают тип телосложения?

- а) индекса Кетле
- б) индекса Эрисмана
- в) коэффициента пропорциональности
- г) все ответы неверны

4. Для выявления отклонений в физическом развитии используют:

- а) сопоставление индивидуальных показателей со среднестатистической нормой
- б) динамическое наблюдение за темпами роста различных соматических параметров
- в) оценку регулярности менструального цикла у девушек
- г) все ответы верны

5. Какой из методов применяют для определения биологического возраста?

- а) рентгенография кисти
- б) оценка вторичных половых признаков
- в) измерение артериального давления
- г) эхокардиография

6. Ускоренный рост показателей длины и массы тела, силовых качеств характерен для:

- а) младшего школьного возраста
- б) периода полового созревания
- в) юношеского возраста
- г) зрелого возраста

7. Для выявления дисгармоничности физического развития обращают внимание на:

- а) несоответствие биологического возраста паспортному
- б) резкое опережение ростовых процессов над развитием костной и мышечной систем
- в) запаздывание возрастных этапов полового созревания
- г) все ответы верны

8. Какой из перечисленных признаков указывает на акселерацию развития?

- а) опережение ростовых процессов над развитием зубо-челюстной системы
- б) раннее появление менархе
- в) наличие вторичных половых признаков к 5 годам
- г) все ответы верны

9. Для оценки типа физического развития у спортсменов-подростков анализируют:

- а) данные о длине и массе тела
- б) степень развития подкожно-жирового слоя
- в) показатели соотношения длины конечностей и туловища
- г) все ответы верны

10. Отклонением в физическом развитии является:

- а) высокий рост, соответствующий генетической предрасположенности
- б) резкое ускорение темпов развития длины тела в подростковом возрасте
- в) сниженная масса тела вследствие недостаточного питания
- г) пониженный ВМІ при высокой физической активности

11. Критерием готовности детей к регулярным тренировкам служат показатели:

- а) развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- б) физической подготовленности
- в) состояния опорно-двигательного аппарата и зубо-челюстной системы
- г) все ответы верны

12. Для своевременного выявления нарушений осанки у юных спортсменов необходим:

- а) периодический скрининг с использованием соматоскопии и фотометрии

- б) ежемесячный контроль за массой верхних и нижних конечностей
- в) динамическое наблюдение за подвижностью позвоночника
- г) мониторинг показателей гибкости

13. Какой критерий лежит в основе определения биологического возраста?

- а) уровень гормонов половых желез в крови
- б) степень развития вторичных половых признаков
- в) состояние скелета по данным рентгенографии
- г) все ответы неверны

14. Степень готовности девушек к нагрузкам в пубертатном периоде оценивают на основании:

- а) возраста наступления менархе
- б) регулярности менструального цикла
- в) выраженности подкожно-жирового слоя
- г) все ответы верны

15. Какой показатель используется для скрининг-оценки типа телосложения?

- а) индекс Кетле
- б) индекс Скибинской
- в) коэффициент эктоморфии по Шелдону
- г) коэффициент массивности тела

16. Снижение прироста длины тела на фоне увеличения массы и окружности грудной клетки характерно для:

- а) гипотизарного нанизма
- б) диспластического сколиоза
- в) возрастного полового созревания
- г) конституционально-экзогенного ожирения

17. Для выявления предрасположенности опорно-двигательного аппарата к патологическим изменениям при занятиях спортом обращают внимание на:

- а) форму стопы и особенности осанки
- б) гибкость позвоночника
- в) подвижность суставов конечностей
- г) все ответы верны

18. Какой показатель учитывают при отборе в группы начальной подготовки по плаванию для оценки «водоплавания» кандидатов?

- а) жизненную емкость легких
- б) толщину подкожно-жирового слоя
- в) степень развития мускулатуры
- г) силу кисти

19. Для определения уровня биологического развития у подростков анализируют сроки:

- а) появления молочных зубов в детстве
- б) окостенения запястья и позвонков
- в) прорезывания постоянных зубов
- г) стирания прикуса молочных зубов

20. Какие показатели физического развития имеют значение при отборе детей в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике?

- а) гибкость позвоночника
- б) пропорциональность сложения
- в) длина ног по отношению к туловищу
- г) все ответы верны

21. Что характеризует переутомление у спортсменов?

- а) Повышение адаптационных резервов
- б) Стабильность работоспособности
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Нормализация эффективности тренировочного процесса

22. Какой фактор снижает адаптационные резервы организма спортсмена?

- а) Регулярные тренировки
- б) Достаточный отдых
- в) Недостаток сна и переутомление
- г) Правильное питание

23. Что приводит к длительному снижению эффективности тренировочного процесса?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток восстановительных мероприятий

г) Правильная периодизация тренировок

24. Какой фактор является основным признаком перетренированности у спортсменов?

а) Улучшение общего здоровья

б) Рост адаптационных резервов

в) Длительное снижение эффективности тренировочного процесса

г) Отсутствие утомления после тренировок

25. Какие факторы могут способствовать развитию перетренированности?

а) Разнообразие тренировок

б) Недостаток отдыха

в) Правильная дозировка тренировок

г) Правильное питание

26. Что характеризует переутомление в физической подготовке спортсменов?

а) Повышение спортивной мотивации

б) Стабильность работоспособности

в) Снижение эффективности тренировочного процесса

г) Улучшение общего здоровья

27. Как влияет недостаток сна на состояние здоровья спортсменов?

а) Повышает адаптационные резервы

б) Снижает уровень стресса

в) Ухудшает физическую работоспособность

г) Повышает концентрацию внимания

28. Что может быть следствием длительного отсутствия восстановительных периодов между тренировками?

а) Улучшение адаптационных резервов

б) Переутомление и снижение эффективности тренировочного процесса

в) Повышение уровня энергии

г) Ускоренное восстановление после физических нагрузок

29. Какой фактор может способствовать снижению работоспособности спортсмена?

а) Регулярные перерывы в тренировках

б) Недостаток восстановительных мероприятий

в) Умеренные физические нагрузки

г) Правильное питание

30. Что характеризует перетренировку в контексте физической подготовки?

а) Стабильность работоспособности

б) Улучшение адаптационных резервов

в) Падение показателей работоспособности на фоне полного восстановления

г) Эффективное использование тренировочных ресурсов

31. Какой фактор может привести к ухудшению здоровья спортсмена?

а) Соблюдение оптимальной дозировки тренировок

б) Регулярный массаж

в) Недостаток отдыха и переутомление

г) Правильная периодизация тренировочного процесса

32. Что является признаком падения адаптационных резервов у спортсмена?

а) Улучшение общего здоровья

б) Увеличение продолжительности тренировок

в) Снижение утомляемости после тренировок

г) Снижение сопротивляемости организма к физическим нагрузкам

33. Как воздействует правильное питание на физическую работоспособность?

а) Повышает уровень стресса

б) Улучшает эффективность тренировочного процесса

в) Снижает уровень энергии

г) Приводит к переутомлению

34. Какой фактор может способствовать улучшению состояния здоровья спортсмена?

а) Отсутствие регулярных тренировок

б) Регулярные восстановительные процедуры

в) Недостаток отдыха

г) Избыточная физическая активность

35. Что характеризует недостаток восстановительных мероприятий?

а) Улучшение физической работоспособности

б) Стабильность эффективности тренировочного процесса

в) Увеличение адаптационных резервов

г) Повышение риска перетренировки

36. Как влияет регулярный массаж на состояние здоровья спортсмена?

- а) Повышает эффективность тренировочного процесса
- б) Снижает утомляемость после тренировок
- в) Приводит к переутомлению
- г) Уменьшает риск травм

37. Что является признаком эффективного восстановления после тренировок?

- а) Постоянное чувство усталости
- б) Улучшение общего здоровья
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Стабильность психологического состояния

38. Как влияет недостаток отдыха на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Улучшает адаптационные резервы
- в) Снижает эффективность тренировочного процесса
- г) Уменьшает риск перетренировки

39. Что способствует стабильности работоспособности у спортсмена?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный прием витаминов
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

40. Какие факторы могут привести к перетренировке спортсмена?

- а) Правильная дозировка тренировок
- б) Разнообразие тренировок
- в) Оптимальный режим отдыха
- г) Недостаток восстановительных периодов

Вариант № 3

1. Какие виды медицинского контроля необходимы для лиц различного возраста и пола, занимающихся физкультурой и спортом?

- а) Только рентгенография
- б) Профилактические медицинские осмотры
- в) Только анализ крови

г) Массаж и физиотерапия

2. Какие факторы могут влиять на методы врачебного контроля у спортсменов мужского пола?

а) Только возраст

б) Тип тренировок и интенсивность

в) Только наличие хронических заболеваний

г) Размер одежды для тренировок

3. Что является важным аспектом врачебного контроля для женщин, участвующих в физкультуре и спорте?

а) Только уровень физической активности

б) Репродуктивное здоровье

в) Только наличие травм

г) Частота посещения тренажерного зала

4. Какие аспекты необходимо учитывать при медицинском осмотре детей, занимающихся спортом?

а) Только вес и рост

б) Индивидуальные особенности развития

в) Только общее состояние кожи

г) Цвет волос

5. Какие методы врачебного контроля важны для подростков в период интенсивного физического развития?

а) Только электрокардиография

б) Оценка физического развития и состояния опорно-двигательного аппарата

в) Только измерение артериального давления

г) Определение цвета глаз

6. Какие показатели следует оценивать при врачебном контроле за лицами старше 40 лет, участвующими в спорте?

а) Только уровень холестерина

б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

в) Только психологическое состояние

г) Цвет волос

7. Как влияет гендерный фактор на врачебный контроль в спорте?

а) Не оказывает влияния

б) Влияет на интенсивность тренировок

в) Определяет только вес спортсмена

г) Влияет на репродуктивное здоровье

8. Какие методы врачебного контроля наиболее важны для предотвращения спортивных травм?

а) Только общий анализ крови

б) Только рентгенография

в) Комплексный подход, включающий оценку физического состояния и функций органов и

систем

г) Массаж и физиотерапия

9. Какие параметры следует учитывать при медицинском контроле за лицами с ограниченными физическими возможностями?

а) Только уровень физической активности

б) Физическое развитие и возможности адаптации тренировок

в) Только психологическое состояние

г) Цвет глаз

10. Какие факторы важны при выборе методов врачебного контроля для лиц пожилого возраста, занимающихся физкультурой?

а) Только наличие сопутствующих заболеваний

б) Уровень образования

в) Только частота тренировок

г) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

11. Какие аспекты важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на профессиональном уровне?

а) Только индивидуальные особенности

б) Функциональное состояние органов и систем, интенсивность тренировок и наличие травм

- в) Только возраст
- г) Религиозные убеждения

12. Как влияет частота медицинских осмотров на общее здоровье спортсменов?

- а) Положительно
- б) Не оказывает влияния
- в) Только отрицательно
- г) Зависит от рода спорта

13. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися высокоинтенсивными видами спорта?

- а) Только цвет глаз
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, уровень адаптации и травматичность видов спорта
- в) Только психологическое состояние
- г) Размер обуви для тренировок

14. Какие методы врачебного контроля необходимы для спортсменов с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний?

- а) Только анализ крови
- б) Электрокардиография и общий анализ крови
- в) Только рентгенография
- г) Проведение массажа

15. Как влияет физическая активность на выбор методов врачебного контроля?

- а) Не влияет
- б) Определяет только цвет волос
- в) Влияет на интенсивность тренировок
- г) Зависит от фазы луны

16. Какие аспекты важны при врачебном контроле за детьми, занимающимися спортом?

- а) Только наличие травм
- б) Индивидуальные особенности развития, общее состояние здоровья и возможности адаптации тренировок
- в) Только вес и рост

г) Предпочтение вида спорта

17. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися фитнесом и аэробикой?

а) Только общий анализ крови

б) Уровень физической активности и общее состояние опорно-двигательного аппарата

в) Только артериальное давление

г) Размер одежды для тренировок

18. Как влияет наличие сопутствующих заболеваний на выбор методов врачебного контроля?

а) Не влияет

б) Учитывается при оценке функционального состояния органов и систем

в) Только отрицательно

г) Зависит от цвета волос

19. Какие аспекты следует учитывать при медицинском контроле за лицами старше 60 лет, занимающимися спортом?

а) Только уровень физической активности

б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, общая физическая активность и

наличие хронических заболеваний

в) Только психологическое состояние

г) Вес и рост

20. Какие параметры важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на любительском уровне?

а) Только цвет глаз

б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

в) Только наличие травм

г) Сравнение с результатами профессиональных спортсменов

21. Какой из следующих факторов является причиной перетренированности?

а) Разнообразие тренировок

б) Недостаточная физическая активность

в) Превышение интенсивности тренировок

г) Правильное питание

22. Что может быть следствием перенапряжения в тренировочном процессе?

а) Улучшение общего здоровья

б) Стабильность работоспособности

в) Травмы и снижение эффективности тренировок

г) Повышение адаптационных резервов

23. Какие факторы могут способствовать травматизму в спорте?

а) Разумное сочетание тренировок и отдыха

б) Плохая техника выполнения упражнений

в) Регулярные восстановительные процедуры

г) Соблюдение правил безопасности

24. Какие признаки могут указывать на перенапряжение в тренировочном процессе?

а) Повышение уровня энергии

б) Рост адаптационных резервов

в) Повышенная утомляемость, снижение результатов и частые травмы

г) Стабильность психологического состояния

25. Какие меры можно предпринять для профилактики перетренированности?

а) Постоянное увеличение интенсивности тренировок

б) Регулярные перерывы и восстановительные тренировки

в) Игнорирование сигналов усталости

г) Увеличение продолжительности тренировок

26. Какие упражнения могут увеличить риск травм в тренировочном процессе?

а) Упражнения с правильной техникой выполнения

б) Отработка техники с использованием легких весов

в) Неправильное выполнение упражнений и перегрузка

г) Упражнения с низкой интенсивностью

27. Какие факторы могут способствовать развитию заболеваний при перетренированности?

а) Разнообразие тренировок

б) Регулярные восстановительные процедуры

в) Игнорирование признаков усталости и перегрузка

г) Правильное питание

28. Что является признаком перенапряжения в тренировочном процессе?

а) Повышение результатов

б) Стабильность психологического состояния

в) Снижение утомляемости

г) Ухудшение результатов и увеличение частоты травм

29. Какие методы могут помочь предотвратить травмы в тренировочном процессе?

а) Регулярная проверка оборудования

б) Пропускание разминки перед тренировкой

в) Игнорирование предупреждающих сигналов организма

г) Увеличение интенсивности тренировок без постепенного увеличения объема

30. Как влияет правильная техника выполнения упражнений на риск травм?

а) Снижает риск травм

б) Не оказывает влияния

в) Увеличивает риск травм

г) Влияет только на психологическое состояние

31. Что является результатом недостаточного времени на восстановление между тренировками?

а) Увеличение адаптационных резервов

б) Стабильность работоспособности

в) Перетренированность и снижение эффективности тренировок

г) Повышение уровня энергии

32. Какие симптомы могут свидетельствовать о перетренированности?

а) Рост адаптационных резервов

б) Стабильность психологического состояния

в) Понижение иммунитета, снижение результатов и повышенная утомляемость

г) Повышение уровня энергии

33. Какие виды тренировок могут уменьшить риск перенапряжения?

а) Монотонные тренировки с низкой интенсивностью

б) Регулярные тренировки с высокой интенсивностью и разнообразие упражнений

в) Пропуск тренировок

г) Тренировки без разминки

34. Какие факторы могут способствовать перенапряжению мышц?

а) Разогрев перед тренировкой

б) Постоянное изменение тренировочного плана

в) Разнообразие упражнений

г) Регулярные перерывы в тренировках

35. Какие меры могут помочь в профилактике травм в тренировочном процессе?

а) Игнорирование боли при выполнении упражнений

б) Разнообразие тренировок и использование подходящего оборудования

в) Пропуск тренировок

г) Увеличение объема тренировок без постепенного увеличения интенсивности

36. Какие аспекты следует учитывать при профилактике перетренированности?

а) Регулярные восстановительные процедуры

б) Повышение объема тренировок без изменения интенсивности

в) Игнорирование сигналов усталости

г) Повышение интенсивности без увеличения объема тренировок

37. Какие методы помогут снизить риск перетренированности?

а) Непрерывное увеличение интенсивности тренировок

б) Разнообразие тренировок и регулярные перерывы

в) Пропуск восстановительных тренировок

г) Повышение объема тренировок без увеличения интенсивности

38. Какие средства могут помочь в предотвращении травм?

а) Разминка перед тренировкой и правильная техника выполнения упражнений

б) Игнорирование боли

в) Увеличение объема тренировок

г) Тренировки без подготовки

39. Какие факторы могут увеличивать риск перетренированности у спортсменов?

а) Разумное сочетание тренировок и отдыха

б) Оптимальная дозировка тренировок

в) Недостаток сна и перегрузка тренировками

г) Регулярные восстановительные процедуры

40. Какие меры следует предпринять для снижения риска травм при занятиях спортом?

а) Увеличение интенсивности тренировок

б) Игнорирование боли и симптомов усталости

в) Регулярные восстановительные тренировки и правильная техника выполнения упражнений

г) Пропуск тренировок

Вариант № 4

1. Какое из средств лечебной физической культуры направлено на улучшение дыхательной функции?

а) Терморегуляция

б) Лечебная гимнастика

в) Массаж

г) Водные процедуры

2. Какая форма лечебной физической культуры ориентирована на использование природных факторов (солнце, воздух, вода)?

а) Лечебная гимнастика

б) Лечебное плавание

в) Лечебный массаж

г) Лечебный тренажер

3. Какой метод массажа используется для улучшения кровообращения и разогрева мышц перед физической активностью?

а) Общий массаж

б) Прикосновение

в) Сегментарный массаж

г) Спортивный массаж

4. Какие виды лечебной физической культуры могут быть рекомендованы для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы?

а) Только физкультура

б) Только плавание

в) Комплекс упражнений и плавание

г) Только массаж

5. Какова цель медицинского массажа?

а) Развитие выносливости

б) Улучшение координации

в) Восстановление функций организма

г) Улучшение аэробной способности

6. Какое средство лечебной физической культуры используется для укрепления сердечнососудистой системы?

а) Релаксация

б) Силовые тренировки

в) Лечебная гимнастика

г) Лечебное плавание

7. Какой метод массажа применяется для улучшения эластичности мышц и связок?

а) Вибрационный массаж

б) Прикосновение

в) Сегментарный массаж

г) Силовой массаж

8. Какие упражнения могут быть частью комплекса лечебной гимнастики для укрепления мышц спины?

а) Только бег

б) Только отжимания

в) Упражнения на растяжку и подтягивания

г) Только плавание

9. Какие виды массажа могут применяться для улучшения лимфодренажа и снижения отечности?

а) Активный массаж

б) Дренажный массаж

в) Силовой массаж

г) Сегментарный массаж

10. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной физической культуры для коррекции осанки?

- а) Только бег
- б) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса
- в) Только плавание
- г) Только растяжка

11. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение суставной подвижности?

- а) Силовые тренировки
- б) Лечебная гимнастика
- в) Лечебное плавание
- г) Аэробика

12. Какие методы массажа могут применяться для снятия мышечного напряжения и стресса?

- а) Силовой массаж
- б) Рефлексотерапевтический массаж
- в) Антицеллюлитный массаж
- г) Вибрационный массаж

13. Какой вид лечебной физической культуры предпочтителен для укрепления сердечнососудистой системы у лиц с ограниченными физическими возможностями?

- а) Только физкультура
- б) Только лечебное плавание
- в) Индивидуальные упражнения с инструктором
- г) Только бег

14. Какой метод массажа может применяться для улучшения кровообращения и расслабления мышц?

- а) Силовой массаж
- б) Антицеллюлитный массаж
- в) Релаксационный массаж
- г) Дренажный массаж

15. Какие упражнения могут войти в программу лечебной гимнастики для укрепления мышц живота?

- а) Только отжимания

б) Упражнения на пресс и повороты туловища

в) Только плавание

г) Упражнения на растяжку

16. Какой метод массажа используется для активизации кровотока в мышцах?

а) Вибрационный массаж

б) Сегментарный массаж

в) Антицеллюлитный массаж

г) Релаксационный массаж

17. Какой вид лечебной физической культуры способствует улучшению координации движений?

а) Только физкультура

б) Только лечебная гимнастика

в) Танцевальная терапия и физкультура

г) Только массаж

18. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной гимнастики для улучшения функции дыхания?

а) Только плавание

б) Упражнения на растяжку и гимнастика для дыхания

в) Только бег

г) Только отжимания

19. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение общего психоэмоционального состояния?

а) Только лечебное плавание

б) Релаксационные практики и физкультура

в) Только силовые тренировки

г) Только аэробика

20. Какие методы массажа могут использоваться для снятия болевых ощущений и улучшения сонливости?

а) Антицеллюлитный массаж

б) Сегментарный массаж

в) Рефлексотерапевтический массаж

г) Силовой массаж

21. Какой физиологический механизм массажа способствует улучшению кровообращения?

а) Снижение температуры кожи

б) Расслабление мышц

в) Механическое раздражение сосудов и капилляров

22. Какой эффект оказывает массаж на нервную систему?

а) Увеличение напряжения

б) Расслабление и снижение стресса

в) Ухудшение координации движений

23. Какое воздействие массажа способствует улучшению обмена веществ в тканях?

а) Увеличение мышечного тонуса

б) Усиление внутреннего давления

в) Улучшение лимфодренажа и кровообращения

24. Как массаж влияет на мышцы?

а) Ослабляет

б) Усиливает мышечный тонус

в) Не оказывает воздействия

25. Какой механизм массажа помогает уменьшить мышечное напряжение?

а) Усиление мышечного тонуса

б) Растяжение мышц

в) Вибрация кожи

26. Какое воздействие массажа положительно сказывается на коже?

а) Увеличение сухости

б) Улучшение цвета и текстуры

в) Уменьшение чувствительности

27. Какой массажный прием может применяться для улучшения лимфодренажа?

а) Глажение

б) Трение

в) Разминание

28. Какое воздействие массажа способствует снижению болевых ощущений?

а) Сильное давление

б) Вибрация

в) Релаксация и разогревание тканей

29. Как массаж влияет на суставы?

а) Ухудшает подвижность

б) Увеличивает скованность

в) Улучшает подвижность и эластичность

30. Какой массажный прием может применяться для укрепления мышц?

а) Глажение

б) Трение

в) Поглаживание

31. Как массаж воздействует на общую работоспособность организма?

а) Увеличивает

б) Снижает

в) Не оказывает влияния

32. Как массаж воздействует на тонус кожных сосудов?

а) Увеличивает

б) Снижает

в) Не оказывает воздействия

33. Как массаж влияет на растяжение соединительных тканей?

а) Стимулирует рост

б) Уменьшает

в) Улучшает эластичность и гибкость

34. Какой эффект может оказывать вибрационный массаж на мышцы?

а) Расслабление и уменьшение спазма

б) Увеличение мышечного тонуса

в) Ощущение болевого дискомфорта

35. Как массаж воздействует на функцию лимфатической системы?

а) Уменьшает лимфодренаж

б) Улучшает лимфоток

в) Не оказывает влияния

36. Как массаж воздействует на эндокринную систему?

- а) Ухудшает работу
- б) Не оказывает воздействия
- в) Улучшает метаболизм и гормональный баланс

37. Как массаж влияет на общую эмоциональную сферу человека?

- а) Усиливает стресс
- б) Снижает тревожность и улучшает настроение
- в) Не оказывает влияния

38. Какой массажный прием может использоваться для улучшения эластичности кожи?

- а) Глажение
- б) Трение
- в) Разминание

39. Как массаж воздействует на мышечные спазмы?

- а) Усиливает
- б) Расслабляет
- в) Не оказывает воздействия

40. Какое воздействие массажа способствует улучшению сонливости и психоэмоционального состояния?

- а) Сильное давление
- б) Вибрация
- в) Релаксация и успокаивающие приемы

Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов Оценка

31-40 5

21-30 4

11-20 3

0-10 2

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

Ключи к тесту

№

п/п Вариант № 1 Вариант № 2 Вариант №3 Вариант №4

1 а а б б

2 б в б в

3 в б б а

4 а г б в

5 в а б в

6 в б в б

7 б г г а

8 в б в в

9 б г б б

10 а в б в

11 в г б в

12 а а а в

13 а в б б

14 а г б в

15 в а в б

16 б в б а

17 б в б в

18 б б б б

19 а б б б

20 а г б г

21 б г в в

22 а в г б

23 б в в в

24 в г в б

25 в б б б

26 а в в в

27 б в г а

28 б б г в

29 в в а в

30 в в а б

31 а в в а

32 а г в а

33 а б б в

34 а б в а

35 в г б б

36 б г б в

37 б б б б

38 б в а а

39 б б в б

40 в б в в