

Тестовые задания: Физиология физического воспитания и спорта

1. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах:
(один ответ)

- 1) организм адаптируется к мышечной деятельности.
- 2) организм не адаптируется к мышечной деятельности.
- 3) организм развивается.
- 4) организм лучше функционирует.

Правильный ответ: 1

2. Кровообращение –
(один ответ)

- 1) один из важнейших физиологических процессов, поддерживающих гомеостаз, обеспечивающих непрерывную доставку всем органам и клеткам организма необходимых для жизни питательных веществ и кислорода.
- 2) один из важнейших физиологических процессов, поддерживающих гомеостаз, обеспечивающих непрерывную доставку всем органам и клеткам организма необходимых для жизни питательных веществ и кислорода, удаление углекислого газа и других продуктов обмена, процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций.
- 3) обеспечивает удаление углекислого газа и других продуктов обмена, процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций.
- 4) один из важнейших физиологических процессов.

Правильный ответ: 2

3. ЧСС зависит от многих факторов,
(один ответ)

- 1) включая функциональное состояние.
- 2) включая положение тела.
- 3) включая возраст, пол.
- 4) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела.

Правильный ответ: 4

4. У спортсменов ЧСС в покое ниже,
(один ответ)

- 1) чем у нетренированных людей, и составляет 60-75 ударов в мин.
- 2) чем у нетренированных людей, и составляет 80-55 ударов в мин.
- 3) чем у нетренированных людей, и составляет 50-55 ударов в мин.
- 4) чем у нетренированных людей, и составляет 60-75 ударов в мин.

Правильный ответ: 4

5. Обычно при уровне нагрузки 1000 кгм/мин
(один ответ)

- 1) ЧСС достигает 120-130 уд/мин.
- 2) ЧСС достигает 160-170 уд/мин.
- 3) ЧСС достигает 140-150 уд/мин.
- 4) ЧСС достигает 190-200 уд/мин.

Правильный ответ: 2

6. По рекомендации ВОЗ допустимыми считаются нагрузки,
(один ответ)

- 1) при которых ЧСС достигает 170 уд/мин.
- 2) при которых ЧСС достигает 190 уд/мин.
- 3) при которых ЧСС достигает 150 уд/мин.
- 4) при которых ЧСС достигает 130 уд/мин.

Правильный ответ: 1

7. Колебания кровяного давления обусловлены

(один ответ)

- 1) растяжимостью кровеносных сосудов.
- 2) пульсирующим характером кровотока.
- 3) высокой эластичностью и растяжимостью кровеносных сосудов.
- 4) пульсирующим характером кровотока и высокой эластичностью и растяжимостью кровеносных сосудов.

Правильный ответ: 4

8. При интенсивной нагрузке минутный объем сердца может возрастать покоя

(один ответ)

- 1) в 6 раз по сравнению с состоянием.
- 2) в 8 раз по сравнению с состоянием.
- 3) в 3 раз по сравнению с состоянием.
- 4) в 10 раз по сравнению с состоянием.

Правильный ответ: 1

9. Увеличение мышечной активности приводит к усилению кровотока через сокращающиеся мышцы,

(один ответ)

- 1) при чем местный кровоток увеличивается в 5 раз по сравнению с нормой.
- 2) при чем местный кровоток увеличивается в 18-20 раз по сравнению с нормой.
- 3) при чем местный кровоток увеличивается в 8 раз по сравнению с нормой.
- 4) при чем местный кровоток увеличивается в 12-15 раз по сравнению с нормой.

Правильный ответ: 4

10. Около...

(один ответ)

- 1) 60-65% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.
- 2) 80-85% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.
- 3) 40-45% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.
- 4) 20-25% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.

Правильный ответ: 2

11. В среднем у взрослых сердечный выброс (СВ)

(один ответ)

- 1) составляет 10 л/мин, варьируясь в зависимости от массы тела и конституции.
- 2) составляет 2 л/мин, варьируясь в зависимости от массы тела и конституции.
- 3) составляет 15 л/мин, варьируясь в зависимости от массы тела и конституции.
- 4) составляет 5 л/мин, варьируясь в зависимости от массы тела и конституции.

Правильный ответ: 4

12. Коэффициент полезного действия (КПД) сердца равный отношению совершенной работы к затраченной энергии, составляет всего

(один ответ)

- 1) 14-25%.
- 2) 44-55%.
- 3) 4-2%.
- 4) 34-45%.

Правильный ответ: 1

13. Гарвардский степ-тест (L. Brouha, 1943) заключается в подъемах на скамейку высотой

(один ответ)

- 1) 80 см для мужчин и 63 см для женщин в течение 4 мин в заданном темпе.

- 2) 30 см для мужчин и 23 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе.
- 3) 50 см для мужчин и 43 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе.
- 4) 20 см для мужчин и 13 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе.

Правильный ответ: 3

14. Диффузия -

(один ответ)

- 1) это процесс пассивного перехода кислорода.
- 2) это процесс пассивного перехода кислорода из легких.
- 3) это процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану.
- 4) это процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану в гемоглобин легочных капилляров, с которыми кислород вступает в химическую реакцию.

Правильный ответ: 4

15. Легочная вентиляция повышается параллельно увеличению потребления кислорода, причем при максимальных нагрузках у тренированных лиц она может возрастать

(один ответ)

- 1) в 30-35 раз по сравнению с состоянием покоя.
- 2) в 40-55 раз по сравнению с состоянием покоя.
- 3) в 20-25 раз по сравнению с состоянием покоя.
- 4) в 10-15 раз по сравнению с состоянием покоя.

Правильный ответ: 3

16. Средняя частота дыхания у здоровых лиц в покое

(один ответ)

- 1) 20-22 в 1 мин, у спортсменов - 18-22.
- 2) 26-38 в 1 мин, у спортсменов - 8-12.
- 3) 10-12 в 1 мин, у спортсменов - 18-22.
- 4) 16-18 в 1 мин, у спортсменов - 8-12.

Правильный ответ: 4

17. У здоровых лиц дыхательный объем (ДО) составляет

(один ответ)

- 1) 300-800 мл.
- 2) 600-1800 мл.
- 3) 800-1800 мл.
- 4) 1000-1800 мл.

Правильный ответ: 1

18. Под влиянием тренировки ЖЕЛ возрастает, у хорошо тренированных спортсменов она достигает

(один ответ)

- 1) 8 л.
- 2) 18 л.
- 3) 4 л.
- 4) 12 л.

Правильный ответ: 1

19. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на

(один ответ)

- 1) 40-50 с.
- 2) 20-30 с.
- 3) 90 с.
- 4) 10 с.

Правильный ответ: 1

20. Здоровые люди из каждого литра провентилированного воздуха поглощают примерно

(один ответ)

- 1) 10 мл кислорода.
- 2) 80 мл кислорода.
- 3) 60 мл кислорода.
- 4) 40 мл кислорода.

Правильный ответ: 4

21. У хорошо тренированных спортсменов с аэробной мощностью в 5 л/мин диффузная емкость легких по кислороду достигает

(один ответ)

- 1) 95 мл/мин/мм рт. ст.
- 2) 75 мл/мин/мм рт. ст.
- 3) 35 мл/мин/мм рт. ст.
- 4) 45 мл/мин/мм рт. ст.

Правильный ответ: 2

22. При физической нагрузке расход энергии может увеличиваться

(один ответ)

- 1) в 55-60 раз.
- 2) в 35-40 раз.
- 3) в 15-20 раз.
- 4) в 10 раз.

Правильный ответ: 3

23. После выполнения тяжелых нагрузок наблюдаются снижение рН до

(один ответ)

- 1) 7,0.
- 2) 5,0.
- 3) 10.
- 4) 3,0.

Правильный ответ: 1

24. У высокотренированных спортсменов после максимальной (особенно соревновательной) физической нагрузки молочная кислота иногда превышает

(один ответ)

- 1) 10 ммоль/л.
- 2) 30 ммоль/л.
- 3) 40 ммоль/л.
- 4) 20 ммоль/л.

Правильный ответ: 4

25. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ –

(один ответ)

- 1) белков, жиров.
- 2) жиров, углеводов.
- 3) белков, углеводов.
- 4) белков, жиров, углеводов.

Правильный ответ: 4

26. В среднем объем кровотока в щитовидной железе равен

(один ответ)

- 1) 2-2,5% минутного объема.
- 2) 1-1,5% минутного объема.
- 3) 5-6% минутного объема.
- 4) 6% минутного объема.

Правильный ответ: 2

27. Мозг управляет всеми функциями организма, включая мышечные сокращения и активность желез внутренней секреции.

(один ответ)

- 1) включая сердце и легкие.
- 2) включая активность желез внутренней секреции.
- 3) включая мышечные сокращения.
- 4) включая мышечные сокращения и активность желез внутренней секреции.

Правильный ответ: 4

28. В коре головного мозга насчитывается до

(один ответ)

- 1) до 80 миллиардов нервных клеток (нейронов).
- 2) 50 миллиардов нервных клеток (нейронов).
- 3) до 200 миллиардов нервных клеток (нейронов).
- 4) до 180 миллиардов нервных клеток (нейронов).

Правильный ответ: 2

29. У здоровых мужчин сила икроножных мышц составляет

(один ответ)

- 1) $57 \pm 3,6$ кг, у женщин - $38,3 \pm 2,3$ кг.
- 2) $157 \pm 3,6$ кг, у женщин - $138,3 \pm 2,3$ кг.
- 3) $27 \pm 3,6$ кг, у женщин - $18,3 \pm 2,3$ кг.
- 4) $37 \pm 3,6$ кг, у женщин - $48,3 \pm 2,3$ кг.

Правильный ответ: 1

30. Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении

(один ответ)

- 1) лежа.
- 2) стоя.
- 3) сидя.
- 4) сидя и лежа.

Правильный ответ: 2

31. При максимальной работе потребление кислорода составляет

(один ответ)

- 1) 5 %.
- 2) 25 %.
- 3) 50%.
- 4) 75% и выше.

Правильный ответ: 4

32. При субмаксимальной работе потребление кислорода составляет

(один ответ)

- 1) от 20 до 55% от уровня МПК.
- 2) от 50 до 75% от уровня МПК.
- 3) от 0 до 15% от уровня МПК.
- 4) от 75 до 95% от уровня МПК.

Правильный ответ: 2

33. При потреблении кислорода, составляющем 50% от уровня МПК, работа квалифицируется как

(один ответ)

- 1) интенсивная
- 2) средняя
- 3) высокая
- 4) легкая

Правильный ответ: 1

34. При потреблении кислорода, составляющем 25 % от уровня МПК, работа квалифицируется как

(один ответ)

- 1) высокая
- 2) средняя
- 3) интенсивная
- 4) легкая.

Правильный ответ: 4

35. Ациклические движения отличаются относительной (один ответ)

- 1) кратковременностью выполнения и чрезвычайным разнообразием форм.
- 2) длительностью выполнения и монотонностью.
- 3) кратковременностью выполнения и монотонностью.
- 4) монотонностью выполнения движений.

Правильный ответ: 1

36. Циклические движения характеризуются (один ответ)

- 1) длительностью выполнения и монотонностью.
- 2) кратковременностью выполнения и чрезвычайным разнообразием форм.
- 3) монотонностью выполнения движений.
- 4) закономерным, последовательным чередованием и взаимосвязанностью отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов.

Правильный ответ: 4

37. Физиологической основой циклических движений - (один ответ)

- 1) является динамический стереотип.
- 2) является функциональная система.
- 3) является ЦНС.
- 4) является ритмический двигательный рефлекс.

Правильный ответ: 4

38. Основным источником энергии при субмаксимальной мощности являются

(один ответ)

- 1) углеводы, в частности мышечный гликоген, не требующий для своего расщепления участия АТФ.
- 2) жиры.
- 3) белки.
- 4) жиры и белки.

Правильный ответ: 1

39. Во время работы максимальной мощности (один ответ)

- 1) отмечаются предельные сдвиги в вегетативных функциях.
- 2) наблюдаются большие сдвиги в вегетативных функциях.
- 3) не выявляются сдвиги в вегетативных функциях.
- 4) не отмечается предельных сдвигов в вегетативных функциях.

Правильный ответ: 4

40. Пульс на дистанциях от 100 до 400 м колеблется (один ответ)

- 1) от 170 до 190 в мин.
- 2) от 100 до 140 в мин.
- 3) от 140 до 160 в мин.
- 4) от 120 до 140 в мин.

Правильный ответ: 1

41. При работе субмаксимальной мощности дыхательная функция (один ответ)

- 1) не изменяется.
- 2) изменяется не значительно.
- 3) изменяется после работы.
- 4) нарастает до максимума.

Правильный ответ: 4

42. Для предупреждения гравитационного шока необходимо
(один ответ)

- 1) после завершения соревновательной дистанции нужно сразу переходить на ходьбу.
- 2) после завершения соревновательной дистанции постепенно снижать скорость бега и переходить на ходьбу.
- 3) после завершения соревновательной дистанции нужно не снижать скорость бега и не переходить на ходьбу.
- 4) после завершения соревновательной дистанции нужно увеличить скорость бега.

Правильный ответ: 2

43. Повышенный кислородный запрос, возникающий при работе максимальной и субмаксимальной мощности, приводит к мобилизации резервных возможностей крови в обеспечении работающих органов и тканей кислородом.

(один ответ)

- 1) В крови уменьшается число эритроцитов и содержание гемоглобина.
- 2) В крови не изменяется число эритроцитов и содержание гемоглобина.
- 3) В крови увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина.
- 4) В крови не значительно увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина.

Правильный ответ: 3

44. Продолжительность восстановительного периода после работы максимальной и субмаксимальной мощности

(один ответ)

- 1) зависит главным образом от объема суммарной нагрузки и колеблется в широких пределах - от нескольких часов до нескольких суток.
- 2) колеблется пределах - от нескольких часов.
- 3) колеблется пределах суток.
- 4) колеблется пределах часа..

Правильный ответ: 1

45. Временные границы зоны работы большой интенсивности находятся

(один ответ)

- 1) между 2 и 10 мин.
- 2) между 50 - 100 мин.
- 3) между 1 - 5 мин.
- 4) между 5 - 6 и 30 - 40 мин.

Правильный ответ: 4

46. Главными причинами снижения мышечной работоспособности при выполнении работы большой мощности являются

(один ответ)

- 1) высокая напряженность нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций, накопление избыточного количества продуктов анаэробного метаболизма.
- 2) нарушение гомеостаза.
- 3) высокая напряженность нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций.
- 4) накопление избыточного количества продуктов анаэробного метаболизма.

Правильный ответ: 1

47. К работе умеренной мощности относятся циклические физические упражнения,

(один ответ)

- 1) продолжающиеся более, 30- 40 мин, выполняемые с относительно небольшой скоростью.
- 2) продолжающиеся 10- 20 мин.
- 3) продолжающиеся 30 мин, выполняемые большой скоростью.
- 4) продолжающиеся более, 90- 120 мин, выполняемые с относительно небольшой скоростью.

Правильный ответ: 1

48. Артериальное давление при работе умеренной мощности

(один ответ)

- 1) увеличивается в пределах 185- 200 мм рт. ст.
- 2) увеличивается в пределах 150- 160 мм рт. ст.
- 3) увеличивается в пределах 160- 170 мм рт. ст.
- 4) увеличивается незначительно и колеблется в пределах 135- 150 мм рт. ст.

Правильный ответ: 4

49. Психологически предстартовое состояние может проявляться в виде

(один ответ)

- 1) боевой готовности, стартовой лихорадки или стартовой апатии.
- 2) боевой готовности.
- 3) стартовой лихорадки.
- 4) стартовой апатии.

Правильный ответ: 1

50. Высокая функциональная готовность спортсмена к предстоящей работе достигается

(один ответ)

- 1) отдыхом.
- 2) массажем.
- 3) разминкой.
- 4) плаванием.

Правильный ответ: 3

51. В юношеском возрасте величина предстартовых изменений тем больше, чем сложнее предстоящая работа или соревнования.

(один ответ)

- 1) Это является следствием повышения роли второсигнальных раздражителей в регулировании функционального состояния.
- 2) Это является следствием повышения роли ЦНС.
- 3) Это является следствием повышения роли вегетативной нервной системы.
- 4) Это является следствием повышения роли адреналина.

Правильный ответ: 1

52. Основной задачей разминки перед работой максимальной и субмаксимальной мощности является мобилизация

(один ответ)

- 1) ЦНС.
- 2) нервно-мышечного аппарата.
- 3) процессов анаэробного обмена, повышение возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.
- 4) гормональной системы.

Правильный ответ: 3

53. Разминка перед работой умеренной и большой интенсивности должна способствовать более быстрому

(один ответ)

- 1) разворачиванию анаэробных процессов обмена и наступлению устойчивого состояния на дистанции.
- 2) разворачиванию функций ЦНС.

- 3) разворачиванию функций ВНД.
- 4) разворачиванию аэробных процессов обмена и наступлению устойчивого состояния на дистанции.

Правильный ответ: 4

54. Вработывание -

(один ответ)

- 1) это процесс постепенного повышения работоспособности, наблюдающийся при выполнении физических упражнений.
- 2) это процесс постепенного повышения функций ЦНС
- 3) это процесс постепенного повышения функций гормональной системы.
- 4) это процесс постепенного повышения ЧСС.

Правильный ответ: 1

55. При выполнении длительной мышечной работы может возникнуть состояние резкого понижения работоспособности, сопровождающееся субъективными ощущениями полного изнеможения и невозможности продолжать работу.

(один ответ)

- 1) Это состояние получило название «переутомление».
- 2) Это состояние получило название «утомление».
- 3) Это состояние получило название «абсолютный ноль».
- 4) Это состояние получило название «мертвой точки».

Правильный ответ: 4

56. Если спортсмен продолжает работу во время «мертвой точки», то это состояние

(один ответ)

- 1) сменяется высокой работоспособностью.
- 2) сменяется снижением работоспособности.
- 3) сменяется «нейтральным дыханием».
- 4) сменяется «вторым дыханием».

Правильный ответ: 4

57. Наиболее характерной особенностью в изменении физиологических функций у тренированных спортсменов при выполнении предельно напряженной мышечной работы является ...

(один ответ)

- 1) максимальная мобилизация ЦНС.
- 2) максимальная мобилизация гормонов.
- 3) максимальная мобилизация функциональных ресурсов организма.
- 4) максимальная мобилизация ВНД.

Правильный ответ: 3

58. Повышение потребности кислорода после статических усилий связано с усилением функций дыхания и кровообращения.

(один ответ)

- 1) Это явление получило, название феномена безконечного тона..
- 2) Это явление получило, название феномена Линдгарда.
- 3) Это явление получило, название феномена «второго дыхания».
- 4) Это явление получило, название феномена Петорсона..

Правильный ответ: 2

59. Под утомлением понимают физиологическое состояние,

(один ответ)

- 1) наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, появляющееся в дискоординации функции и во временном снижении работоспособности
- 2) появляющееся во временном снижении работоспособности.
- 3) появляющееся в дискоординации функции.
- 4) наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма.

Правильный ответ: 1

60. Отставленный эффект тренировки проявляется в повышении
(один ответ)

- 1) эффективности ЦНС.
- 2) эффективности нервно-мышечной системы.
- 3) эффективности ВНД.
- 4) эффективности восстановительных процессов в ближайшем и отдаленных периодах после тренировки.

Правильный ответ: 4

61. Физиологической основой циклических движений -
(один ответ)

- 1) является динамический стереотип.
- 2) является функциональная система.
- 3) является ЦНС.
- 4) является ритмический двигательный рефлекс.

Правильный ответ

4

62. Пульс на дистанциях от 100 до 400 м колеблется
(один ответ)

- 1) от 170 до 190 в мин.
- 2) от 100 до 140 в мин.
- 3) от 140 до 160 в мин.
- 4) от 120 до 140 в мин.

Правильный ответ

1

63. Высокая функциональная готовность спортсмена к предстоящей работе достигается
(один ответ)

- 1) отдыхом.
- 2) массажем.
- 3) разминкой.
- 4) плаванием.

Правильный ответ

3

64. Если спортсмен продолжает работу во время «мертвой точки», то это состояние
(один ответ)

- 1) сменяется высокой работоспособностью.
- 2) сменяется снижением работоспособности.
- 3) сменяется «нейтральным дыханием».
- 4) сменяется «вторым дыханием».

Правильный ответ

4

65. Средняя частота дыхания у здоровых лиц в покое
(один ответ)

- 1) 20-22 в 1 мин, у спортсменов - 18-22.
- 2) 26-38 в 1 мин, у спортсменов - 8-12.
- 3) 10-12 в 1 мин, у спортсменов - 18-22.
- 4) 16-18 в 1 мин, у спортсменов - 8-12.

Правильный ответ

4

66. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на
(один ответ)

- 1) 40-50 с.
- 2) 20-30 с.
- 3) 90 с.
- 4) 10 с.

Правильный ответ

1

67. После выполнения тяжелых нагрузок наблюдаются снижение рН до (один ответ)

- 1) 7,0.
- 2) 5,0.
- 3) 10.
- 4) 3,0.

Правильный ответ

1

68. Абсолютная сила икроножной мышцы человека составляет...

(один ответ)

- 1) 8,9 кг/см.
- 2) 5,9 кг/см.
- 3) 2,9 кг/см.
- 4) 9,9 кг/см.

Правильный ответ

2

69. Тетанус -

(один ответ)

- 1) слабое и длительное сокращение мышцы.
- 2) длительное сокращение мышцы.
- 3) сильное и длительное сокращение мышцы.
- 4) сильное сокращение мышцы.

Правильный ответ

3

70. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ -

(один ответ)

- 1) белков, жиров.
- 2) жиров, углеводов.
- 3) белков, углеводов.
- 4) белков, жиров, углеводов.

Правильный ответ

4

71. Степень физиологического воздействия урока на организм в значительной степени определяется

(один ответ)

- 1) уровнем ЧСС.
- 2) уровнем АД.
- 3) уровнем работоспособности.
- 4) моторной (двигательной) плотностью урока.

Правильный ответ

4

72. Для мужчины среднего возраста (примерно 35 лет), среднего роста (примерно 165 см) и со средней массой тела (примерно 70 кг) основной обмен равен ...

(один ответ)

- 1) 2700 ккал в сутки.
- 2) 700 ккал в сутки.

3) 3700 ккал в сутки.

4) 1700 ккал в сутки.

Правильный ответ

4

73. В сутки взрослый человек должен получать с пищей ...

(один ответ)

1) 800-1000 мг кальция.

2) 100-200 мг кальция.

3) 500-600 мг кальция.

4) 1500-2000 мг кальция.

Правильный ответ

1

74. Суточная потребность человека в калии составляет ...

(один ответ)

1) 4-5 г.

2) 5-6 г.

3) 2-3 г.

4) 1-1,5 г.

Правильный ответ

3

75. Минимальная суточная потребность воды составляет около ...

(один ответ)

1) 2700 мл.

2) 3700 мл.

3) 700 мл.

4) 1700 мл.

Правильный ответ

4

76. Вода у взрослого человека составляет ...

(один ответ)

1) 30% от массы тела.

2) 40% от массы тела.

3) 60% от массы тела.

4) 80% от массы тела.

Правильный ответ

3

77. Психологически предстартовое состояние может проявляться в виде

(один ответ)

1) боевой готовности, стартовой лихорадки или стартовой апатии.

2) боевой готовности.

3) стартовой лихорадки.

4) стартовой апатии.

Правильный ответ

1

78. Уровень глюкозы в крови составляет ...

(один ответ)

1) 10- 50 мг%.

2) 60- 100 мг%.

3) 100- 200 мг%.

4) 80- 180 мг%.

Правильный ответ

4

79. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах:

(один ответ)

- 1) организм адаптируется к мышечной деятельности.
- 2) организм не адаптируется к мышечной деятельности.
- 3) организм развивается.
- 4) организм лучше функционирует

Правильный ответ

1

80. ЧСС зависит от многих факторов,

(один ответ)

- 1) включая функциональное состояние.
- 2) включая положение тела.
- 3) включая возраст, пол.
- 4) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела.

Правильный ответ

4

81. При физической нагрузке расход энергии может увеличиваться

(один ответ)

- 1) в 55-60 раз.
- 2) в 35-40 раз.
- 3) в 15-20 раз.
- 4) в 10 раз.

Правильный ответ

3

82. Весь процесс пищеварения у взрослого человека длится ...

(один ответ)

- 1) 1- 3 сут.
- 2) 4- 5 сут.
- 3) 5- 6 сут.
- 4) 10-15 часав.

Правильный ответ

1

83. У высокотренированных спортсменов после максимальной (особенно соревновательной) физической нагрузки молочная кислота иногда превышает

(один ответ)

- 1) 10 ммоль/л.
- 2) 30 ммоль/л.
- 3) 40 ммоль/л.
- 4) 20 ммоль/л.

Правильный ответ

4

84. Прочность выработанного двигательного навыка в значительной мере зависит

(один ответ)

- 1) от количества повторений.
- 2) от возраста и пола спортсмена.
- 3) от пола спортсмена.
- 4) от возраста спортсмена.

Правильный ответ

1

85. Формирование произвольных движений у человека происходит при активном участии

(один ответ)

- 1) мышления.
- 2) сознания.
- 3) памяти.
- 4) внимания.

Правильный ответ

2

86. Сущность координации заключается

(один ответ)

- 1) в силовой подготовке.
- 2) в координации физиологического акта.
- 3) в согласовании отдельных двигательных навыков.
- 4) в согласовании отдельных видов деятельности организма при выполнении целостного физиологического акта.

Правильный ответ

4

87. Бесконечное разнообразие движений, выполняемых человеком,-

(один ответ)

- 1) подчиняется общим физиологическим закономерностям.
- 2) имеют фундаментальные основы.
- 3) основа его жизнедеятельности.
- 4) основано на стереотипах.

Правильный ответ

1

88. У детей младшего школьного возраста новые движения формируются быстрее

(один ответ)

- 1) при конкретном (предметном) подкреплении.
- 2) при практическом анализе.
- 3) при методической работе.
- 4) при научном подходе.

Правильный ответ

1

89. Тестирование, проведенное без учета ритмов биологического развития,-

(один ответ)

- 1) может отрицательно сказаться на здоровье спортсмена.
- 2) не эффективно.
- 3) эффективно.
- 4) возможный источник неправильной оценки спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов.

Правильный ответ

4

90. За сутки у взрослого человека выделяется ...

(один ответ)

- 1) 2,5-3,0 л слюны.
- 2) 0,5-2,0 л слюны.
- 3) 3,5-4,0 л слюны.
- 4) 6,5-7,0 л слюны.

Правильный ответ

2

91. При относительном функциональном покое пищеварительного тракта натошак в него поступает ...

(один ответ)

- 1) 35-40 % общего кровотока.

- 2) 5-10 % общего кровотока.
- 3) 50-60 % общего кровотока.
- 4) 15-20 % общего кровотока.

Правильный ответ

4

92. У нетренированного человека при максимальной мышечной работе минутный объем дыхания не превышает

(один ответ)

- 1) 80 л в мин.
- 2) 20 л в мин.
- 3) 160 л в мин.
- 4) 180 л в мин.

Правильный ответ

1

93. В альвеолярном воздухе парциальное давление CO_2 равно в среднем

(один ответ)

- 1) 46 мм рт. ст.
- 2) 40 мм рт.ст.
- 3) 36 мм рт. ст.
- 4) 60 мм рт. ст.

Правильный ответ

2

94. В венозной крови, притекающей к капиллярам легких, напряжение CO_2 составляет в среднем ... (один ответ)

- 1) 46 мм рт. ст.
- 2) 40 мм рт. ст.
- 3) 60 мм рт. ст.
- 4) 20 мм рт. ст.

Правильный ответ

1

95. В притекающей к легким венозной крови парциальное напряжение O_2 составляет примерно

(один ответ)

- 1) 100 мм рт.ст.
- 2) 40 мм рт.ст.
- 3) 60 мм рт.ст.
- 4) 80 мм рт.ст.

Правильный ответ

2

96. В альвеолах легких парциальное давление O_2 составляет ...

(один ответ)

- 1) 120 мм рт.ст.
- 2) 80 мм рт.ст.
- 3) 40 мм рт.ст.
- 4) 100 мм рт.ст.

Правильный ответ

4

97. Дыхание - физиологическая функция,

(один ответ)

- 1) обеспечивающая газообмен между окружающей средой и организмом.
- 2) обеспечивающая выживание организма.

3) обеспечивающая газообмен (O₂ и CO₂) между окружающей средой и организмом в соответствии с его метаболическими потребностями.

4) обеспечивающая газообмен (O₂ и CO₂).

Правильный ответ

3

98. Объем грудной клетки...

(один ответ)

1) увеличивается во время вдоха, или инспирации, и уменьшается во время выдоха, или экспирации.

2) уменьшается во время вдоха, или инспирации, увеличивается и во время выдоха, или экспирации.

3) уменьшается во время вдоха, или экспирации, увеличивается и во время выдоха, или инспирации.

4) во время вдоха не изменяется.

Правильный ответ

1

99. Систематическая мышечная деятельность

(один ответ)

1) расширяет границы адаптивных возможностей человека.

2) повышает резервы сохранения устойчивой неравновесности организма.

3) расширяет возможности человека.

4) расширяет границы адаптивных возможностей человека, повышает резервы сохранения устойчивой неравновесности организма.

Правильный ответ

4

100. Движение диафрагмы во время дыхания обуславливает примерно ...

(один ответ)

1) 90-95% вентиляции легких.

2) 70-80% вентиляции легких.

3) 50-60% вентиляции легких.

4) 20-30% вентиляции легких.

Правильный ответ

2

101. Объем воздуха в легких и дыхательных путях зависит от следующих показателей:

(один ответ)

1) антропометрических индивидуальных характеристик человека и дыхательной системы; 2) свойств легочной ткани; 3) поверхностного натяжения альвеол; 4) силы, развиваемой дыхательными мышцами.

2) антропометрических индивидуальных характеристик человека и дыхательной системы; 2) свойств легочной ткани.

3) свойств легочной ткани; 2) поверхностного натяжения альвеол; 3) силы, развиваемой дыхательными мышцами.

4) свойств легочной ткани; 2) поверхностного натяжения альвеол.

Правильный ответ

1

102. У взрослого человека дыхательный объем составляет примерно...

(один ответ)

1) 800 мл.

2) 500 мл.

3) 300 мл.

4) 900 мл.

Правильный ответ

2

103. Артериальное давление при работе умеренной мощности

(один ответ)

- 1) увеличивается в пределах 185- 200 мм рт. ст.
- 2) увеличивается в пределах 150- 160 мм рт. ст.
- 3) увеличивается в пределах 160- 170 мм рт. ст.
- 4) увеличивается незначительно и колеблется в пределах 135- 150 мм рт. ст.

Правильный ответ

4

104. Главными причинами снижения мышечной работоспособности при выполнении работы большой мощности являются

(один ответ)

- 1) высокая напряженность нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций, накопление избыточного количества продуктов анаэробного метаболизма и
- 2) нарушение гомеостаза.
- 3) высокая напряженность нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций.
- 4) накопление избыточного количества продуктов анаэробного метаболизма.

Правильный ответ

1

105. Пульс на дистанциях от 100 до 400 м колеблется

(один ответ)

- 1) от 170 до 190 в мин.
- 2) от 100 до 140 в мин.
- 3) от 140 до 160 в мин.
- 4) от 120 до 140 в мин.

Правильные ответы

1

106. Человек в состоянии покоя вдыхает и выдыхает воздуха в пределах

(один ответ)

- 1) до 300 мл
- 2) 700-1000 мл
- 3) 300-700 мл
- 4) 1100-1500 мл

Правильные ответы

4

107. Врожденные двигательные рефлекс обеспечивают сохранение

(один ответ)

- 1) равновесие.
- 2) нормальной позы.
- 3) нормальной позы, равновесие, согласуют позу с. положением головы по отношению к туловищу.
- 4) согласуют позу с. положением головы по отношению к туловищу.

Правильные ответы

3

108. Неоценимый вклад в изучение физиологической природы произвольных движений внесли русские ученые:

(один ответ)

- 1) И. М. Сеченов, И. П. Павлов.
- 2) И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин.
- 3) Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин.

4) И.П. Павлов, Н. Е. Введенский.

Правильные ответы

2

109. В условиях покоя нормальной частотой сердечных сокращений является число сокращений в минуту:

(один ответ)

1) 30-60

2) 60-90

3) 90-120

4) 120-150

Правильные ответы

2

110. Формирование произвольных движений на ранних этапах обучения ребенка подчинено

(один ответ)

1) теоретическим законам.

2) наиболее общим закономерностям условнорефлекторной деятельности.

3) мышечной деятельности.

4) умственной деятельности.

Правильные ответы

2

111. Спинной мозг содержит сегментов:

(один ответ)

1) 34

2) 33

3) 32

4) 31

Правильные ответы

4

112. Навык следует рассматривать как многокомпонентную систему, включающую

(один ответ)

1) афферентную, эфферентную, вегетативную и центральную части.

2) эфферентную и центральную части.

3) афферентную часть.

4) вегетативную часть.

Правильные ответы

1

113. Прогнозирование потенциальных спортивных достижений спортсмена может быть осуществлено на основе

(один ответ)

1) динамики ЦНС.

2) стабильности показателей, принятых в качестве критериев спортивной пригодности к специализации в определенном виде спорта.

3) исследования физических качеств.

4) тестирования работоспособности.

Правильные ответы

2

114. Высшим подкорковым центром вегетативной нервной системы является:

(один ответ)

1) мост

2) средний мозг

3) таламус

4) гипоталамус

Правильные ответы

4

115. Физиологическая функция -

(один ответ)

- 1) проявления жизнедеятельности организма.
- 2) направлена на достижение полезного результата.
- 3) проявления жизнедеятельности организма и его частей, имеющие приспособительное значение и направленные на достижение полезного результата.
- 4) проявления жизнедеятельности организма и его частей, имеющие приспособительное значение.

Правильные ответы

3

116. В основе функции

(один ответ)

- 1) лежит обмен веществ, энергии и информации.
- 2) лежит обмен веществ.
- 3) лежит обмен энергии.
- 4) лежит обмен информации.

Правильные ответы

1

117. На школьном уроке физической культуры

(один ответ)

- 1) не преследуется цель максимального увеличения физической нагрузки.
- 2) преследуется цель максимального увеличения физической нагрузки.
- 3) развиваются основные двигательные качества.
- 4) разучивают основные движения.

Правильные ответы

1

118. Гомеостаз -

(один ответ)

- 1) относительное динамическое постоянство внутренней среды и устойчивость физиологических функций организма.
- 2) устойчивость физиологических функций организма.
- 3) относительное динамическое постоянство внутренней среды
- 4) относительное статическое постоянство внутренней среды и устойчивость физиологических функций организма.

Правильные ответы

1

119. Под влиянием тренировки ЖЕЛ возрастает, у хорошо тренированных спортсменов она достигает

(один ответ)

- 1) 8 л.
- 2) 18 л.
- 3) 4 л.
- 4) 12 л.

Правильный ответ

1

120. Прочность выработанного двигательного навыка в значительной мере зависит

(один ответ)

- 1) от количества повторений.
- 2) от возраста и пола спортсмена.

- 3) от пола спортсмена.
- 4) от возраста спортсмена.

Правильный ответ: 1

121. Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении (один ответ)

- 1) лежа.
- 2) стоя.
- 3) сидя.
- 4) сидя и лежа.

Правильный ответ: 2

122. При максимальной работе потребление кислорода составляет (один ответ)

- 1) 5 %.
- 2) 25 %.
- 3) 50%.
- 4) 75% и выше.

Правильный ответ: 4

123. При субмаксимальной работе потребление кислорода составляет (один ответ)

- 1) от 20 до 55% от уровня МПК.
- 2) от 50 до 75% от уровня МПК.
- 3) от 0 до 15% от уровня МПК.
- 4) от 75 до 95% от уровня МПК.

Правильный ответ: 2

124. При потреблении кислорода, составляющем 50% от уровня МПК, работа квалифицируется как (один ответ)

- 1) интенсивная
- 2) средняя
- 3) высокая
- 4) легкая

Правильный ответ: 1

125. При потреблении кислорода, составляющем 25 % от уровня МПК, работа квалифицируется как (один ответ)

- 1) высокая
- 2) средняя
- 3) интенсивная
- 4) легкая.

Правильный ответ: 4

126. Ациклические движения отличаются относительной (один ответ)

- 1) кратковременностью выполнения и чрезвычайным разнообразием форм.
- 2) длительностью выполнения и монотонностью.
- 3) кратковременностью выполнения и монотонностью.
- 4) монотонностью выполнения движений.

Правильный ответ: 1

127. Циклические движения характеризуются (один ответ)

- 1) длительностью выполнения и монотонностью.
- 2) кратковременностью выполнения и чрезвычайным разнообразием форм.
- 3) монотонностью выполнения движений.

4) закономерным, последовательным чередованием и взаимосвязанностью отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов.

Правильный ответ: 4

128. Физиологической основой циклических движений -

(один ответ)

- 1) является динамический стереотип.
- 2) является функциональная система.
- 3) является ЦНС.
- 4) является ритмический двигательный рефлекс.

Правильный ответ: 4

129. Основным источником энергии при субмаксимальной мощности являются

(один ответ)

- 1) углеводы, в частности мышечный гликоген, не требующий для своего расщепления участия АТФ.
- 2) жиры.
- 3) белки.
- 4) жиры и белки.

Правильный ответ: 1

130. Во время работы максимальной мощности

(один ответ)

- 1) отмечаются предельные сдвиги в вегетативных функциях.
- 2) наблюдаются большие сдвиги в вегетативных функциях.
- 3) не выявляются сдвиги в вегетативных функциях.
- 4) не отмечается предельных сдвигов в вегетативных функциях.

Правильный ответ: 4

131. Пульс на дистанциях от 100 до 400 м колеблется

(один ответ)

- 1) от 170 до 190 в мин.
- 2) от 100 до 140 в мин.
- 3) от 140 до 160 в мин.
- 4) от 120 до 140 в мин.

Правильный ответ: 1

132. При работе субмаксимальной мощности дыхательная функция

(один ответ)

- 1) не изменяется.
- 2) изменяется не значительно.
- 3) изменяется после работы.
- 4) нарастает до максимума.

Правильный ответ: 4

133. Для предупреждения гравитационного шока необходимо

(один ответ)

- 1) после завершения соревновательной дистанции нужно сразу переходить на ходьбу.
- 2) после завершения соревновательной дистанции постепенно снижать скорость бега и переходить на ходьбу.
- 3) после завершения соревновательной дистанции нужно не снижать скорость бега и не переходить на ходьбу.
- 4) после завершения соревновательной дистанции нужно увеличить скорость бега.

Правильный ответ: 2

134. Повышенный кислородный запрос, возникающий при работе максимальной и субмаксимальной мощности, приводит к мобилизации резервных возможностей крови в обеспечении работающих органов и тканей кислородом.

(один ответ)

- 1) В крови уменьшается число эритроцитов и содержание гемоглобина.
- 2) В крови не изменяется число эритроцитов и содержание гемоглобина.
- 3) В крови увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина.
- 4) В крови не значительно увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина.

Правильный ответ: 3

135. Продолжительность восстановительного периода после работы максимальной и субмаксимальной мощности

(один ответ)

- 1) зависит главным образом от объема суммарной нагрузки и колеблется в широких пределах - от нескольких часов до нескольких суток.
- 2) колеблется пределах - от нескольких часов.
- 3) колеблется пределах суток.
- 4) колеблется пределах часа..

Правильный ответ: 1

136. Временные границы зоны работы большой интенсивности находятся

(один ответ)

- 1) между 2 и 10 мин.
- 2) между 50 - 100 мин.
- 3) между 1 -5 мин.
- 4) между 5 - 6 и 30 - 40 мин.

Правильный ответ: 4

137. Главными причинами снижения мышечной работоспособности при выполнении работы большой мощности являются

(один ответ)

- 1) высокая напряженность нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций, накопление избыточного количества продуктов анаэробного метаболизма.
- 2) нарушение гомеостаза.
- 3) высокая напряженность нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций.
- 4) накопление избыточного количества продуктов анаэробного метаболизма.

Правильный ответ: 1

138. К работе умеренной мощности относятся циклические физические упражнения,

(один ответ)

- 1) продолжающиеся более, 30- 40 мин, выполняемые с относительно небольшой скоростью.
- 2) продолжающиеся 10- 20 мин.
- 3) продолжающиеся 30 мин, выполняемые большой скоростью.
- 4) продолжающиеся более, 90- 120 мин, выполняемые с относительно небольшой скоростью.

Правильный ответ: 1

139. Артериальное давление при работе умеренной мощности

(один ответ)

- 1) увеличивается в пределах 185- 200 мм рт. ст.
- 2) увеличивается в пределах 150- 160 мм рт. ст.
- 3) увеличивается в пределах 160- 170 мм рт. ст.
- 4) увеличивается незначительно и колеблется в пределах 135- 150 мм рт. ст.

Правильный ответ: 4

140. Психологически предстартовое состояние может проявляться в виде

(один ответ)

- 1) боевой готовности, стартовой лихорадки или стартовой апатии.
- 2) боевой готовности.

3) стартовой лихорадки.

4) стартовой апатии.

Правильный ответ: 1

141. Высокая функциональная готовность спортсмена к предстоящей работе достигается (один ответ)

1) отдыхом.

2) массажем.

3) разминкой.

4) плаванием.

Правильный ответ: 3

142. В юношеском возрасте величина предстартовых изменений тем больше, чем сложнее предстоящая работа или соревнования.

(один ответ)

1) Это является следствием повышения роли второсигнальных раздражителей в регулировании функционального состояния.

2) Это является следствием повышения роли ЦНС.

3) Это является следствием повышения роли вегетативной нервной системы.

4) Это является следствием повышения роли адреналина.

Правильный ответ: 1

143. Основной задачей разминки перед работой максимальной и субмаксимальной мощности является мобилизация

(один ответ)

1) ЦНС.

2) нервно-мышечного аппарата.

3) процессов анаэробного обмена, повышение возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.

4) гормональной системы.

Правильный ответ: 3

144. Разминка перед работой умеренной и большой интенсивности должна способствовать более быстрому

(один ответ)

1) разворачиванию анаэробных процессов обмена и наступлению устойчивого состояния на дистанции.

2) разворачиванию функций ЦНС.

3) разворачиванию функций ВВД.

4) разворачиванию аэробных процессов обмена и наступлению устойчивого состояния на дистанции.

Правильный ответ: 4

145. Вработывание -

(один ответ)

1) это процесс постепенного повышения работоспособности, наблюдающийся при выполнении физических упражнений.

2) это процесс постепенного повышения функций ЦНС

3) это процесс постепенного повышения функций гормональной системы.

4) это процесс постепенного повышения ЧСС.

Правильный ответ: 1

146. При выполнении длительной мышечной работы может возникнуть состояние резкого понижения работоспособности, сопровождающееся субъективными ощущениями полного изнеможения и невозможности продолжать работу.

(один ответ)

1) Это состояние получило название «переутомление».

2) Это состояние получило название «утомление».

3) Это состояние получило название «абсолютный ноль».

4) Это состояние получило название «мертвой точки».

Правильный ответ: 4

147. Если спортсмен продолжает работу во время «мертвой точки», то это состояние (один ответ)

1) сменяется высокой работоспособностью.

2) сменяется снижением работоспособности.

3) сменяется «нейтральным дыханием».

4) сменяется «вторым дыханием».

Правильный ответ: 4

148. Наиболее характерной особенностью в изменении физиологических функций у тренированных спортсменов при выполнении предельно напряженной мышечной работы является ...

(один ответ)

1) максимальная мобилизация ЦНС.

2) максимальная мобилизация гормонов.

3) максимальная мобилизация функциональных ресурсов организма.

4) максимальная мобилизация ВНД.

Правильный ответ: 3

149. Повышение потребности кислорода после статических усилий связано с усилением функций дыхания и кровообращения.

(один ответ)

1) Это явление получило, название феномена безконечного тона..

2) Это явление получило, название феномена Линдгарда.

3) Это явление получило, название феномена «второго дыхания».

4) Это явление получило, название феномена Петорсона..

Правильный ответ: 2

150. Под утомлением понимают физиологическое состояние,

(один ответ)

1) наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, появляющееся в дискоординации функции и во временном снижении работоспособности

2) появляющееся во временном снижении работоспособности.

3) появляющееся в дискоординации функции.

4) наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма.

Правильный ответ: 1

151. У человека пищеварительный канал имеет в длину в пределах (один ответ)

1) 6-8 м

2) 10-12 м

3) 8-10 м

4) 12-14 м

Правильный ответ

3

152. Промежуточный мозг (diencephalon) интегрирует

1) сенсорные, двигательные и вегетативные реакции, необходимые для целостной деятельности организма.

2) сенсорные, двигательные реакции.

3) двигательные реакции.

4) вегетативные реакции.

Правильный ответ

1

153. Мост располагается выше продолговатого мозга и выполняет

1) сенсорные, интегративные рефлекторные функции.

- 2) сенсорные, проводниковые, двигательные, интегративные рефлекторные функции.
- 3) сенсорные, проводниковые функции.
- 4) интегративные рефлекторные функции.

Правильный ответ

2

154. Продолговатый мозг у человека имеет длину около

- 1) 25 мм.
- 2) 35 мм.
- 3) 15 мм.
- 4) 35 мм.

Правильный ответ

1

155. Ствол мозга включает

- 1) промежуточный мозг и мозжечок.
- 2) продолговатый мозг, мост.
- 3) продолговатый мозг, мост, средний мозг, промежуточный мозг.
- 4) продолговатый мозг, мост, средний мозг, промежуточный мозг и мозжечок.

Правильный ответ

4

156. Спинной мозг человека содержит около

- 1) 15 млн. нейронов.
- 2) 10 млн. нейронов.
- 3) 13 млн. нейронов.
- 4) 23 млн. нейронов.

Правильный ответ

3

157. Спинной мозг человека имеет

- 1) 31-33 сегмента.
- 2) 30-31 сегмента.
- 3) 33-35 сегмента.
- 4) 30-33 сегмента.

Правильный ответ

1

158. Общий объем циркуляции цереброспинальной жидкости у взрослого человека в норме составляет ...

- 1) в среднем 340 мл.
- 2) в среднем 40 мл.
- 3) в среднем 240 мл.
- 4) в среднем 140 мл.

Правильный ответ

4

159. Абсолютная сила икроножной мышцы человека составляет...

- 1) 8,9 кг/см.
- 2) 5,9 кг/см.
- 3) 2,9 кг/см.
- 4) 9,9 кг/см.

Правильный ответ

2

160. Тетанус -

- 1) слабое и длительное сокращение мышцы.
- 2) длительное сокращение мышцы.
- 3) сильное и длительное сокращение мышцы.

4) сильное сокращение мышцы.

Правильный ответ

3

161. Недостаточная секреция инсулина приводит к развитию ...

- 1) гипертонии.
- 2) инсульта.
- 3) инфаркта миокарда.
- 4) сахарного диабета.

Правильный ответ

4

162. Корковое вещество надпочечников включает...

- 1) клубочковую, пучковую и сетчатую зоны.
- 2) сетчатую зону.
- 3) пучковую и сетчатую зоны.
- 4) клубочковую зону.

Правильный ответ

1

163. Основной структурно-функциональной единицей щитовидной железы являются

- 1) ферменты.
- 2) гормоны.
- 3) клетки.
- 4) фолликулы.

Правильный ответ

4

164. Для мужчины среднего возраста (примерно 35 лет), среднего роста (примерно 165 см) и со средней массой тела (примерно 70 кг) основной обмен равен ...

- 1) 2700 ккал в сутки.
- 2) 700 ккал в сутки.
- 3) 3700 ккал в сутки.
- 4) 1700 ккал в сутки.

Правильный ответ

4

165. В сутки взрослый человек должен получать с пищей ...

- 1) 800-1000 мг кальция.
- 2) 100-200 мг кальция.
- 3) 500-600 мг кальция.
- 4) 1500-2000 мг кальция.

Правильный ответ

1

166. Суточная потребность человека в калии составляет ...

- 1) 4-5 г.
- 2) 5-6 г.
- 3) 2-3 г.
- 4) 1-1,5 г.

Правильный ответ

3

167. Минимальная суточная потребность воды составляет около ...

- 1) 2700 мл.
- 2) 3700 мл.
- 3) 700 мл.
- 4) 1700 мл.

Правильный ответ

4

168. Вода у взрослого человека составляет ...

- 1) 30% от массы тела.
- 2) 40% от массы тела.
- 3) 60% от массы тела.
- 4) 80% от массы тела.

Правильный ответ

3

169. Мозг задерживает ...

- 1) 22% глюкозы.
- 2) 2% глюкозы.
- 3) 19% глюкозы.
- 4) 12% глюкозы.

Правильный ответ

4

170. Уровень глюкозы в крови составляет ...

- 1) 10- 50 мг%.
- 2) 60- 100 мг%.
- 3) 100- 200 мг%.
- 4) 80- 180 мг%.

Правильный ответ

4

171. Общее количество жира в организме человека колеблется в широких пределах и в среднем составляет ...

- 1) 20-30% от массы тела.
- 2) 5-10% от массы тела.
- 3) 10-20% от массы тела.
- 4) 30-40% от массы тела.

Правильный ответ

3

172. Экспериментально установлено, что из 20 входящих в состав белков аминокислот ...

- 1) 12 синтезируются в организме.
- 2) 10 синтезируются в организме.
- 3) 15 синтезируются в организме.
- 4) 8 синтезируются в организме.

Правильный ответ

1

173. Белки занимают ведущее место среди органических элементов, на их долю приходится более ...

- 1) 30 % сухой массы клетки.
- 2) 20 % сухой массы клетки.
- 3) 90 % сухой массы клетки.
- 4) 50 % сухой массы клетки.

Правильный ответ

4

174. Весь процесс пищеварения у взрослого человека длится ...

- 1) 1- 3 сут.
- 2) 4- 5 сут.
- 3) 5- 6 сут.
- 4) 10-15 часав.

Правильный ответ

1

175. В кишечном соке более ...

- 1) 40 различных ферментов, принимающих участие в пищеварении.
- 2) 50 различных ферментов, принимающих участие в пищеварении.
- 3) 60 различных ферментов, принимающих участие в пищеварении.
- 4) 20 различных ферментов, принимающих участие в пищеварении.

Правильный ответ

4

176. За сутки у человека выделяется ...

- 1) до 4,5 л кишечного сока.
- 2) до 2,5 л кишечного сока.
- 3) до 5,5 л кишечного сока.
- 4) до 0,5 л кишечного сока.

Правильный ответ

2

177. У человека за сутки образуется ...

- 1) 2000-3800 мл желчи.
- 2) 4000-5800 мл желчи.
- 3) 1000-1800 мл желчи.
- 4) 3000-3800 мл желчи.

Правильный ответ

3

178. Желчь усиливает гидролиз и всасывание

- 1) белков и углеводов.
- 2) белков.
- 3) углеводов.
- 4) жиров.

Правильный ответ

1

179. Желчь образуется

- 1) в желудке
- 2) в тонком кишечнике
- 3) в печени.
- 4) в желчном пузыре.

Правильный ответ

3

180. За сутки желудок человека выделяет ...

- 1) 2-2,5 л желудочного сока.
- 2) 4-5,5 л желудочного сока.
- 3) 1-1,5 л желудочного сока.
- 4) 3-4,5 л желудочного сока.

Правильный ответ

1

181. Пищеварительными функциями желудка являются ...

- 1) механическая и химическая обработка пищи.
- 2) депонирование, механическая и химическая обработка пищи.
- 3) постепенная порционная эвакуация содержимого желудка в кишечник.
- 4) депонирование, механическая и химическая обработка пищи, и постепенная порционная эвакуация содержимого желудка в кишечник.

Правильный ответ

4

182. За сутки у взрослого человека выделяется ...

- 1) 2,5-3,0 л слюны.

- 2) 0,5-2,0 л слюны.
- 3) 3,5-4,0 л слюны.
- 4) 6,5-7,0 л слюны.

Правильный ответ

2

183. При относительном функциональном покое пищеварительного тракта натошак в него поступает ...

- 1) 35-40 % общего кровотока.
- 2) 5-10 % общего кровотока.
- 3) 50-60 % общего кровотока.
- 4) 15-20 % общего кровотока.

Правильный ответ

4

184. У нетренированного человека при максимальной мышечной работе минутный объем дыхания не превышает

- 1) 80 л в мин.
- 2) 20 л в мин.
- 3) 160 л в мин.
- 4) 180 л в мин.

Правильный ответ

1

185. В альвеолярном воздухе парциальное давление CO_2 равно в среднем

- 1) 46 мм рт. ст.
- 2) 40 мм рт.ст.
- 3) 36 мм рт. ст.
- 4) 60 мм рт. ст.

Правильный ответ

2

186. В венозной крови, притекающей к капиллярам легких, напряжение CO_2 составляет в среднем ...

- 1) 46 мм рт. ст.
- 2) 40 мм рт. ст.
- 3) 60 мм рт. ст.
- 4) 20 мм рт. ст.

Правильный ответ

1

187. В притекающей к легким венозной крови парциальное напряжение O_2 составляет примерно

- 1) 100 мм рт.ст.
- 2) 40 мм рт.ст.
- 3) 60 мм рт.ст.
- 4) 80 мм рт.ст.

Правильный ответ

2

188. В альвеолах легких парциальное давление O_2 составляет ...

- 1) 120 мм рт.ст.
- 2) 80 мм рт.ст.
- 3) 40 мм рт.ст.
- 4) 100 мм рт.ст.

Правильный ответ

4

189. Дыхание - физиологическая функция,

- 1) обеспечивающая газообмен между окружающей средой и организмом.
- 2) обеспечивающая выживание организма.
- 3) обеспечивающая газообмен (O₂ и CO₂) между окружающей средой и организмом в соответствии с его метаболическими потребностями.
- 4) обеспечивающая газообмен (O₂ и CO₂).

Правильный ответ

3

190. Объем грудной клетки...

- 1) увеличивается во время вдоха, или инспирации, и уменьшается во время выдоха, или экспирации.
- 2) уменьшается во время вдоха, или инспирации, увеличивается и во время выдоха, или экспирации.
- 3) уменьшается во время вдоха, или экспирации, увеличивается и во время выдоха, или инспирации.
- 4) во время вдоха не изменяется.

Правильный ответ

1

191. В дыхательных движениях участвуют три анатомо-функциональных образования:

- 1) 1) диафрагма; 2) эластичная и растяжимая легочная ткань; 3) грудная клетка.
- 2) 1) диафрагма; 2) эластичная и растяжимая легочная ткань; 3) грудные мышцы.
- 3) дыхательные пути; 2) эластичная и растяжимая легочная ткань; 3) грудная клетка.
- 4) 1) дыхательные пути; 2) эластичная и растяжимая легочная ткань; 3) грудные мышцы.

Правильный ответ

3

192. Движение диафрагмы во время дыхания обуславливает примерно ...

- 1) 90-95% вентиляции легких.
- 2) 70-80% вентиляции легких.
- 3) 50-60% вентиляции легких.
- 4) 20-30% вентиляции легких.

Правильный ответ

2

193. Объем воздуха в легких и дыхательных путях зависит от следующих показателей:

- 1) 1) антропометрических индивидуальных характеристик человека и дыхательной системы; 2) свойств легочной ткани; 3) поверхностного натяжения альвеол; 4) силы, развиваемой дыхательными мышцами.
- 2) 1) антропометрических индивидуальных характеристик человека и дыхательной системы; 2) свойств легочной ткани.
- 3) 1) свойств легочной ткани; 2) поверхностного натяжения альвеол; 3) силы, развиваемой дыхательными мышцами.
- 4) 1) свойств легочной ткани; 2) поверхностного натяжения альвеол.

Правильный ответ

1

194. У взрослого человека дыхательный объем составляет примерно...

- 1) 800 мл.
- 2) 500 мл.
- 3) 300 мл.
- 4) 900 мл.

Правильный ответ

2

195. У мужчин среднего возраста ЖЕЛ варьирует в пределах ...

- 1) 2,5-3,0 л и более.
- 2) 5,5-6,0 л и более.

3) 1,5-2,0 л и более.

4) 3,5-5,0 л и более.

Правильный ответ

4

196. В покое частота дыхательных движений человека близка к ...

1) 25 в минуту.

2) 8 в минуту.

3) 16 в минуту

4) 20 в минуту.

Правильный ответ

3

197. Объем мертвого пространства при дыхании 500 мл воздуха:

1) 150-160 мл

2) 120-130 мл

3) 140-150 мл

4) 130-140 мл

Правильные ответы

3

198. Человек в состоянии покоя вдыхает и выдыхает воздуха в пределах

1) до 300 мл

2) 700-1000 мл

3) 300-700 мл

4) 1100-1500 мл

Правильные ответы

4

199. Наиболее важной "центральной" эндокринной железой является

1) надпочечник

2) эпифиз

3) гипофиз

4) щитовидная железа

Правильные ответы

3

200. Сахарный диабет наблюдается при:

1) Избытке инсулина

2) Недостатке инсулина

3) Избытке глюкагона

4) Недостатке глюкагона

Правильные ответы

2

Составил: Шкляренко Александр Павлович