**Таблица 1.Общие сведения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Учебное заведение | ФГБОУ ВО "Астраханский государственный медицинский университет" Минздрава России |
| 2 | Специальность | Лечебное дело (10 семестр), Педиатрия (10 семестр), Стоматология (1 семестр), Фармация (10 семестр), Медико-профилактическое дело (5 семестр), Клиническая психология (8 семестр) |
| 3 | Дисциплина | Физическая культура |
| 4 | Автор заданий | Блохина Ольга Юрьевна ,Точилина О.В. |
| 5 | Телефон | +7-917-172-41-84, 89654524247 |
| 6 | Электронная почта | olgablochina@ramber.rutochilinaolga@mail.ru |
| 7 | СНИЛС |  |

**Таблица 2.Перечень заданий по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид** | **Код** | **Текст названия трудовой функции/ вопроса задания/ вариантов ответа** |
| Ф |  | **Спортивный массаж и самомассаж** |
|  |  |  |
| В | 001 | **Массаж - это** |
| О | А | метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного |
| О | Б | метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы в) реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы |
| О | В | метод реабилитации , в основе которого лежит воздействие на нервные импульсы человека |
| О | Г | метод реабилитации , в основе которого лежит воздействие на умственные способности человека |
|  |  |  |
| В | 002 | **Что включает массаж при нарушении сосудистого тонуса по гипертоническому типу** |
| О | А | массаж ШВЗ и затылочной области головы |
| О | Б | приемы мягкие, темп замедленный |
| О | В | приемы энергичные, темп средний и ускоренный |
| О | Г | массаж нижних конечностей. |
|  |  |  |
| В | 003 | **Что включает массаж по гипотоническому типу при нарушении сосудистого тонуса** |
| О | А | приемы энергичные, темп средний и ускоренный |
| О | Б | массаж шейно-воротниковой зоны (ШВЗ) и затылочной области головы; |
| О | В | приемы мягкие, темп замедленный; |
| О | Г | массаж нижних конечностей |
|  |  |  |
| В | 004 | **На что больше действует разминание** |
| О | А | мышцы |
| О | Б | кожу |
| О | В | соединительную ткань |
| О | Г | надкостницу |
|  |  |  |
| В | 005 | **В чем выражается тонизирующее действие массажа** |
| О | А | в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
| О | Б | в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ |
| О | В | в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов |
| О | Г | в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна |
|  |  |  |
| В | 006 | **Чем снимаются болезненные ощущения, которые возникают при выполнении вибрации** |
| О | А | ритмичным поверхностным поглаживанием |
| О | Б | прекращением массажа |
| О | В | глубоким ритмичным растиранием |
| О | Г | похлопыванием |
|  |  |  |
| В | 007 | **Какая температура в кабинете массажа оптимальная** |
| О | А | 20 – 23 градусов |
| О | Б | 18-20 градусов |
| О | В | 16-20 градусов |
| О | Г | 20-25 градусов |
|  |  |  |
| В | 008 | **Приемы вибрации следующие (выберите лишнее)** |
| О | А | валяние |
| О | Б | пунктирование |
| О | В | поколачивание |
| О | Г | штрихование |
|  |  |  |
| В | 009 | **Когда выполняется разминание руки массажисты** |
| О | А | отжимают мышцы |
| О | Б | сдвигают кожу и подлежащие ткани |
| О | В | скользят по мышцам |
| О | Г | похлопывают по мышцам |
|  |  |  |
| В | 010 | **Приемы растирания включают** |
| О | А | спиралевидное |
| О | Б | раздельно-последовательное |
| О | В | валяние |
| О | Г | зигзагообразное |
|  |  |  |
| В | 011 | **От чего зависит результат воздействия массажа на организм человека** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | преобладания процессов возбуждения или торможения в центральной нервной системе |
| О | В | продолжительности массажа; |
| О | Г | характера массажных приемов |
|  |  |  |
| В | 012 | **Как происходит выполнение массажных движений** |
| О | А | по ходу лимфо- и кровообращения |
| О | Б | по ходу нервов |
| О | В | по ходу мышц |
| О | Г | к центру больного участка |
|  |  |  |
| В | 013 | **Какие есть основные приемы массажа** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | поглаживание |
| О | В | растирание, разминание |
| О | Г | вибрация |
|  |  |  |
| В | 014 | **Как действует глубокое поглаживание** |
| О | А | увеличивает скорость движения крови и лимфы |
| О | Б | успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему) |
| О | В | уменьшает боль |
| О | Г | усиливает процесс возбуждения ЦНС |
|  |  |  |
| В | 015 | **Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию** |
| О | А | пиление |
| О | Б | спиралевидное |
| О | В | гребнеобразное |
| О | Г | зигзагообразное |
|  |  |  |
| В | 016 | **Что характерно для сколиоза позвоночника** |
| О | А | гипертонус паравертебральных мышц внутри дуги |
| О | Б | гипертонус паравертебральных мышц с наружной стороны дуги |
| О | В | гипотрофия мышц верхних конечностей |
| О | Г | гипертонус одной ягодичной мышцы |
|  |  |  |
| В | 017 | **С чего начинают процедуру массажа при последствиях перелома костей верхних конечностей** |
| О | А | верхнегрудного отдела позвоночника |
| О | Б | зоны перелома |
| О | В | дистальные зоны перелома |
| О | Г | вибрационного массажа по гипсовой повязке. |
|  |  |  |
| В | 018 | **В чем проявляется энерготропное действие массажа** |
| О | А | в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна |
| О | Б | в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ |
| О | В | в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов |
| О | Г | в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
|  |  |  |
| В | 019 | **Что является целью предварительного (мобилизационного) массажа** |
| О | А | подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса врабатываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата |
| О | Б | восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления |
| О | В | функциональное лечение и восстановление физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках |
| О | Г | усиление процессов возбуждения в центральной нервной системе |
|  |  |  |
| В | 020 | **На чем основано действие вибромассажа** |
| О | А | на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством аппарата |
| О | Б | на наполнении аппарата, в котором находится массируемый воздухом с последующим его отсасыванием |
| О | В | на усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
| О | Г | на восстановлении функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления |
|  |  |  |
| В | 021 | **Что такое поглаживание** |
| О | А | это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей |
| О | Б | это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого |
| О | В | это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях |
| О | Г | это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей |
|  |  |  |
| В | 022 | **Что такое поколачивания** |
| О | А | это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого |
| О | Б | это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях |
| О | В | это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей |
| О | Г | это приём, который заключается в захватывании и приподнимании тканей |
|  |  |  |
| В | 023 | **Что такое разминание** |
| О | А | это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей |
| О | Б | это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей |
| О | В | это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях |
| О | Г | это приём, который заключается в захватывании и приподнимании тканей |
|  |  |  |
| В | 024 | **Что такое растирание** |
| О | А | это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях |
| О | Б | это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого |
| О | В | это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей |
| О | Г | это приём, который заключается в захватывании и приподнимании тканей |
|  |  |  |
| В | 025 | **Тонизирующее действие массажа проявляется** |
| О | А | в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
| О | Б | в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ |
| О | В | в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов |
| О | Г | в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна |
|  |  |  |
| В | 026 | **Самомассаж** |
| О | А | массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле |
| О | Б | массаж, выполняемый собственноручно, на теле другого человека |
| О | В | любое движение руками по собственному телу |
| О | Г | движения руками выполняемые только на затылочной части своей головы |
|  |  |  |
| В | 027 | **По цели виды массажа квалифицируют на** |
| О | А | Лечебный, профилактический, восстановительный |
| О | Б | Лечебный, диагностический, восстановительный |
| О | В | Диагностический, профилактический, восстановительный |
| О | Г | Диагностический, подготовительный, восстановительный |
|  |  |  |
| В | 028 | **Что такое су-джок-терапия** |
| О | А | Воздействие на биологически активные точки кистей рук, стопы |
| О | Б | Воздействие на биологически активные точки ушной раковины |
| О | В | Воздействие на биологически активные точки височной области |
| О | Г | Воздействие на биологически активные точки поясничного отдела |
|  |  |  |
| В | 029 | **В план массажа при артериальной гипертензии входит** |
| О | А | Массаж живота |
| О | Б | Массаж тазобедренного сустава |
| О | В | Массаж спины |
| О | Г | Массаж голени и стопы |
|  |  |  |
| В | 030 | **Что такое ауриколотерапия** |
| О | А | Воздействие на биологически активные точки ушной раковины |
| О | Б | Воздействие на биологически активные точки кистей рук, стопы |
| О | В | Воздействие на биологически активные точки височной области |
| О | Г | Воздействие на биологически активные точки поясничного отдела |
|  |  |  |
| В | 031 | **При сахарном диабете массаж не выполняется** |
| О | А | При утомлении пациента |
| О | Б | При жажде пациента |
| О | В | При сухой коже |
| О | Г | Все ответы верны |
|  |  |  |
| В | 032 | **К проведению восстановительного массажа после небольших нагрузок приступают спустя** |
| О | А | Не более 30 минут |
| О | Б | Не более 60 минут |
| О | В | Не более 90 минут |
| О | Г | Не более 120 минут |
|  |  |  |
| В | 033 | **Противопоказанием для проведения массажа в педиатрии является** |
| О | А | Гнойничковые поражения кожи |
| О | Б | Хронический бронхит |
| О | В | Сколиоз |
| О | Г | Болезни Пертеса |
|  |  |  |
| В | 034 | **Спортивный массаж бывает** |
| О | А | Все нижеречисленное |
| О | Б | тренировочный, восстановительный, предварительный, разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж |
| О | В | предварительный, разминочный |
| О | Г | массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж |
|  |  |  |
| В | 035 | **После небольших нагрузок восстановительный массаж проводят в течение** |
| О | А | 10 минут |
| О | Б | 20 минут |
| О | В | 30 минут |
| О | Г | 60 минут |
|  |  |  |
| В | 036 | **Массаж и самомассаж способствуют** |
| О | А | увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок |
| О | Б | улучшению защитных функций кожи |
| О | В | активизации деятельности желез внутренней секреции |
| О | Г | ничего из перечисленного |
|  |  |  |
| В | 037 | **Массаж следует выполнять в следующей последовательности** |
| О | А | поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приѐмы, вибрация |
| О | Б | растирание, поглаживание, вибрация, ударные приѐмы, разминание, выжимание |
| О | В | поглаживание, выжимание, ударные приѐмы, растира-ние, разминание, вибрация |
| О | Г | поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приѐмы, вибрация |
|  |  |  |
| В | 038 | **Абсолютным противопоказанием к применению точечного массажа является** |
| О | А | онкологическое заболевание |
| О | Б | гастрит |
| О | В | чрезмерное возбуждение |
| О | Г | ларингит |
|  |  |  |
| В | 039 | **Массажные приемы, воздействуя на лимфо- и кровоток вызывают** |
| О | А | воздействие на местный лимфоток; приток крови к массируемому участку расширение капилляров |
| О | Б | замедление лимфообразования и лимфоотока |
| О | В | сужение капилляров |
| О | Г | ухудшение перераспределения крови |
|  |  |  |
| В | 040 | **Результат воздействия массажа на организм человека зависит** |
| О | А | продолжительности массажа преобладания процессов возбуждения или торможения в центральной нервной системе; характера массажных приѐмов |
| О | Б | половой принадлежности массируемого |
| О | В | особенностей жироотложений массируемого |
| О | Г | от имеющегося заболевания |
|  |  |  |
| В | 041 | **Механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде** |
| О | А | растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости |
| О | Б | образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов |
| О | В | появления дефектов кожи |
| О | Г | изменения структуры мышц |
|  |  |  |
| В | 042 | **Трофическое действие массажа выражается** |
| О | А | в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ |
| О | Б | в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов |
| О | В | в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
| О | Г | в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна |
|  |  |  |
| В | 043 | **Перкуссионный массаж применяется** |
| О | А | при бронхитах и пневмониях для улучшения крово-, лимфообращения, улучшения легочной вентиляции |
| О | Б | при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения |
| О | В | при возникновении тяжелых травм, при которых может остановиться сердце, прекратиться дыхание |
| О | Г | при уходе за чувствительной кожей |
|  |  |  |
| В | 044 | **Успокаивающее действие массажа проявляется** |
| О | А | в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов |
| О | Б | в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ |
| О | В | в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
| О | Г | в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна |
|  |  |  |
| В | 045 | **Энерготропное действие массажа проявляется** |
| О | А | в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна |
| О | Б | в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ |
| О | В | в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов |
| О | Г | в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе |
|  |  |  |
| В | 046 | **При отеках глубокое поглаживание начинают с места** |
| О | А | на уровне отека |
| О | Б | с вышележащей области |
| О | В | ниже отека |
| О | Г | не проводят |
|  |  |  |
| В | 047 | **Что ослабляет действие растирания** |
| О | А | смазывающие вещества |
| О | Б | быстрое выполнение приема |
| О | В | медленное выполнение приема |
| О | Г | все перечисленное |
|  |  |  |
| В | 048 | **Растирание можно выполнять** |
| О | А | во всех направлениях |
| О | Б | долго на одном месте |
| О | В | только снизу вверх |
| О | Г | только сверху вниз |
|  |  |  |
| В | 049 | **Смазывающие вещества и присыпки при выполнении разминания применяются** |
| О | А | по показаниям |
| О | Б | применяются всегда |
| О | В | по просьбе пациента |
| О | Г | не применяются |
|  |  |  |
| В | 050 | **Сколько точек можно обрабатывать при тонизирующем методе  точечного массажа, за одну процедуру** |
| О | А | до 5-7 точек |
| О | Б | 1-2 точки |
| О | В | до 12 точек |
| О | Г | не более 4 точек |
|  |  |  |
| В | 051 | **Разновидностью какого массажа является вакуумный массаж** |
| О | А | пневмомассаж |
| О | Б | вибромассаж |
| О | В | механомассаж |
| О | Г | точечный массаж |
|  |  |  |
| В | 052 | **Основная задача массажа при ожогах является** |
| О | А | предупреждение формирования грубых рубцов |
| О | Б | снятие напряжения тканей |
| О | В | ликвидация болевого синдрома |
| О | Г | общеукрепляющее действие |
|  |  |  |
| В | 053 | **На 2 день после ушиба предпочтительнее проводить** |
| О | А | отсасывающий массаж от места отека |
| О | Б | легкое поглаживание места ушиба |
| О | В | массаж поврежденного участка, нижележащих сегментов |
| О | Г | массаж участка ниже места ушиба |
|  |  |  |
| В | 054 | **Укажите противопоказания к проведению массажа при бронхиальной астме** |
| О | А | приступ удушья |
| О | Б | незначительная одышка |
| О | В | сухие хрипы |
| О | Г | сухой кашель |
|  |  |  |
| В | 055 | **Назовите противопоказания к проведению массажа волосистой части головы** |
| О | А | острый арахноидит |
| О | Б | гипертоническая болезнь |
| О | В | гипотоническая болезнь |
| О | Г | неврастения |
|  |  |  |
| В | 056 | **Направлении массажных движений при массаже живота** |
| О | А | вокруг пупка по часовой стрелке |
| О | Б | вокруг пупка против часовой стрелки |
| О | В | от передней срединной линии к боковым границам |
| О | Г | от мечевидного отростка к симфизу |
|  |  |  |
| В | 057 | **Время проведения массажа живота** |
| О | А | через 2 часа после еды |
| О | Б | только натощак |
| О | В | сразу после еды |
| О | Г | только перед едой |
|  |  |  |
| В | 058 | **Верхняя граница при массаже спины** |
| О | А | уровень седьмого шейного позвонка |
| О | Б | затылочные бугры |
| О | В | линия,  соединяющая ости лопаток |
| О | Г | плечевые суставы |
|  |  |  |
| В | 059 | **Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности** |
| О | А | от периферии к центру |
| О | Б | от центра к периферии |
| О | В | продольное |
| О | Г | поперечное |
|  |  |  |
| В | 060 | **Массаж верхней конечности по классической методике начинают с** |
| О | А | пальцев рук. |
| О | Б | плечевого сустава |
| О | В | надплечья |
| О | Г | лучезапястного сустава |
|  |  |  |
| В | 061 | **Положение больного при массаже спины** |
| О | А | лежа на животе под  голеностоп  валик, руки вдоль туловища ладонями  вверх |
| О | Б | лежа на животе, руки под голову |
| О | В | лежа на животе, под колени валик |
| О | Г | лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз |
|  |  |  |
| В | 062 | **Из скольких этапов состоит план массажа волосистой части головы** |
| О | А | 3 |
| О | Б | 2 |
| О | В | 1 |
| О | Г | 5 |
|  |  |  |
| В | 063 | **Положение пациента при массаже волосистой части головы** |
| О | А | сидя на стуле с упором на спину |
| О | Б | лежа на спине |
| О | В | сидя на стуле с упором на подголовник |
| О | Г | лежа на животе |
|  |  |  |
| В | 064 | **Противопоказанием к назначению массажа являются** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | гнойничковые, воспалительные поражения кожи; наличие или угроза кровотечения |
| О | В | наличие тромбов сосудов |
| О | Г | обширные нарушения целостности кожных покровов |
|  |  |  |
| В | 065 | **Влияние массажа на кожу** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | удаление с кожи отживших клеток |
| О | В | улучшение кожного дыхания |
| О | Г | усиление выделения продуктов распада |
|  |  |  |
| В | 066 | **Технической особенностью выполнения приема «поглаживание»: является** |
| О | А | скольжение по коже без ее смещения |
| О | Б | движение руки по коже со смещением ее |
| О | В | воздействие на отдаленные ткани и органы. |
| О | Г | воздействие только на ткани |
|  |  |  |
| В | 067 | **Основное действие приема «поглаживание»** |
| О | А | расслабляющее |
| О | Б | возбуждающее |
| О | В | нейтральное |
| О | Г | согревающее |
|  |  |  |
| В | 068 | **Условие обязательное при проведении приема разминания** |
| О | А | максимальное расслабление мышц |
| О | Б | предварительные тепловые процедуры |
| О | В | общение с больным в ходе процедуры |
| О | Г | использование специальных средств |
|  |  |  |
| В | 069 | **Показания для назначения массажа при пневмонии** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | нормализация температуры |
| О | В | улучшение самочувствия |
| О | Г | снижение СОЭ |
|  |  |  |
| В | 070 | **Соединительно-тканный массаж является разновидностью массажа** |
| О | А | Рефлекторного |
| О | Б | Классического |
| О | В | Лечебного |
| О | Г | гигиенического |
|  |  |  |
| В | 0071 | **Массаж можно применять при:** |
| О | А | сколиозе |
| О | Б | заболеваниях кожи инфекционной, грибковой или неясной этиологии |
| О | В | новообразованиях |
| О | Г | пиодермии |
| О | Д | тромбофлебите |
|  |  |  |
| В | 0072 | **При массаже спины одним из основных приемов является** |
| О | А | растирание |
| О | Б | встряхивание |
| О | В | валяние |
| О | Г | сотрясение |
| О | Д | ни один из перечисленных |
|  |  |  |
| В | 0073 | **Массаж нельзя применять при:** |
| О | А | острой стадии воспалительного процесса |
| О | Б | бронхите |
| О | В | плоскостопии |
| О | Г | остеохондрозе |
| О | Д | сколиозе |
|  |  |  |
| В | 0074 | **Противопоказанием к массажу является** |
| О | А | тромбофлебит |
| О | Б | остеохондроз |
| О | В | плоскостопие |
| О | Г | хроническая пневмония |
| О | Д | артроз |
|  |  |  |
| В | 0075 | **Положение пациента при массаже спины - это** |
| О | А | лежа на животе, руки вдоль туловища |
| О | Б | сидя на стуле, с упором на край кушетки, руки под головой |
| О | В | лежа на правом боку |
| О | Г | стоя |
| О | Д | лежа на левом боку |
|  |  |  |
| В | 0076 | **Самомассаж нельзя применять при:** |
| О | А | Остром лимфоадените |
| О | Б | заболеваниях внутренних органов |
| О | В | последствиях травм нервной системы |
| О | Г | заболеваниях опорно-двигательного аппарата |
| О | Д | неврозах |
|  |  |  |
| В | 0077 | **В гигиенических методиках массажа чаще применяется** |
| О | А | классическая методика |
| О | Б | соединительно-тканный массаж |
| О | В | восточная методика |
| О | Г | сегментарно-рефлекторный массаж |