**Опорно - двигательная система**

Вариант 1.

1. Позвоночник человека образован:

а) 30-31 позвонком

б) 33-34 позвонками

в) 36-37 позвонками

г) 39-40 позвонками

1. В позвоночнике человека срослись между собой:

а) шейные позвонки

б) грудные позвонки

в) поясничные позвонки

г) крестцовые позвонки

1. Неподвижно соединены между собой:

а) плечо и предплечье

б) тазовые кости

в) позвонки

г) позвонки и рёбра

1. Исключите лишнее:

а) бедренная кость

б) большая берцовая кость

в) малая берцовая кость

г) лучевая кость

1. Мышцы и сухожилия состоят:

а) только из мышечной ткани

б) только из соединительной ткани

в) мышца – из мышечной, сухожилия – из соединительной

1. Не прикрепляются к костям мышцы:

а) мимические

б) гладкие

в) скелетные

1. В сокращении мышечных волокон участвуют белки:

а) инсулин и гемоглобин

б) актин и миозин

в) коллаген

1. Мышцы не могут сокращаться без:

а) магния

б) калия

в) кальция

г) железа

1. Штангисты и культуристы стремятся к тому, чтобы:

а) увеличить площадь поперечного сечения мышц

б) увеличить длину мышц

в) увеличить частоту сокращения мышц

Вариант 2.

1. В состав грудной клетки не входит:

а) ключицы

б) рёбра

в) грудина

1. В каких из отделов позвоночника одинаковое количество позвонков?

а) в шейном и грудном

б) в поясничном и крестцовом

в) в копчиковом и грудном

г) в шейном и крестцовом

1. У каких из названных костей черепа есть пара:

а) у височной

б) у лобной

в) у затылочной

г) у нижнечелюстной

1. Нервные импульсы поступают к мышцам:

а) по двигательным нейронам

б) по вставочным нейронам

в) по чувствительным нейронам

1. Мышцей-сгибателем руки в локтевом суставе является:

а) двуглавая мышца

б) трёхглавая мышца

в) дельтовидная мышца

1. Миофибриллы – это:

а) мышцы

б) мышечные волокна

в) единицы строения мышечного волокна

1. Наилучшим способом восстановления работоспособности при утомлении является:

а) полный покой

б) чтение

в) другой вид физической работы

1. Полуподвижно соединены между собой:

а) тазовые кости

б) позвонки и рёбра

в) кости черепа

г) бедро и голень

1. Наиболее эффективно человек работает:

а) в быстром темпе и с высокими нагрузками

б) в быстром темпе, но с небольшими нагрузками

в) в среднем темпе и со средними нагрузками