

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ  
по учебной дисциплине «Спортивная антропология»**

**РАЗДЕЛ «СПОРТИВНАЯ МОФРОЛОГИЯ»**

- 1. Расположение верхушечной точки:**
  - а) наиболее высокая точка затылочной кости;
  - б) наиболее высокая точка лобной кости;
  - в) наиболее высокая точка теменных костей;
  - г) наиболее высокая точка височных костей.
- 2. Расположение верхнегрудинной точки:**
  - а) на уровне мечевидного отростка грудины;
  - б) на уровне яремной вырезки рукоятки грудины;
  - в) на уровне 4-го грудино-реберного сочленения;
  - г) на уровне тела грудной кости.
- 3. Длина туловища:**
  - а) разница высот между «верхнегрудинной» и «лобковой» точками;
  - б) разница высот между «верхнегрудинной» и «пальцевой» точками;
  - в) разница высот между «верхнегрудинной» и «конечной» точками;
  - г) разница высот между «верхнегрудинной» и «поясничной» точками.
- 4. Ширина плеч:**
  - а) проекционное расстояние между грудными точками;
  - б) проекционное расстояние между акромиальными точками;
  - в) проекционное расстояние между выступающими боковыми частями ребер;
  - г) проекционное расстояние между повздошно-гребневыми точками.
- 5. Ширина таза:**
  - а) проекционное расстояние между повздошно-гребневыми точками;
  - б) проекционное расстояние между поясничными точками;
  - в) проекционное расстояние между крестцовыми точками;
  - г) проекционное расстояние между копчиковыми точками.
- 6. Измерение обхвата шеи:**
  - а) под подъязычной костью;
  - б) над щитовидным хрящом;
  - в) над подъязычной костью;
  - г) под щитовидным хрящом.
- 7. Измерение обхвата груди:**
  - а) под лопатками;
  - б) на уровне ости лопатки;
  - в) на уровне средней части лопатки;
  - г) на уровне 7 шейного позвонка.
- 8. Измерение кожно-жировых складок спины:**
  - а) под нижним углом правой лопатки;
  - б) на уровне средней трети лопатки;

- в) на уровне верхней трети лопатки;
  - г) на уровне 7 шейного позвонка.
- 9. Измерение кожно-жировых складок области груди:**
- а) по подмышечному краю малой грудной мышцы;
  - б) на уровне соска;
  - в) по подмышечному краю большой грудной мышцы;
  - г) на уровне мечевидного отростка.
- 10. Исследование осанки:**
- а) определяются изгибы позвоночника;
  - б) определяются размеры позвоночника;
  - в) определяется рост;
  - г) определяется вес.
- 11. Расположение плечевой точки:**
- а) на уровне нижнего края акромиального отростка лопатки;
  - б) на уровне нижнего края суставного отростка лопатки;
  - в) на уровне верхнего края суставного отростка лопатки;
  - г) на уровне анатомической шейки плечевой кости.
- 12. Длина свободной верхней конечности:**
- а) разница высот плечевой и шиловидной точек;
  - б) разница высот плечевой и лучевой точек;
  - в) разница высот плечевой и пальцевой точек;
  - г) разница высот плечевой и верхушечной точек.
- 13. Длина плеча:**
- а) проекционное расстояние между «лучевой» и «шиловидной» точками;
  - б) проекционное расстояние между «плечевой» и «лучевой» точками;
  - в) проекционное расстояние между «плечевой» и «шиловидной» точками;
  - г) проекционное расстояние между «плечевой» и «пальцевой» точками.
- 14. Измерение кожно-жировых складок в области живота:**
- а) по краю внутренней косой мышцы живота;
  - б) по краю пирамидальной мышцы живота;
  - в) по краю квадратной мышцы поясницы;
  - г) отступая 5 см от пупка.
- 15. Измерение кожно-жировых складок на передней поверхности плеча:**
- а) на уровне дельтовидной мышцы;
  - б) на уровне середины двуглавой мышцы плеча;
  - в) на уровне плечевой мышцы;
  - г) на уровне дистальной части плеча.
- 16. Расположение лобковой точки:**
- а) на уровне верхнего края лобкового симфиза;
  - б) на уровне нижнего края лобкового симфиза;
  - в) на уровне тела лобковой кости;
  - г) на уровне вертикальной ветви лобкового симфиза.
- 17. Определение удельного веса тела:**
- а) учитывается костный компонент;

- б) учитывается мышечный компонент;
- в) учитывается жировой компонент;
- г) учитывается костный, мышечный, жировой компоненты.

**18. К антропометрическому инструментарию НЕ относится:**

- а) антропометр;
- б) калипер;
- в) тонометр;
- г) динамометр.

**19. Метод исследования величины углов движений в суставах называется:**

- а) динамометрия;
- б) гониометрия;
- в) антропометрия;
- г) соматоскопия.

**20. Силу отдельных мышечных групп человека изучают с помощью:**

- а) динамометров;
- б) антропометров;
- в) тонометров;
- г) гониометров.

**21. Размер той или иной части тела человека, принимаемый за единицу меры, с помощью которой можно выразить размеры любой другой части тела называется:**

- а) модуль;
- б) канон;
- в) осанка;
- г) конституция.

**22. Правило для создания идеальной фигуры человека, в которой все размеры тела находятся в определенных соотношениях с единицей измерения:**

- а) модуль;
- б) канон;
- в) осанка;
- г) конституция.

**23. Конституция тела формируется под влиянием:**

- а) наследственных и внешних факторов;
- б) только наследственных факторов;
- в) только внешних факторов;
- г) является независимой величиной.

**24. Гиперфункция сердца у спортсменов приводит к:**

- а) гипертрофии миокарда;
- б) атрофии миокарда;
- г) не изменяет размеры сердца;
- г) нет правильного ответа.

**25. Форму живота определяют по:**

- а) соотношению передней стенки живота и груди;

- б) жиरोотложению в этой части тела;
- в) развитию мышечной стенки живота;
- г) межреберному углу.

**26. Форма грудной клетки может быть:**

- а) вертикальная и горизонтальная;
- б) впалая, прямая и выпуклая;
- в) плоской, цилиндрической и конической;
- г) узкой, средней и широкой.

**27. Форма спины может быть:**

- а) вертикальная и горизонтальная;
- б) впалая, прямая и выпуклая;
- в) плоской, цилиндрической и конической;
- г) узкой, средней и широкой.

**28. Совокупность всех морфологических, биохимических, психологических и патологических особенностей, проявляющихся в реакциях на различные воздействия – это:**

- а) канон;
- б) конституция;
- в) адаптация;
- г) осанка.

**29. Смещаемость внутренних органов у спортсменов исследуется с помощью:**

- а) ультразвуковой диагностики;
- б) соматоскопии;
- в) контрастной рентгенографии;
- г) гониометрии.

**30. Повышенная двигательная активность:**

- а) изменяет структуру нейронов;
- б) не изменяет структуру нейронов;
- в) меняет функции нейронов;
- г) нет правильного ответа.

**31. При больших физических нагрузках диаметр лимфатических капилляров:**

- а) не изменяется;
- б) увеличивается;
- в) уменьшается;
- г) нет правильного ответа.

**32. Виды плоскостопия:**

- а) продольное;
- б) поперечное;
- в) продольно-поперечное;
- г) поперечно-продольное.

**33. Факторы, определяющие подвижность в суставах:**

- а) максимальная амплитуда;
- б) активная подвижность;

- в) минимальная амплитуда;  
г) максимальная подвижность.
- 34. Укажите методы исследования мышечной системы:**  
а) антропометрические;  
б) физиологические;  
в) функционально-диагностические;  
г) двигательные.
- 35. Что называют «экскурсией грудной клетки»:**  
а) максимально возможный вдох;  
б) разница измерений грудной клетки до нагрузки и после;  
в) максимально возможный выдох;  
г) разница измерений между вдохом и выдохом.
- 36. Под влиянием каких нагрузок происходит перестройка мышц:**  
а) статических;  
б) аэробных;  
в) анаэробных;  
г) смешанных.
- 37. Какой компонент массы тела НЕ входит в ее состав:**  
а) мышечный;  
б) жировой;  
в) жидкости организма;  
г) костный.
- 38. С помощью, какой формулы вычисляется индекс стопы при исследовании ее сводов с помощью подометрического метода:**  
а)  $I = H/L * 100$ ;  
б)  $I = ГД * 100 / ВД$ ;  
в)  $K = XY / VZ$ ;  
г)  $I = \text{белое поле} / \text{черное поле} * 100$ .
- 39. Правильная осанка характеризуется:**  
а) одинаковой длиной верхних конечностей;  
б) симметричным расположением локтевых суставов;  
в) правильным положением стоп;  
г) выраженными изгибами позвоночного столба.

## РАЗДЕЛ «АНТРОПОЛОГИЯ»

- 40. Когда возникла антропология как наука?**  
а) В античности;  
б) В период Ренессанса;  
в) В эпоху Просвещения;  
г) В XIX веке.
- 41. С какой целью применяют металлический штанговый составной антропометр?**  
а) измерения головы и лица;  
б) краниометрических измерений;

- в) нижней челюсти;
- г) определения роста и пропорций тела.

**42. Название совокупности всех свойств и признаков организма, которые сформировались в процессе его индивидуального развития?**

- а) фенотип;
- б) архетип;
- в) психотип;
- г) генотип.

**43. Что выделяется в морфологии человека?**

- а) характерология, мерология;
- б) мерология, этнология;
- в) соматология, мерология;
- г) этнология, соматология;
- д) аксиология, соматология.

**44. Что способствовало становлению антропологии в XIX и начале XX вв.?**

- а) технический прогресс;
- б) этнографические выставки;
- в) разработка эволюционного учения, методик исследования;
- г) развитие эволюционного учения, генетики;
- д) разработка методики антропологических исследований.