

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.М. Джамалдинова

Протокол № 4 от 09.02.2024 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.01 «Анатомия»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Грозный - 2024 г.

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 21.04.2021 г. №193

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Паспорт фонда оценочных средств .....	5
3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине .....	6
4. Состав кос для промежуточного контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине .....	29

## 1. Пояснительная записка

### *Цель фонда оценочных средств.*

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.01 «Анатомия».

Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

*Фонд оценочных средств* включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к дифференцированному зачету.

*Структура и содержание заданий* - задания разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОП.01 «Анатомия».

## 2. ПАСПОРТ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.01 «Анатомия»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			Зачет	
1.	Введение в анатомию.	ОК 01 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 09	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Остеология. Учения о костях			
3.	Миология. Учение о мышцах			
4.	Учение о внутренних органах. Органы внутренней секреции			М -я рубежная аттестация
5.	Нервная система. Анатомия органов чувств			
6.	Строение сердечно-сосудистой системы			
7.	Возрастные особенности и адаптация организма к физическим нагрузкам			

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к зачету

### 3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине

#### Вопросы рубежного контроля по дисциплине

##### «Анатомия»

##### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какие главные органы внутренней секреции у человека?
2. Что такое гормоны, и какие функции они выполняют в организме?
3. Какие гормоны вырабатывает поджелудочная железа и какие функции они выполняют?
4. Какие гормоны вырабатывают щитовидная железа и как их деятельность регулируется?
5. Какой гормон регулирует обмен веществ и уровень сахара в крови?
6. Где происходит образование гормонов адреналина и норадреналина?
7. Какие гормоны ответственны за развитие и функционирование половых органов у мужчин и женщин?
8. Как органы внутренней секреции взаимодействуют с иммунной системой?
9. Какие гормоны отвечают за регуляцию кальция в организме?
10. Каким образом гормоны влияют на стрессовую реакцию организма?
11. Какие основные аспекты изучает анатомия?
12. В чем заключается различие между гистологией и анатомией?
13. Какие три основных типа мускульной ткани существуют в человеческом организме?
14. Какие плоскости используются для анатомического описания тела?
15. Какие органы входят в состав дыхательной системы?
16. Что такое органеллы и как они связаны с клеточной структурой?
17. Какие три основных слоя образуются в результате эмбриологического процесса гаструляции?
18. Какие три типа соединительных тканей существуют, и какова их функция?
19. Что такое анатомическое отверстие, и приведите примеры таких отверстий в организме.
20. Какие три уровня организации живых организмов представлены в анатомии?
21. Что такое остеология и какие основные задачи решает данная наука?
22. Какие основные типы костей различаются в организме человека?
23. Опишите строение длинной трубчатой кости. Какие ее основные части?
24. Какие функции выполняют кости в организме?
25. Что такое суставы и какова их роль в двигательной системе?
26. Расскажите о процессе образования костей в организме человека.
27. Какие факторы влияют на рост костей у детей и подростков?
28. Объясните, что такое остеопороз и каковы его основные причины и последствия.
29. Какие типы суставов существуют, и как они различаются между собой?
30. Какие методы исследования используются в остеологии для изучения костной ткани?
31. Расскажите о роли костей в поддержании кислотно-основного баланса в организме.
32. В чем заключается роль костей в гемопоэзе?
33. Что представляет собой миология, и каковы ее основные задачи?
34. Какие основные типы мышц различаются в организме человека?
35. Опишите строение скелетных мышц. Какие структурные элементы составляют мышечные волокна?
36. Какие функции выполняют мышцы в организме?
37. Расскажите о процессе сокращения мышц. Какие этапы включает в себя механизм сокращения?
38. Какие типы мышечных сокращений существуют, и в чем их основные отличия?
39. Объясните понятие мышечной усталости. Какие факторы влияют на усталость мышц?
40. Расскажите о роли мышц в поддержании осанки и обеспечении движений тела.
41. Какие группы мышц участвуют в различных типах движений (например, агонисты, антагонисты, синергисты)?
42. Какие изменения происходят в мышцах при тренировке и отсутствии физической

активности?

43. Что такое мышечные травмы, и как они могут быть предотвращены?
44. Какие методы используются в миологии для измерения силы мышц и оценки их функционального состояния?
45. Какие внутренние органы входят в состав полости брюшной и грудной?
46. Опишите анатомию и функции сердца. Как осуществляется кровообращение в организме?
47. Расскажите о структуре и функциях легких. Как происходит газообмен в легочной системе?
48. Какова роль почек в организме человека? Опишите процесс образования мочи.
49. Какие функции выполняют печень и желчный пузырь? Как происходит пищеварение в печени?
50. Расскажите о роли желудка в процессе пищеварения. Какие функции выполняет слизистая оболочка желудка?

**Образец билета к 1-ой рубежной аттестации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**

**Тестовое задание  
по дисциплине ОП.01 «Анатомия»  
I-аттестация  
Вариант № \_\_\_**

ФИО _____		_____					Дата _____			
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

**Вариант №1**

- 1. Что из перечисленного является частью центральной нервной системы?**
  - а) Сердце
  - б) Печень
  - в) Мозг
  - г) Желудок
  
- 2. Какая из следующих систем отвечает за передвижение скелетных мышц?**
  - а) Эндокринная система
  - б) Мышечная система
  - в) Репродуктивная система
  - г) Дыхательная система
  
- 3. Какая часть костной системы отвечает за производство крови?**
  - а) Суставы
  - б) Костный мозг
  - в) Хрящи
  - г) Кости черепа

- 4. Что представляет собой сердце в системе органов?**
- а) Орган кровообращения
  - б) Орган дыхания
  - в) Орган пищеварения
  - г) Орган выделения
- 5. Какое из следующих утверждений о коже верно?**
- а) Кожа является органом дыхания
  - б) Кожа — это скелет человека
  - в) Кожа представляет собой орган обоняния
  - г) Кожа является органом чувствительности
- 6. Где располагается основной центр координации движений в организме?**
- а) Печень
  - б) Мозг
  - в) Селезенка
  - г) Почки
- 7. Какой из органов участвует в процессе дыхания?**
- а) Печень
  - б) Почки
  - в) Легкие
  - г) Желудок
- 8. Что представляет собой позвоночник?**
- а) Суставы
  - б) Костный мозг
  - в) Кости черепа
  - г) Скелет
- 9. Какие органы входят в состав органов дыхания?**
- а) Сердце и сосуды
  - б) Легкие и диафрагма
  - в) Желудок и кишечник
  - г) Печень и селезенка
- 10. Что из перечисленного относится к органам пищеварения?**
- а) Легкие
  - б) Печень
  - в) Селезенка
  - г) Желудок
- 11. Какой из следующих терминов обозначает научное исследование костей?**
- а) Остеопатия
  - б) Остеология
  - в) Остеопороз
  - г) Остеогенез
- 12. Какие костные клетки ответственны за разрушение костной ткани?**
- а) Остеоциты
  - б) Остеобласты
  - в) Остеокласты



- г) Остеогенные клетки
- 13. Что такое эпифиз кости?**
- а) Крайняя точка кости
  - б) Внутренняя полость кости
  - в) Внешняя поверхность кости
  - г) Верхний или нижний конец кости
- 14. Какие кости составляют челюсти?**
- а) Теменная и лобная
  - б) Челюсть и грудная клетка
  - в) Челюсти верхней и нижней челюсти
  - г) Лобная и носовая
- 15. Какая кость является самой длинной в человеческом организме?**
- а) Плечевая кость
  - б) Бедренная кость
  - в) Лучевая кость
  - г) Поясничная кость
- 16. Что представляет собой сустав между костями черепа, называемый "челюсть"?**
- а) Шарнирный сустав
  - б) Неподвижный сустав
  - в) Седловидный сустав
  - г) Радиально-гнездовидный сустав
- 17. Какой из перечисленных факторов может способствовать развитию остеопороза?**
- а) Употребление молочных продуктов
  - б) Физическая активность
  - в) Недостаток витамина D и кальция
  - г) Молодой возраст
- 18. Что такое "метафиз" в анатомии кости?**
- а) Верхний или нижний конец кости
  - б) Центральная часть кости
  - в) Внешняя поверхность кости
  - г) Внутренняя полость кости
- 19. Как называется соединение костей, позволяющее ограниченное движение?**
- а) Неподвижный сустав
  - б) Шарнирный сустав
  - в) Седловидный сустав
  - г) Плавающий сустав
- 20. Что такое "остеогенез"?**
- а) Образование костной ткани
  - б) Разрушение костной ткани
  - в) Соединение костей
  - г) Отсутствие костей в определенной области

**Вариант № 2**

- 1. Какие из следующих мышц относятся к скелетным мышцам?**
  - а) Сердечная мышца
  - б) Бицепс
  - в) Желудочковая мышца
  
- 2. Какая из перечисленных функций мышц является правильной?**
  - а) Терморегуляция
  - б) Продуцирование инсулина
  - в) Транспортировка кислорода
  
- 3. Какие типы мышц присутствуют у человека?**
  - а) Странные и гладкие
  - б) Скелетные, гладкие, и сердечные
  - в) Поперечнополосатые и продольнополосатые
  
- 4. Какой из следующих терминов описывает сокращение мышцы?**
  - а) Импульс
  - б) Рефлекс
  - в) Концентрическое сокращение
  
- 5. Какое вещество является необходимым для сокращения мышц?**
  - а) Адреналин
  - б) Ацетилхолин
  - в) Инсулин
  
- 6. Как называется состояние, при котором мышцы сокращаются, но длина мышцы не изменяется?**
  - а) Изометрическое сокращение
  - б) Изотоническое сокращение
  - в) Эксцентрическое сокращение
  
- 7. Где происходит обмен веществ между кровью и мышцами во время физической активности?**
  - а) Капилляры
  - б) Артерии
  - в) Вены
  
- 8. Какое из следующих утверждений верно относительно мышечной усталости?**
  - а) Она обусловлена накоплением молочной кислоты
  - б) Она вызывается увеличением уровня кислорода в мышцах
  - в) Она не зависит от интенсивности физической активности
  
- 9. Какие мышцы отвечают за движение костей и соединений?**
  - а) Сгибатели
  - б) Проксимальные
  - в) Экстензоры
  
- 10. Какие факторы могут влиять на силу и массу мышц?**
  - а) Генетика и тренировка
  - б) Количество потребляемых углеводов

- в) Уровень стресса и длительность сна
- 11. Какой из следующих терминов описывает воспаление мышц?**
- а) Ишемия
  - б) Миопатия
  - в) Артрит
- 12. Какие из перечисленных мышц относятся к мимическим мышцам лица?**
- а) Дельтовидная
  - б) Бицепс
  - в) Орбитальная
- 13. Какая часть нервной системы контролирует сглаживание и координацию мышечных движений?**
- а) Симпатическая
  - б) Соматическая
  - в) Автономная
- 14. Что такое анатомическая структура, которая соединяет мышцу с костью?**
- а) Тендон
  - б) Лигамент
  - в) Капсула
- 15. Какая мышца отвечает за основной акт дыхания?**
- а) Диафрагма
  - б) Интеркостальные мышцы
  - в) Скелетные мышцы груди
- 16. Что такое мышечная атрофия?**
- а) Увеличение объема мышц
  - б) Уменьшение размера и силы мышц
  - в) Воспаление мышц
- 17. Какие из следующих утверждений верны относительно мышц-антагонистов?**
- а) Они сокращаются вместе для выполнения движения
  - б) Они находятся на противоположных сторонах сустава и выполняют противоположные действия
  - в) Они не играют роли в управлении движениями
- 18. Как называется состояние, при котором мышцы растягиваются под действием внешней силы?**
- а) Изометрическое растяжение
  - б) Эксцентрическое растяжение
  - в) Изотоническое растяжение
- 19. Какие из следующих факторов влияют на сокращение мышцы?**
- а) Кальций
  - б) Железо
  - в) Магний

**20. Какое воздействие оказывает регулярная физическая активность на мышцы?**

- а) Уменьшение массы мышц
- б) Улучшение силы и выносливости
- в) Увеличение количества мышечных клеток

### Вариант № 3

**1. Какое из следующих утверждений о сердечно-сосудистой системе является верным?**

- а) Сердце является частью этой системы
- б) Желудок является частью этой системы
- в) Печень является частью этой системы
- г) Скелетные мышцы являются частью этой системы

**2. Где расположена печень в человеческом теле?**

- а) Под левым легким
- б) Справа под ребрами
- в) В нижней части живота
- г) В центре грудной клетки

**3. Какая функция относится к дыхательной системе?**

- а) Фильтрация крови
- б) Переваривание пищи
- в) Обмен газами
- г) Экспульсия мочи

**4. Какой орган отвечает за фильтрацию крови и удаление лишней жидкости из организма?**

- а) Печень
- б) Селезенка
- в) Почки
- г) Желудок

**5. Что происходит в легких в процессе дыхания?**

- а) Обмен газами
- б) Фильтрация крови
- в) Переваривание пищи
- г) Образование мочи

**6. Какая часть пищеварительной системы ответственна за начальный этап переваривания пищи?**

- а) Желудок
- б) Тонкий кишечник
- в) Поджелудочная железа
- г) Глотка

**7. Где происходит основная часть пищеварения в организме?**

- а) Желудок
- б) Тонкий кишечник
- в) Толстый кишечник

- г) Глотка
- 8. Какой орган относится к мочевым путям?**
- а) Почки
  - б) Печень
  - в) Желудок
  - г) Селезенка
- 9. Какой орган является основным местом образования красных кровяных клеток?**
- а) Селезенка
  - б) Печень
  - в) Костный мозг
  - г) Почки
- 10. Где расположен желудок в организме?**
- а) Под печенью
  - б) Слева от позвоночника
  - в) Под легкими
  - г) В верхней части живота
- 11. Какие органы входят в состав центральной нервной системы?**
- а) Сердце и легкие
  - б) Головной мозг и спинной мозг
  - в) Печень и почки
  - г) Желудок и кишечник
- 12. Какое название дано группе органов, включающих сердце и сосуды?**
- а) Дыхательная система
  - б) Костная система
  - в) Кардиоваскулярная система
  - г) Мочевыделительная система
- 13. Что происходит в почках?**
- а) Обмен газами
  - б) Фильтрация крови и образование мочи
  - в) Переваривание пищи
  - г) Образование красных кровяных клеток
- 14. Какой орган отвечает за регулирование уровня сахара в крови?**
- а) Печень
  - б) Поджелудочная железа
  - в) Селезенка
  - г) Сердце
- 15. Где располагаются легкие в организме?**
- а) В грудной клетке
  - б) В животе
  - в) В малом тазу
  - г) В голове

- 16. Какие органы входят в состав мочевыделительной системы?**
- а) Печень и почки
  - б) Печень и желудок
  - в) Почки и мочевой пузырь
  - г) Сердце и легкие
- 17. Как называется процесс, в результате которого пища переходит из желудка в кишечник?**
- а) Дыхание
  - б) Перистальтика
  - в) Ферментация
  - г) Фильтрация
- 18. Какой орган отвечает за хранение и концентрацию желчи?**
- а) Поджелудочная железа
  - б) Желудок
  - в) Печень
  - г) Селезенка
- 19. Какие органы входят в состав дыхательной системы?**
- а) Сердце и легкие
  - б) Гортань и трахея
  - в) Печень и почки
  - г) Желудок и кишечник
- 20. Что происходит в толстом кишечнике?**
- а) Обмен газами
  - б) Абсорбция воды и образование кала
  - в) Фильтрация крови
  - г) Образование мочи

**Вариант № 4**

- 1. Какой орган отвечает за производство инсулина?**
- а) Печень
  - б) Почки
  - в) Поджелудочная железа
  - г) Селезенка
- 2. Какой гормон регулирует обмен веществ и энергии в организме?**
- а) Инсулин
  - б) Тироксин
  - в) Адреналин
  - г) Глюкагон
- 3. Какой орган синтезирует гормон эстроген?**
- а) Щитовидная железа
  - б) Яичники
  - в) Надпочечники
  - г) Поджелудочная железа

- 4. Какой гормон отвечает за рост и развитие организма?**
- а) Адреналин
  - б) Гонадотропин
  - в) Соматотропин
  - г) Инсулин
- 5. Какой орган вырабатывает гормон аденозиндифосфат?**
- а) Печень
  - б) Поджелудочная железа
  - в) Почки
  - г) Тимус
- 6. Где происходит основная продукция эритропоэтина?**
- а) Печень
  - б) Почки
  - в) Селезенка
  - г) Яичники
- 7. Какой гормон регулирует обмен кальция в организме?**
- а) Инсулин
  - б) Кортизол
  - в) Кальцитонин
  - г) Паратгормон
- 8. Какой орган участвует в регуляции дневно-ночного ритма через мелатонин?**
- а) Печень
  - б) Яичники
  - в) Поджелудочная железа
  - г) Шишковидная железа
- 9. Какой гормон ответственен за активацию клеток иммунной системы?**
- а) Инсулин
  - б) Тироксин
  - в) Тимозин
  - г) Эстроген
- 10. Какой орган вырабатывает гормоны адреналина и норадреналина?**
- а) Печень
  - б) Почки
  - в) Надпочечники
  - г) Тимус
- 11. Какой гормон стимулирует сокращение матки во время родов?**
- а) Пролактин
  - б) Окситоцин
  - в) Гонадотропин
  - г) Лейкопоэтин
- 12. Какой орган регулирует уровень глюкозы в крови?**
- а) Печень
  - б) Поджелудочная железа
  - в) Селезенка

- г) Яичники
- 13. Какой гормон стимулирует образование сперматозоидов?**
- а) Пролактин
  - б) Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)
  - в) Лейкопоэтин
  - г) Тестостерон
- 14. Какой орган участвует в регуляции обмена веществ через тироксин?**
- а) Печень
  - б) Щитовидная железа
  - в) Поджелудочная железа
  - г) Селезенка
- 15. Какой гормон регулирует давление в организме?**
- а) Ангиотензин
  - б) Эпинефрин
  - в) Инсулин
  - г) Тироксин
- 16. Где происходит образование женских половых гормонов - эстрогенов?**
- а) Яичники
  - б) Надпочечники
  - в) Поджелудочная железа
  - г) Тимус
- 17. Какой орган регулирует уровень кальция в крови через паратгормон?**
- а) Печень
  - б) Поджелудочная железа
  - в) Почки
  - г) Щитовидная железа
- 18. Какой гормон отвечает за развитие молочных желез у женщин?**
- а) Пролактин
  - б) Гонадотропин
  - в) Лейкопоэтин
  - г) Инсулин
- 19. Какой орган вырабатывает гормон, регулирующий обмен воды и минералов?**
- а) Печень
  - б) Селезенка
  - в) Поджелудочная железа
  - г) Почки
- 20. Какой гормон стимулирует выработку молока у кормящих женщин?**
- а) Пролактин
  - б) Эстроген
  - в) Адреналин
  - г) Гонадотропин



### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	б	а	в
2	б	а	б	г
3	б	б	в	б
4	а	в	г	в
5	г	б	а	в
6	б	а	г	б
7	в	а	б	г
8	г	а	а	г
9	б	б	в	в
10	г	а	г	г
11	б	б	б	б
12	в	в	в	б
13	г	б	б	б
14	в	а	б	б
15	б	а	а	г
16	б	б	в	а
17	в	б	б	г
18	а	б	в	а
19	б	а	б	г
20	а	б	б	а

### *Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Что такое нервная система и какова ее основная функция?
2. Каково строение нейрона, и какие функции выполняют его основные части?
3. Что такое центральная нервная система, и какие органы включаются в ее состав?
4. Расскажите о роли периферической нервной системы. Какие функции выполняют ее два подразделения?
5. Какие гормоны отвечают за передачу нервных импульсов в синапсах?
6. Что такое действительный потенциал и потенциал покоя в контексте нервной системы?
7. Какие нейротрансмиттеры играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами?
8. Каким образом различаются соматическая и автономная нервная системы?
9. Что такое глиальные клетки, и какова их роль в нервной системе?
10. Какие болезни или расстройства могут затрагивать нервную систему, и каковы их основные симптомы и последствия?
11. Какие основные органы чувств существуют у человека?
12. Какова роль глаз в процессе зрения, и как устроен глаз?
13. Как работает слуховая система, и какие структуры участвуют в восприятии звуков?
14. Что такое рецепторы, и как они связаны с органами чувств?
15. Какие части составляют вкусовые рецепторы, и как они обеспечивают восприятие вкуса?
16. Какие рецепторы отвечают за ощущение запаха, и где они расположены?
17. Как устроен орган равновесия, и как он влияет на наше восприятие пространства?

18. Что такое тактильные рецепторы, и как они обеспечивают ощущение прикосновений?
19. Как нервная система передает информацию от органов чувств к мозгу?
20. Какие изменения происходят в органах чувств с возрастом, и как это влияет на восприятие окружающего мира?
21. Какова роль сердечно-сосудистой системы в организме человека?
22. Как устроено сердце, и какие функции выполняют его различные отделы?
23. Как происходит кровообращение в организме, начиная с сердца?
24. Какие типы сосудов существуют в организме, и какие функции они выполняют?
25. Как происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями в сосудах?
26. Какие факторы влияют на артериальное давление, и как оно регулируется организмом?
27. Как формируется кровь, и какие элементы крови выполняют различные функции?
28. Что такое венозный и лимфатический кровотоки, и как они связаны с артериальным кровотоком?
29. Какие факторы могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы?
30. Какие методы исследования используются для диагностики заболеваний сердца и сосудов?
31. Какие изменения происходят в организме человека в процессе старения, влияющие на его физическую активность?
32. Как развивается мышечная масса и сила у детей, подростков и взрослых?
33. Какие адаптации сердечно-сосудистой системы происходят при регулярных физических нагрузках у разных возрастных групп?
34. Как возраст влияет на гибкость и подвижность суставов?
35. Каковы особенности адаптации к физическим нагрузкам у подростков в период полового созревания?
36. Как физическая активность влияет на здоровье костной системы у разных возрастных групп?
37. Каковы возрастные особенности восстановительных процессов после физических нагрузок?
38. Как изменяется энергетический обмен в организме при физической активности в разные возрастные периоды?
39. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие в разные возрастные периоды?
40. Какие рекомендации по физической активности существуют для разных возрастных групп?

**Образец билета ко 2-ой рубежной аттестации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**

**Тестовое задание  
по дисциплине ОП.01 «Анатомия»  
II-аттестация  
Вариант № \_\_\_**

	ФИО _____		групп _____		Дата _____					
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										

№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

### Вариант №1

1. **Какое из следующих утверждений правильно описывает нервную систему?**
  - а) Она отвечает за обработку и хранение информации
  - б) Она контролирует движения мышц
  - в) Она регулирует уровень сахара в крови
  - г) Все вышеперечисленное
  
2. **Что такое нейроны?**
  - а) Элементы крови
  - б) Органы слуха
  - в) Клетки нервной системы
  - г) Очки для зрения
  
3. **Какие две основные части составляют центральную нервную систему?**
  - а) Мозг и спинной мозг
  - б) Сердце и легкие
  - в) Желудок и печень
  - г) Глаз и ухо
  
4. **Что такое дендриты?**
  - а) Короткие волокна, передающие импульсы от клетки к клетке
  - б) Клетки, выполняющие функцию хранения информации
  - в) Чувствительные клетки в глазу
  - г) Часть нейрона, принимающая сигналы от других нейронов
  
5. **Как называется смазывающая жидкость, окружающая мозг и спинной мозг?**
  - а) Кровь
  - б) Синовиальная жидкость
  - в) Цереброспинальная жидкость
  - г) Лимфа
  
6. **Какие функции выполняет периферическая нервная система?**
  - а) Контроль внутренних органов
  - б) Передача сигналов между центральной нервной системой и остальным организмом
  - в) Регуляция уровня гормонов
  - г) Обработка информации
  
7. **Что такое мембранный потенциал в контексте нейронов?**
  - а) Электрический заряд, присутствующий внутри клетки
  - б) Температура окружающей среды
  - в) Кислородный поток в клетке
  - г) Скорость передачи нервных импульсов

- 8. Какое вещество передает сигналы между нейронами?**
- а) Инсулин
  - б) Адреналин
  - в) Нейромедиаторы
  - г) Желчь
- 9. Что такое синапс?**
- а) Заболевание нервной системы
  - б) Точка контакта между двумя нейронами
  - в) Процесс образования новых нейронов
  - г) Вид нейронов
- 10. Какой из перечисленных органов является частью центральной нервной системы?**
- а) Печень
  - б) Спинной мозг
  - в) Сердце
  - г) Желудок
- 11. Какие факторы могут повлиять на работу нервной системы?**
- а) Физическая активность
  - б) Питание
  - в) Стресс
  - г) Все вышеперечисленное
- 12. Что происходит в процессе миоза?**
- а) Расширение зрачков
  - б) Сокращение мышц
  - в) Замедление сердечного ритма
  - г) Увеличение частоты дыхания
- 13. Какой нерв отвечает за чувствительность в области лица?**
- а) Любой нерв
  - б) Зрительный нерв
  - в) Тригеминальный нерв
  - г) Слуховой нерв
- 14. Что такое центральная периферия нервная система?**
- а) Центральная - мозг и спинной мозг, периферия - нервы по всему телу
  - б) Центральная - спинной мозг, периферия - мозг
  - в) Оба термина означают одно и то же
  - г) Центральная - нервы, периферия - мозг и спинной мозг
- 15. Какой нейротрансмиттер связан с ощущением радости и удовлетворения?**
- а) Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК)
  - б) Допамин
  - в) Серотонин
  - г) Ацетилхолин
- 16. Что происходит при параличе?**
- а) Потеря зрения
  - б) Потеря чувствительности
  - в) Потеря способности двигаться

г) Потеря памяти

**17. Как называется заболевание, связанное с нарушением передачи нервных импульсов?**

- а) Эпилепсия
- б) Сахарный диабет
- в) Склероз
- г) Инсульт

**18. Что такое нейропластичность?**

- а) Способность нейронов к регенерации
- б) Способность нейронов изменять свою структуру и функцию
- в) Способность нейронов к замедлению старения
- г) Способность нейронов к самоуничтожению

**19. Какие вещества могут воздействовать на центральную нервную систему?**

- а) Наркотики
- б) Кофеин
- в) Алкоголь
- г) Все вышеперечисленное

**20. Какие части мозга отвечают за координацию движений и равновесие?**

- а) Фронтальные доли
- б) Очень большие полушария
- в) Мозжечок
- г) Зрительные доли

### Вариант № 2

**1. Какой орган отвечает за слух?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Нос
- г) Язык

**2. Какое чувство обеспечивает восприятие вкуса?**

- а) Зрение
- б) Обоняние
- в) Слух
- г) Осязание

**3. Где находятся рецепторы света, отвечающие за зрение?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Нос
- г) Язык

**4. Какой орган отвечает за ощущение запахов?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Нос
- г) Язык

**5. Какой из органов чувств отвечает за ощущение давления и текстуры?**

- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 6. Где расположены рецепторы для ощущения боли?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 7. Какой орган чувств отвечает за равновесие и координацию движений?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 8. Как называется орган чувств, который воспринимает температуру?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 9. Какие рецепторы отвечают за ощущение холода?**
- а) Терморецепторы
  - б) Ноцицепторы
  - в) Механорецепторы
  - г) Хеморецепторы
- 10. Какое чувство обеспечивает восприятие окружающего пространства?**
- а) Зрение
  - б) Обоняние
  - в) Осязание
  - г) Вкус
- 11. Какие рецепторы отвечают за ощущение тяжести и гравитации?**
- а) Терморецепторы
  - б) Барорецепторы
  - в) Механорецепторы
  - г) Хеморецепторы
- 12. Где находятся рецепторы для ощущения прикосновений?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 13. Какое чувство обеспечивает восприятие звуков?**
- а) Зрение
  - б) Обоняние
  - в) Осязание
  - г) Слух

- 14. Какой орган отвечает за ощущение внутреннего положения тела?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Суставы и мышцы
- 15. Какие рецепторы отвечают за ощущение вибрации?**
- а) Терморецепторы
  - б) Механорецепторы
  - в) Барорецепторы
  - г) Хеморецепторы
- 16. Какой орган чувств обеспечивает ориентацию в пространстве?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 17. Какое чувство отвечает за восприятие цвета?**
- а) Зрение
  - б) Обоняние
  - в) Осязание
  - г) Вкус
- 18. Где расположены рецепторы для ощущения света и темноты?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык
- 19. Как называются рецепторы, отвечающие за ощущение движения и ускорения?**
- а) Терморецепторы
  - б) Механорецепторы
  - в) Барорецепторы
  - г) Кинестетические рецепторы
- 20. Какой орган чувств играет роль в поддержании равновесия при движении?**
- а) Глаз
  - б) Ухо
  - в) Кожа
  - г) Язык

### Вариант № 3

- 1. Какое из перечисленных ниже утверждений правильно описывает функцию сердца?**
- а) Переваривание пищи
  - б) Транспорт кислорода и питательных веществ по организму
  - в) Фильтрация крови
  - г) Производство гормонов
- 2. Какое сердечное отделение отвечает за перекачивание крови в легкие для оксигенации?**
- а) Левое предсердие

- б) Правое предсердие
- в) Левый желудочек
- г) Правый желудочек

**3. Какие сосуды относятся к артериям?**

- а) Крупные сосуды, отходящие от сердца
- б) Сосуды, ведущие к сердцу
- в) Сосуды, соединяющие артерии и вены
- г) Мелкие сосуды в легких

**4. Какой из перечисленных компонентов крови отвечает за транспорт кислорода?**

- а) Эритроциты
- б) Лейкоциты
- в) Тромбоциты
- г) Плазма

**5. Где происходит обмен газов в системе кровообращения?**

- а) В аорте
- б) В легких
- в) В печени
- г) В почках

**6. Какой клапан находится между правым предсердием и правым желудочком?**

- а) Аортальный клапан
- б) Трикуспидальный клапан
- в) Митральный клапан
- г) Пульмональный клапан

**7. Какой сосуд отвечает за сбор венозной крови из нижней половины тела и ее направление в правое предсердие?**

- а) Печеночная вена
- б) Портальная вена
- в) Спланхнические вены
- г) Полая вена

**8. Что происходит в процессе систолы сердца?**

- а) Сокращение сердечной мышцы
- б) Расслабление сердечной мышцы
- в) Заполнение предсердий кровью
- г) Обмен газов в легких

**9. Какая из перечисленных структур является частью системы проводящих путей сердца?**

- а) Аорта
- б) Пуркиневые волокна
- в) Легкие артерии
- г) Митральный клапан

**10. Какой сосуд отвечает за поставку крови в мышцы и органы?**

- а) Артериолы



- б) Вены
- в) Артерии
- г) Капилляры

**11. Какое из нижеперечисленных утверждений правильно описывает артерии?**

- а) Переносят кровь от сердца к тканям
- б) Переносят кровь от тканей к сердцу
- в) Отвечают за фильтрацию крови
- г) Соединяют артерии и вены

**12. Как называется мембрана, разделяющая два предсердия сердца?**

- а) Интервентрикулярный септум
- б) Интраплевральный сакк
- в) Интератриальный септум
- г) Интеросеальный культище

**13. Какой из следующих факторов является риск-фактором для заболеваний сердца и сосудов?**

- а) Регулярные физические нагрузки
- б) Низкое артериальное давление
- в) Некурение
- г) Высокий уровень холестерина в крови

**14. Как называется крупная артерия, отходящая от левого желудочка и переносящая кровь по всему организму?**

- а) Легочная артерия
- б) Аорта
- в) Портальная артерия
- г) Каротидная артерия

**15. Какая из следующих структур препятствует обратному течению крови в сердце?**

- а) Клапаны
- б) Артерии
- в) Вены
- г) Капилляры

**16. Какой процесс происходит в легких, связанный с кровообращением?**

- а) Дыхание
- б) Фильтрация крови
- в) Обмен газов
- г) Производство эритроцитов

**17. Какое из следующих утверждений правильно описывает работу клапанов сердца?**

- а) Они контролируют сокращение предсердий
- б) Они предотвращают обратное течение крови
- в) Они участвуют в обмене газов
- г) Они производят красные кровяные клетки

**18. Какой фактор оказывает влияние на артериальное давление?**

- а) Вмешательство печени
- б) Объем крови в организме
- в) Функция почек
- г) Сердечные венозные клапаны

**19. Какой сосуд переносит кровь от органов и тканей обратно к сердцу?**

- а) Артериолы
- б) Вены
- в) Артерии
- г) Капилляры

**20. Какой компонент крови отвечает за защиту организма от инфекций?**

- а) Эритроциты
- б) Лейкоциты
- в) Тромбоциты
- г) Плазма

#### **Вариант № 4**

**1. Какие изменения происходят в организме подростка при физических нагрузках?**

- а) Увеличение скорости обмена веществ
- б) Снижение уровня энергии
- в) Стабилизация роста

**2. Какие системы организма особенно активизируются в период подросткового роста при физических нагрузках?**

- а) Нервная система
- б) Эндокринная система
- в) Дыхательная система
- г) Все вышеперечисленное

**3. Как влияет физическая активность на костно-мышечную систему в разные возрастные периоды?**

- а) Увеличение костной массы
- б) Снижение мышечной эластичности
- в) Ускоренное заживление костей

**4. Какие адаптации происходят в сердечно-сосудистой системе при регулярных физических нагрузках у детей?**

- а) Увеличение объема сердца
- б) Снижение частоты сердечных сокращений в покое
- в) Уменьшение притока кислорода к мышцам

**5. В чем заключается особенность адаптации дыхательной системы к физической активности у подростков?**

- а) Увеличение легочной емкости
- б) Снижение активности дыхательных мышц
- в) Повышение частоты дыхания

**6. Какие факторы могут влиять на эффективность тренировок у подростков?**

- а) Недостаток сна
- б) Неправильное питание
- в) Недостаток физической активности в повседневной жизни
- г) Все вышеперечисленное

**7. Какие особенности физической активности рекомендуются для детей младшего возраста?**

- а) Высокоинтенсивные тренировки
- б) Игровые виды спорта
- в) Продолжительные занятия

**8. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие подростков?**

- а) Снижение стресса и тревожности
- б) Улучшение концентрации внимания
- в) Ухудшение эмоционального состояния

**9. Какие факторы могут привести к перенапряжению организма у подростков при физических нагрузках?**

- а) Недостаточный отдых
- б) Чрезмерная интенсивность тренировок
- в) Неправильная техника выполнения упражнений
- г) Все вышеперечисленное

**10. Какие рекомендации можно дать по выбору физической активности для детей и подростков?**

- а) Учитывать индивидуальные предпочтения
- б) Соблюдать разнообразие видов тренировок
- в) Следить за безопасностью упражнений
- г) Все вышеперечисленное

**11. Как влияет пол на адаптацию организма к физическим нагрузкам у подростков?**

- а) Мальчики легче поддаются тренировкам
- б) Девочки имеют более высокую выносливость
- в) Нет значимого различия между полами

**12. Каковы риски переутомления при занятиях физической активностью у подростков?**

- а) Снижение иммунитета
- б) Снижение учебной успеваемости
- в) Повреждения мышц и суставов
- г) Все вышеперечисленное

**13. Какие изменения происходят в организме с возрастом, влияющие на способность к физической активности?**

- а) Уменьшение общей активности
- б) Снижение мышечной массы
- в) Увеличение эластичности суставов
- г) Все вышеперечисленное

- 14. Какие методы регуляции физической активности рекомендуются для детей и подростков?**
- Соблюдение индивидуальных пределов
  - Регулярный медицинский контроль
  - Постепенное увеличение нагрузок
  - Все вышеперечисленное
- 15. Как влияет занятие спортом на социальную адаптацию детей и подростков?**
- Повышение уровня социальной активности
  - Снижение уровня общения
  - Нет значимого влияния
- 16. Каковы особенности тренировок у детей в период дошкольного возраста?**
- Краткосрочные тренировки
  - Упор на игровые элементы
  - Высокая интенсивность тренировок
  - Все вышеперечисленное
- 17. Как влияют гормональные изменения в организме подростков на их адаптацию к физическим нагрузкам?**
- Повышение уровня энергии
  - Ускоренный рост мышц
  - Возможное увеличение травматичности
  - Все вышеперечисленное
- 18. Какие факторы могут снижать мотивацию детей и подростков к физической активности?**
- Отсутствие интересных видов занятий
  - Перегрузка учебной работой
  - Негативный опыт в прошлом
  - Все вышеперечисленное
- 19. Какие виды физической активности рекомендуются для детей с ограниченными физическими возможностями?**
- Индивидуальные занятия с инструктором
  - Адаптированные виды спорта
  - Регулярные тренировки без изменений
  - Все вышеперечисленное
- 20. Какова роль родителей в формировании здорового отношения к физической активности у детей?**
- Поддержка и поощрение
  - Активное участие в тренировках
  - Создание положительного образа об активном образе жизни
  - Все вышеперечисленное

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
---------------------	--------

16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	г	б	б	а
2	в	в	б	г
3	а	а	а	а
4	г	в	а	г
5	в	в	б	а
6	б	г	б	г
7	а	б	г	б
8	в	в	а	г
9	б	а	б	г
10	б	а	в	г
11	г	в	а	в
12	б	в	в	г
13	в	г	г	г
14	а	б	б	г
15	б	б	а	а
16	в	б	в	б
17	г	а	б	г
18	б	а	в	г
19	г	г	б	б
20	в	б	б	г

#### 4. Состав кос для промежуточного контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине

##### Вопросы к зачету по дисциплине «Охрана труда и техника безопасности»

1. Какие главные органы внутренней секреции у человека?
2. Что такое гормоны, и какие функции они выполняют в организме?
3. Какие гормоны вырабатывает поджелудочная железа и какие функции они выполняют?
4. Какие гормоны вырабатывают щитовидная железа и как их деятельность регулируется?
5. Какой гормон регулирует обмен веществ и уровень сахара в крови?
6. Где происходит образование гормонов адреналина и норадреналина?
7. Какие гормоны ответственны за развитие и функционирование половых органов у мужчин и женщин?
8. Как органы внутренней секреции взаимодействуют с иммунной системой?

9. Какие гормоны отвечают за регуляцию кальция в организме?
10. Каким образом гормоны влияют на стрессовую реакцию организма?
11. Какие основные аспекты изучает анатомия?
12. В чем заключается различие между гистологией и анатомией?
13. Какие три основных типа мускульной ткани существуют в человеческом организме?
14. Какие плоскости используются для анатомического описания тела?
15. Какие органы входят в состав дыхательной системы?
16. Что такое оргanelлы и как они связаны с клеточной структурой?
17. Какие три основных слоя образуются в результате эмбриологического процесса гаструляции?
18. Какие три типа соединительных тканей существуют, и какова их функция?
19. Что такое анатомическое отверстие, и приведите примеры таких отверстий в организме.
20. Какие три уровня организации живых организмов представлены в анатомии?
21. Что такое остеология и какие основные задачи решает данная наука?
22. Какие основные типы костей различаются в организме человека?
23. Опишите строение длинной трубчатой кости. Какие ее основные части?
24. Какие функции выполняют кости в организме?
25. Что такое суставы и какова их роль в двигательной системе?
26. Расскажите о процессе образования костей в организме человека.
27. Какие факторы влияют на рост костей у детей и подростков?
28. Объясните, что такое остеопороз и каковы его основные причины и последствия.
29. Какие типы суставов существуют, и как они различаются между собой?
30. Какие методы исследования используются в остеологии для изучения костной ткани?
31. Расскажите о роли костей в поддержании кислотно-основного баланса в организме.
32. В чем заключается роль костей в гемопоэзе?
33. Что представляет собой миология, и каковы ее основные задачи?
34. Какие основные типы мышц различаются в организме человека?
35. Опишите строение скелетных мышц. Какие структурные элементы составляют мышечные волокна?
36. Какие функции выполняют мышцы в организме?
37. Расскажите о процессе сокращения мышц. Какие этапы включает в себя механизм сокращения?
38. Какие типы мышечных сокращений существуют, и в чем их основные отличия?
39. Объясните понятие мышечной усталости. Какие факторы влияют на усталость мышц?
40. Расскажите о роли мышц в поддержании осанки и обеспечении движений тела.
41. Какие группы мышц участвуют в различных типах движений (например, агонисты, антагонисты, синергисты)?
42. Какие изменения происходят в мышцах при тренировке и отсутствии физической активности?
43. Что такое мышечные травмы, и как они могут быть предотвращены?
44. Какие методы используются в миологии для измерения силы мышц и оценки их функционального состояния?
45. Какие внутренние органы входят в состав полости брюшной и грудной?
46. Опишите анатомию и функции сердца. Как осуществляется кровообращение в организме?
47. Расскажите о структуре и функциях легких. Как происходит газообмен в легочной системе?
48. Какова роль почек в организме человека? Опишите процесс образования мочи.
49. Какие функции выполняют печень и желчный пузырь? Как происходит пищеварение в печени?
50. Расскажите о роли желудка в процессе пищеварения. Какие функции выполняет слизистая оболочка желудка?

51. Что такое нервная система и какова ее основная функция?
52. Каково строение нейрона, и какие функции выполняют его основные части?
53. Что такое центральная нервная система, и какие органы включаются в ее состав?
54. Расскажите о роли периферической нервной системы. Какие функции выполняют ее два подразделения?
55. Какие гормоны отвечают за передачу нервных импульсов в синапсах?
56. Что такое действительный потенциал и потенциал покоя в контексте нервной системы?
57. Какие нейротрансмиттеры играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами?
58. Каким образом различаются соматическая и автономная нервная системы?
59. Что такое глиальные клетки, и какова их роль в нервной системе?
60. Какие болезни или расстройства могут затрагивать нервную систему, и каковы их основные симптомы и последствия?
61. Какие основные органы чувств существуют у человека?
62. Какова роль глаз в процессе зрения, и как устроен глаз?
63. Как работает слуховая система, и какие структуры участвуют в восприятии звуков?
64. Что такое рецепторы, и как они связаны с органами чувств?
65. Какие части составляют вкусовые рецепторы, и как они обеспечивают восприятие вкуса?
66. Какие рецепторы отвечают за ощущение запаха, и где они расположены?
67. Как устроен орган равновесия, и как он влияет на наше восприятие пространства?
68. Что такое тактильные рецепторы, и как они обеспечивают ощущение прикосновений?
69. Как нервная система передает информацию от органов чувств к мозгу?
70. Какие изменения происходят в органах чувств с возрастом, и как это влияет на восприятие окружающего мира?
71. Какова роль сердечно-сосудистой системы в организме человека?
72. Как устроено сердце, и какие функции выполняют его различные отделы?
73. Как происходит кровообращение в организме, начиная с сердца?
74. Какие типы сосудов существуют в организме, и какие функции они выполняют?
75. Как происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями в сосудах?
76. Какие факторы влияют на артериальное давление, и как оно регулируется организмом?
77. Как формируется кровь, и какие элементы крови выполняют различные функции?
78. Что такое венозный и лимфатический кровоток, и как они связаны с артериальным кровотоком?
79. Какие факторы могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы?
80. Какие методы исследования используются для диагностики заболеваний сердца и сосудов?
81. Какие изменения происходят в организме человека в процессе старения, влияющие на его физическую активность?
82. Как развивается мышечная масса и сила у детей, подростков и взрослых?
83. Какие адаптации сердечно-сосудистой системы происходят при регулярных физических нагрузках у разных возрастных групп?
84. Как возраст влияет на гибкость и подвижность суставов?
85. Каковы особенности адаптации к физическим нагрузкам у подростков в период полового созревания?
86. Как физическая активность влияет на здоровье костной системы у разных возрастных групп?
87. Каковы возрастные особенности восстановительных процессов после физических нагрузок?
88. Как изменяется энергетический обмен в организме при физической активности в разные возрастные периоды?

89. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие в разные возрастные периоды?
90. Какие рекомендации по физической активности существуют для разных возрастных групп?

**Образец билета к зачету**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**

**Тестовое задание  
по дисциплине ОП.01 «Анатомия»**

**Зачет**

**Вариант № \_\_\_**

ФИО _____	_____										Дата _____
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ответ											
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Ответ											
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Ответ											
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Ответ											

**Вариант №1**

- Что из перечисленного является частью центральной нервной системы?**
  - Сердце
  - Печень
  - Мозг
  - Желудок
- Какая из следующих систем отвечает за передвижение скелетных мышц?**
  - Эндокринная система
  - Мышечная система
  - Репродуктивная система
  - Дыхательная система
- Какая часть костной системы отвечает за производство крови?**
  - Суставы
  - Костный мозг
  - Хрящи
  - Кости черепа



- 4. Что представляет собой сердце в системе органов?**
- а) Орган кровообращения
  - б) Орган дыхания
  - в) Орган пищеварения
  - г) Орган выделения
- 5. Какое из следующих утверждений о коже верно?**
- а) Кожа является органом дыхания
  - б) Кожа — это скелет человека
  - в) Кожа представляет собой орган обоняния
  - г) Кожа является органом чувствительности
- 6. Где располагается основной центр координации движений в организме?**
- а) Печень
  - б) Мозг
  - в) Селезенка
  - г) Почки
- 7. Какой из органов участвует в процессе дыхания?**
- а) Печень
  - б) Почки
  - в) Легкие
  - г) Желудок
- 8. Что представляет собой позвоночник?**
- а) Суставы
  - б) Костный мозг
  - в) Кости черепа
  - г) Скелет
- 9. Какие органы входят в состав органов дыхания?**
- а) Сердце и сосуды
  - б) Легкие и диафрагма
  - в) Желудок и кишечник
  - г) Печень и селезенка
- 10. Что из перечисленного относится к органам пищеварения?**
- а) Легкие
  - б) Печень
  - в) Селезенка
  - г) Желудок
- 11. Какой из следующих терминов обозначает научное исследование костей?**
- а) Остеопатия
  - б) Остеология
  - в) Остеопороз
  - г) Остеогенез
- 12. Какие костные клетки ответственны за разрушение костной ткани?**
- а) Остеоциты
  - б) Остеобласты
  - в) Остеокласты
  - г) Остеогенные клетки

- 13. Что такое эпифиз кости?**
- а) Крайняя точка кости
  - б) Внутренняя полость кости
  - в) Внешняя поверхность кости
  - г) Верхний или нижний конец кости
- 14. Какие кости составляют челюсти?**
- а) Теменная и лобная
  - б) Челюсть и грудная клетка
  - в) Челюсти верхней и нижней челюсти
  - г) Лобная и носовая
- 15. Какая кость является самой длинной в человеческом организме?**
- а) Плечевая кость
  - б) Бедренная кость
  - в) Лучевая кость
  - г) Поясничная кость
- 16. Что представляет собой сустав между костями черепа, называемый "челюсть"?**
- а) Шарнирный сустав
  - б) Неподвижный сустав
  - в) Седловидный сустав
  - г) Радиально-гнездовидный сустав
- 17. Какой из перечисленных факторов может способствовать развитию остеопороза?**
- а) Употребление молочных продуктов
  - б) Физическая активность
  - в) Недостаток витамина D и кальция
  - г) Молодой возраст
- 18. Что такое "метафиз" в анатомии кости?**
- а) Верхний или нижний конец кости
  - б) Центральная часть кости
  - в) Внешняя поверхность кости
  - г) Внутренняя полость кости
- 19. Как называется соединение костей, позволяющее ограниченное движение?**
- а) Неподвижный сустав
  - б) Шарнирный сустав
  - в) Седловидный сустав
  - г) Плавающий сустав
- 20. Что такое "остеогенез"?**
- а) Образование костной ткани
  - б) Разрушение костной ткани
  - в) Соединение костей
  - г) Отсутствие костей в определенной области
- 21. Какие из следующих мышц относятся к скелетным мышцам?**
- а) Сердечная мышца
  - б) Бицепс
  - в) Желудочковая мышца

- 22. Какая из перечисленных функций мышц является правильной?**
- а) Терморегуляция
  - б) Продуцирование инсулина
  - в) Транспортировка кислорода
- 23. Какие типы мышц присутствуют у человека?**
- а) Странные и гладкие
  - б) Скелетные, гладкие, и сердечные
  - в) Поперечнополосатые и продольнополосатые
- 24. Какой из следующих терминов описывает сокращение мышцы?**
- а) Импульс
  - б) Рефлекс
  - в) Концентрическое сокращение
- 25. Какое вещество является необходимым для сокращения мышц?**
- а) Адреналин
  - б) Ацетилхолин
  - в) Инсулин
- 26. Как называется состояние, при котором мышцы сокращаются, но длина мышцы не изменяется?**
- а) Изометрическое сокращение
  - б) Изотоническое сокращение
  - в) Эксцентрическое сокращение
- 27. Где происходит обмен веществ между кровью и мышцами во время физической активности?**
- а) Капилляры
  - б) Артерии
  - в) Вены
- 28. Какое из следующих утверждений верно относительно мышечной усталости?**
- а) Она обусловлена накоплением молочной кислоты
  - б) Она вызывается увеличением уровня кислорода в мышцах
  - в) Она не зависит от интенсивности физической активности
- 29. Какие мышцы отвечают за движение костей и соединений?**
- а) Сгибатели
  - б) Проксимальные
  - в) Экстензоры
- 30. Какие факторы могут влиять на силу и массу мышц?**
- а) Генетика и тренировка
  - б) Количество потребляемых углеводов
  - в) Уровень стресса и длительность сна
- 31. Какой из следующих терминов описывает воспаление мышц?**
- а) Ишемия
  - б) Миопатия
  - в) Артрит

**32. Какие из перечисленных мышц относятся к мимическим мышцам лица?**

- а) Дельтовидная
- б) Бицепс
  
- в) Орбитальная

**33. Какая часть нервной системы контролирует сглаживание и координацию мышечных движений?**

- а) Симпатическая
- б) Соматическая
- в) Автономная

**34. Что такое анатомическая структура, которая соединяет мышцу с костью?**

- а) Тендон
- б) Лигамент
- в) Капсула

**35. Какая мышца отвечает за основной акт дыхания?**

- а) Диафрагма
- б) Интеркостальные мышцы
- в) Скелетные мышцы груди

**36. Что такое мышечная атрофия?**

- а) Увеличение объема мышц
- б) Уменьшение размера и силы мышц
- в) Воспаление мышц

**37. Какие из следующих утверждений верны относительно мышц-антагонистов?**

- а) Они сокращаются вместе для выполнения движения
- б) Они находятся на противоположных сторонах сустава и выполняют противоположные действия
- в) Они не играют роли в управлении движениями

**38. Как называется состояние, при котором мышцы растягиваются под действием внешней силы?**

- а) Изометрическое растяжение
- б) Эксцентрическое растяжение
- в) Изотоническое растяжение

**39. Какие из следующих факторов влияют на сокращение мышцы?**

- а) Кальций
- б) Железо
- в) Магний

**40. Какое воздействие оказывает регулярная физическая активность на мышцы?**

- а) Уменьшение массы мышц
- б) Улучшение силы и выносливости
- в) Увеличение количества мышечных клеток

## Вариант №2

**1. Какое из следующих утверждений о кардиоваскулярной системе является верным?**

- а) Сердце является частью этой системы

- б) Желудок является частью этой системы
- в) Печень является частью этой системы
- г) Скелетные мышцы являются частью этой системы

**2. Где расположена печень в человеческом теле?**

- а) Под левым легким
- б) Справа под ребрами
- в) В нижней части живота
- г) В центре грудной клетки

**3. Какая функция относится к дыхательной системе?**

- а) Фильтрация крови
- б) Переваривание пищи
- в) Обмен газами
- г) Экспульсия мочи

**4. Какой орган отвечает за фильтрацию крови и удаление лишней жидкости из организма?**

- а) Печень
- б) Селезенка
- в) Почки
- г) Желудок

**5. Что происходит в легких в процессе дыхания?**

- а) Обмен газами
- б) Фильтрация крови
- в) Переваривание пищи
- г) Образование мочи

**6. Какая часть пищеварительной системы ответственна за начальный этап переваривания пищи?**

- а) Желудок
- б) Тонкий кишечник
- в) Поджелудочная железа
- г) Глотка

**7. Где происходит основная часть пищеварения в организме?**

- а) Желудок
- б) Тонкий кишечник
- в) Толстый кишечник
- г) Глотка

**8. Какой орган относится к мочевым путям?**

- а) Почки
- б) Печень
- в) Желудок
- г) Селезенка

**9. Какой орган является основным местом образования красных кровяных клеток?**

- а) Селезенка
- б) Печень
- в) Костный мозг
- г) Почки

**10. Где расположен желудок в организме?**

- а) Под печенью
- б) Слева от позвоночника
- в) Под легкими
- г) В верхней части живота

**11. Какие органы входят в состав центральной нервной системы?**

- а) Сердце и легкие
- б) Головной мозг и спинной мозг
- в) Печень и почки
- г) Желудок и кишечник

**12. Какое название дано группе органов, включающих сердце и сосуды?**

- а) Дыхательная система
- б) Костная система
- в) Кардиоваскулярная система
- г) Мочевыделительная система

**13. Что происходит в почках?**

- а) Обмен газами
- б) Фильтрация крови и образование мочи
- в) Переваривание пищи
- г) Образование красных кровяных клеток

**14. Какой орган отвечает за регулирование уровня сахара в крови?**

- а) Печень
- б) Поджелудочная железа
- в) Селезенка
- г) Сердце

**15. Где располагаются легкие в организме?**

- а) В грудной клетке
- б) В животе
- в) В малом тазу
- г) В голове

**16. Какие органы входят в состав мочевыделительной системы?**

- а) Печень и почки
- б) Печень и желудок
- в) Почки и мочевой пузырь
- г) Сердце и легкие

**17. Как называется процесс, в результате которого пища переходит из желудка в кишечник?**

- а) Дыхание
- б) Перистальтика
- в) Ферментация
- г) Фильтрация

**18. Какой орган отвечает за хранение и концентрацию желчи?**

- а) Поджелудочная железа
- б) Желудок
- в) Печень
- г) Селезенка

**19. Какие органы входят в состав дыхательной системы?**

- а) Сердце и легкие
- б) Гортань и трахея
- в) Печень и почки
- г) Желудок и кишечник

**20. Что происходит в толстом кишечнике?**

- а) Обмен газами
- б) Абсорбция воды и образование кала
- в) Фильтрация крови
- г) Образование мочи

**21. Какой орган отвечает за производство инсулина?**

- а) Печень
- б) Почки
- в) Поджелудочная железа
- г) Селезенка

**22. Какой гормон регулирует обмен веществ и энергии в организме?**

- а) Инсулин
- б) Тироксин
- в) Адреналин
- г) Глюкагон

**23. Какой орган синтезирует гормон эстроген?**

- а) Щитовидная железа
- б) Яичники
- в) Надпочечники
- г) Поджелудочная железа

**24. Какой гормон отвечает за рост и развитие организма?**

- а) Адреналин
- б) Гонадотропин
- в) Соматотропин
- г) Инсулин

**25. Какой орган вырабатывает гормон аденозиндифосфат?**

- а) Печень

- б) Поджелудочная железа
- в) Почки
- г) Тимус

**26. Где происходит основная продукция эритропоэтина?**

- а) Печень
- б) Почки
- в) Селезенка
- г) Яичники

**27. Какой гормон регулирует обмен кальция в организме?**

- а) Инсулин
- б) Кортизол
- в) Кальцитонин
- г) Паратгормон

**28. Какой орган участвует в регуляции дневно-ночного ритма через мелатонин?**

- а) Печень
- б) Яичники
- в) Поджелудочная железа
- г) Шишковидная железа

**29. Какой гормон ответственен за активацию клеток иммунной системы?**

- а) Инсулин
- б) Тироксин
- в) Тимозин
- г) Эстроген

**30. Какой орган вырабатывает гормоны адреналина и норадреналина?**

- а) Печень
- б) Почки
- в) Надпочечники
- г) Тимус

**31. Какой гормон стимулирует сокращение матки во время родов?**

- а) Пролактин
- б) Окситоцин
- в) Гонадотропин
- г) Лейкопоэтин

**32. Какой орган регулирует уровень глюкозы в крови?**

- а) Печень
- б) Поджелудочная железа
- в) Селезенка
- г) Яичники

**33. Какой гормон стимулирует образование сперматозоидов?**

- а) Пролактин
- б) Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)
- в) Лейкопоэтин
- г) Тестостерон

**34. Какой орган участвует в регуляции обмена веществ через тироксин?**

- а) Печень



- б) Щитовидная железа
- в) Поджелудочная железа
- г) Селезенка

**35. Какой гормон регулирует давление в организме?**

- а) Ангиотензин
- б) Эпинефрин
- в) Инсулин
- г) Тироксин

**36. Где происходит образование женских половых гормонов - эстрогенов?**

- а) Яичники
- б) Надпочечники
- в) Поджелудочная железа
- г) Тимус

**37. Какой орган регулирует уровень кальция в крови через паратгормон?**

- а) Печень
- б) Поджелудочная железа
- в) Почки
- г) Щитовидная железа

**38. Какой гормон отвечает за развитие молочных желез у женщин?**

- а) Пролактин
- б) Гонадотропин
- в) Лейкопоэтин
- г) Инсулин

**39. Какой орган вырабатывает гормон, регулирующий обмен воды и минералов?**

- а) Печень
- б) Селезенка
- в) Поджелудочная железа
- г) Почки

**40. Какой гормон стимулирует выработку молока у кормящих женщин?**

- а) Пролактин
- б) Эстроген
- в) Адреналин
- г) Гонадотропин

### Вариант № 3

**1. Какое из следующих утверждений правильно описывает нервную систему?**

- а) Она отвечает за обработку и хранение информации
- б) Она контролирует движения мышц
- в) Она регулирует уровень сахара в крови
- г) Все вышеперечисленное

**2. Что такое нейроны?**

- а) Элементы крови
- б) Органы слуха

- в) Клетки нервной системы
- г) Очки для зрения

**3. Какие две основные части составляют центральную нервную систему?**

- а) Мозг и спинной мозг
- б) Сердце и легкие
- в) Желудок и печень
- г) Глаз и ухо

**4. Что такое дендриты?**

- а) Короткие волокна, передающие импульсы от клетки к клетке
- б) Клетки, выполняющие функцию хранения информации
- в) Чувствительные клетки в глазу
- г) Часть нейрона, принимающая сигналы от других нейронов

**5. Как называется смазывающая жидкость, окружающая мозг и спинной мозг?**

- а) Кровь
- б) Синовиальная жидкость
- в) Цереброспинальная жидкость
- г) Лимфа

**6. Какие функции выполняет периферическая нервная система?**

- а) Контроль внутренних органов
- б) Передача сигналов между центральной нервной системой и остальным организмом
- в) Регуляция уровня гормонов
- г) Обработка информации

**7. Что такое мембранный потенциал в контексте нейронов?**

- а) Электрический заряд, присутствующий внутри клетки
- б) Температура окружающей среды
- в) Кислородный поток в клетке
- г) Скорость передачи нервных импульсов

**8. Какое вещество передает сигналы между нейронами?**

- а) Инсулин
- б) Адреналин
- в) Нейромедиаторы
- г) Желчь

**9. Что такое синапс?**

- а) Заболевание нервной системы
- б) Точка контакта между двумя нейронами
- в) Процесс образования новых нейронов
- г) Вид нейронов

**10. Какой из перечисленных органов является частью центральной нервной системы?**

- а) Печень
- б) Спинной мозг
- в) Сердце
- г) Желудок

**11. Какие факторы могут повлиять на работу нервной системы?**

- а) Физическая активность

- б) Питание
- в) Стресс
- г) Все вышеперечисленное

**12. Что происходит в процессе миоза?**

- а) Расширение зрачков
- б) Сокращение мышц
- в) Замедление сердечного ритма
- г) Увеличение частоты дыхания

**13. Какой нерв отвечает за чувствительность в области лица?**

- а) Любой нерв
- б) Зрительный нерв
- в) Тригеминальный нерв
- г) Слуховой нерв

**14. Что такое центральная периферия нервная система?**

- а) Центральная - мозг и спинной мозг, периферия - нервы по всему телу
- б) Центральная - спинной мозг, периферия - мозг
- в) Оба термина означают одно и то же
- г) Центральная - нервы, периферия - мозг и спинной мозг

**15. Какой нейротрансмиттер связан с ощущением радости и удовлетворения?**

- а) Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК)
- б) Допамин
- в) Серотонин
- г) Ацетилхолин

**16. Что происходит при параличе?**

- а) Потеря зрения
- б) Потеря чувствительности
- в) Потеря способности двигаться
- г) Потеря памяти

**17. Как называется заболевание, связанное с нарушением передачи нервных импульсов?**

- а) Эпилепсия
- б) Сахарный диабет
- в) Склероз
- г) Инсульт

**18. Что такое нейропластичность?**

- а) Способность нейронов к регенерации
- б) Способность нейронов изменять свою структуру и функцию
- в) Способность нейронов к замедлению старения
- г) Способность нейронов к самоуничтожению

**19. Какие вещества могут воздействовать на центральную нервную систему?**

- а) Наркотики
- б) Кофеин
- в) Алкоголь
- г) Все вышеперечисленное

**20. Какие части мозга отвечают за координацию движений и равновесие?**

- а) Фронтальные доли
- б) Очень большие полушария
- в) Мозжечок
- г) Зрительные доли

**21. Какой орган отвечает за слух?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Нос
- г) Язык

**22. Какое чувство обеспечивает восприятие вкуса?**

- а) Зрение
- б) Обоняние
- в) Слух
- г) Осязание

**23. Где находятся рецепторы света, отвечающие за зрение?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Нос
- г) Язык

**24. Какой орган отвечает за ощущение запахов?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Нос
- г) Язык

**25. Какой из органов чувств отвечает за ощущение давления и текстуры?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**26. Где расположены рецепторы для ощущения боли?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**27. Какой орган чувств отвечает за равновесие и координацию движений?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**28. Как называется орган чувств, который воспринимает температуру?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**29. Какие рецепторы отвечают за ощущение холода?**

- а) Терморецепторы
- б) Ноцицепторы
- в) Механорецепторы
- г) Хеморецепторы

**30. Какое чувство обеспечивает восприятие окружающего пространства?**

- а) Зрение
- б) Обоняние
- в) Осязание
- г) Вкус

**31. Какие рецепторы отвечают за ощущение тяжести и гравитации?**

- а) Терморецепторы
- б) Барорецепторы
- в) Механорецепторы
- г) Хеморецепторы

**32. Где находятся рецепторы для ощущения прикосновений?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**33. Какое чувство обеспечивает восприятие звуков?**

- а) Зрение
- б) Обоняние
- в) Осязание
- г) Слух

**34. Какой орган отвечает за ощущение внутреннего положения тела?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Суставы и мышцы

**35. Какие рецепторы отвечают за ощущение вибрации?**

- а) Терморецепторы
- б) Механорецепторы
- в) Барорецепторы
- г) Хеморецепторы

**36. Какой орган чувств обеспечивает ориентацию в пространстве?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**37. Какое чувство отвечает за восприятие цвета?**

- а) Зрение
- б) Обоняние
- в) Осязание
- г) Вкус

**38. Где расположены рецепторы для ощущения света и темноты?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа
- г) Язык

**39. Как называются рецепторы, отвечающие за ощущение движения и ускорения?**

- а) Терморцепторы
- б) Механорецепторы
- в) Барорецепторы
- г) Кинестетические рецепторы

**40. Какой орган чувств играет роль в поддержании равновесия при движении?**

- а) Глаз
- б) Ухо
- в) Кожа

#### **Вариант № 4**

**1. Какое из перечисленных ниже утверждений правильно описывает функцию сердца?**

- а) Переваривание пищи
- б) Транспорт кислорода и питательных веществ по организму
- в) Фильтрация крови
- г) Производство гормонов

**2. Какое сердечное отделение отвечает за перекачивание крови в легкие для оксигенации?**

- а) Левое предсердие
- б) Правое предсердие
- в) Левый желудочек
- г) Правый желудочек

**3. Какие сосуды относятся к артериям?**

- а) Крупные сосуды, отходящие от сердца
- б) Сосуды, ведущие к сердцу
- в) Сосуды, соединяющие артерии и вены
- г) Мелкие сосуды в легких

**4. Какой из перечисленных компонентов крови отвечает за транспорт кислорода?**

- а) Эритроциты
- б) Лейкоциты
- в) Тромбоциты
- г) Плазма

**5. Где происходит обмен газов в системе кровообращения?**

- а) В аорте
- б) В легких
- в) В печени
- г) В почках

**6. Какой клапан находится между правым предсердием и правым желудочком?**

- а) Аортальный клапан
- б) Трикуспидальный клапан
- в) Митральный клапан
- г) Пульмональный клапан

**7. Какой сосуд отвечает за сбор венозной крови из нижней половины тела и ее направление в правое предсердие?**

- а) Печеночная вена
- б) Портальная вена
- в) Спланхнические вены
- г) Полая вена

**8. Что происходит в процессе систолы сердца?**

- а) Сокращение сердечной мышцы
- б) Расслабление сердечной мышцы
- в) Заполнение предсердий кровью
- г) Обмен газов в легких

**9. Какая из перечисленных структур является частью системы проводящих путей сердца?**

- а) Аорта
- б) Пуркиновые волокна
- в) Легкие артерии
- г) Митральный клапан

**10. Какой сосуд отвечает за поставку крови в мышцы и органы?**

- а) Артериолы
- б) Вены
- в) Артерии
- г) Капилляры

**11. Какое из нижеперечисленных утверждений правильно описывает артерии?**

- а) Переносят кровь от сердца к тканям
- б) Переносят кровь от тканей к сердцу
- в) Отвечают за фильтрацию крови
- г) Соединяют артерии и вены

**12. Как называется мембрана, разделяющая два предсердия сердца?**

- а) Интервентрикулярный септум
- б) Интраплевральный сакк
- в) Интератриальный септум
- г) Интеросеальный культище

**13. Какой из следующих факторов является риск-фактором для заболеваний сердца и сосудов?**

- а) Регулярные физические нагрузки
- б) Низкое артериальное давление
- в) Некурение

г) Высокий уровень холестерина в крови

**14. Как называется крупная артерия, отходящая от левого желудочка и переносящая кровь по всему организму?**

- а) Легочная артерия
- б) Аорта
- в) Портальная артерия
- г) Каротидная артерия

**15. Какая из следующих структур препятствует обратному течению крови в сердце?**

- а) Клапаны
- б) Артерии
- в) Вены
- г) Капилляры

**16. Какой процесс происходит в легких, связанный с кровообращением?**

- а) Дыхание
- б) Фильтрация крови
- в) Обмен газов
- г) Производство эритроцитов

**17. Какое из следующих утверждений правильно описывает работу клапанов сердца?**

- а) Они контролируют сокращение предсердий
- б) Они предотвращают обратное течение крови
- в) Они участвуют в обмене газов
- г) Они производят красные кровяные клетки

**18. Какой фактор оказывает влияние на артериальное давление?**

- а) Вмешательство печени
- б) Объем крови в организме
- в) Функция почек
- г) Сердечные венозные клапаны

**19. Какой сосуд переносит кровь от органов и тканей обратно к сердцу?**

- а) Артериолы
- б) Вены
- в) Артерии
- г) Капилляры

**20. Какой компонент крови отвечает за защиту организма от инфекций?**

- а) Эритроциты
- б) Лейкоциты
- в) Тромбоциты
- г) Плазма

**21. Какие изменения происходят в организме подростка при физических нагрузках?**

- а) Увеличение скорости обмена веществ
- б) Снижение уровня энергии
- в) Стабилизация роста



**22. Какие системы организма особенно активизируются в период подросткового роста при физических нагрузках?**

- а) Нервная система
- б) Эндокринная система
- в) Дыхательная система
- г) Все вышеперечисленное

**23. Как влияет физическая активность на костно-мышечную систему в разные возрастные периоды?**

- а) Увеличение костной массы
- б) Снижение мышечной эластичности
- в) Ускоренное заживление костей

**24. Какие адаптации происходят в сердечно-сосудистой системе при регулярных физических нагрузках у детей?**

- а) Увеличение объема сердца
- б) Снижение частоты сердечных сокращений в покое
- в) Уменьшение притока кислорода к мышцам

**25. В чем заключается особенность адаптации дыхательной системы к физической активности у подростков?**

- а) Увеличение легочной емкости
- б) Снижение активности дыхательных мышц
- в) Повышение частоты дыхания

**26. Какие факторы могут влиять на эффективность тренировок у подростков?**

- а) Недостаток сна
- б) Неправильное питание
- в) Недостаток физической активности в повседневной жизни
- г) Все вышеперечисленное

**27. Какие особенности физической активности рекомендуются для детей младшего возраста?**

- а) Высокоинтенсивные тренировки
- б) Игровые виды спорта
- в) Продолжительные занятия

**28. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие подростков?**

- а) Снижение стресса и тревожности
- б) Улучшение концентрации внимания
- в) Ухудшение эмоционального состояния

**29. Какие факторы могут привести к перенапряжению организма у подростков при физических нагрузках?**

- а) Недостаточный отдых
- б) Чрезмерная интенсивность тренировок
- в) Неправильная техника выполнения упражнений
- г) Все вышеперечисленное

**30. Какие рекомендации можно дать по выбору физической активности для детей и**

**подростков?**

- а) Учитывать индивидуальные предпочтения
- б) Соблюдать разнообразие видов тренировок
- в) Следить за безопасностью упражнений
- г) Все вышеперечисленное

**31. Как влияет пол на адаптацию организма к физическим нагрузкам у подростков?**

- а) Мальчики легче поддаются тренировкам
- б) Девочки имеют более высокую выносливость
- в) Нет значимого различия между полами

**32. Каковы риски переутомления при занятиях физической активностью у подростков?**

- а) Снижение иммунитета
- б) Снижение учебной успеваемости
- в) Повреждения мышц и суставов
- г) Все вышеперечисленное

**33. Какие изменения происходят в организме с возрастом, влияющие на способность к физической активности?**

- а) Уменьшение общей активности
- б) Снижение мышечной массы
- в) Увеличение эластичности суставов

г) Все вышеперечисленное

**34. Какие методы регуляции физической активности рекомендуются для детей и подростков?**

- а) Соблюдение индивидуальных пределов
- б) Регулярный медицинский контроль
- в) Постепенное увеличение нагрузок
- г) Все вышеперечисленное

**35. Как влияет занятие спортом на социальную адаптацию детей и подростков?**

- а) Повышение уровня социальной активности
- б) Снижение уровня общения
- в) Нет значимого влияния

**36. Каковы особенности тренировок у детей в период дошкольного возраста?**

- а) Краткосрочные тренировки
- б) Упор на игровые элементы
- в) Высокая интенсивность тренировок
- г) Все вышеперечисленное

**37. Как влияют гормональные изменения в организме подростков на их адаптацию к физическим нагрузкам?**

- а) Повышение уровня энергии
- б) Ускоренный рост мышц
- в) Возможное увеличение травматичности
- г) Все вышеперечисленное

**38. Какие факторы могут снижать мотивацию детей и подростков к физической активности?**

- а) Отсутствие интересных видов занятий
- б) Перегрузка учебной
- в) Негативный опыт в прошлом
- г) Все вышеперечисленное

**39. Какие виды физической активности рекомендуются для детей с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Индивидуальные занятия с инструктором
- б) Адаптированные виды спорта
- в) Регулярные тренировки без изменений
- г) Все вышеперечисленное

**40. Какова роль родителей в формировании здорового отношения к физической активности у детей?**

- а) Поддержка и поощрение
- б) Активное участие в тренировках
- в) Создание положительного образа об активном образе жизни
- г) Все вышеперечисленное

**Критерии оценивания зачета:**

Количество вопросов	Оценка
31-40	зачтено
21-30	
11-20	
0-10	не зачтено

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов. **Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	а	г	б
2	б	б	в	б
3	б	в	а	а
4	а	г	г	а
5	г	а	в	б
6	б	г	б	б
7	в	б	а	г
8	г	а	в	а
9	б	в	б	б
10	г	г	б	в
11	б	б	г	а

12	В	В	б	В
13	Г	б	В	Г
14	В	б	а	б
15	б	а	б	а
16	б	В	В	В
17	В	б	Г	б
18	а	В	б	В
19	б	б	Г	б
20	а	б	В	б
21	б	В	б	а
22	а	Г	В	Г
23	б	б	а	а
24	В	В	В	Г
25	б	В	В	а
26	а	б	Г	Г
27	а	Г	б	б
28	а	Г	В	Г
29	б	В	а	Г
30	а	Г	а	Г
31	б	б	В	В
32	В	б	В	Г
33	б	б	Г	Г
34	а	б	б	Г
35	а	Г	б	а
36	б	а	б	б
37	б	Г	а	Г
38	б	а	а	Г
39	а	Г	Г	б
40	б	а	б	Г