

Тест по биологии
Нарушение осанки и плоскостопие.
Развитие опорно-двигательной системы
для 8 класса

Вариант 1

Часть А

- A1.** В каком возрасте завершается рост и окостенение скелета?
- 1) в 16 лет
 - 2) в 18 лет
 - 3) в 25 лет
 - 4) в 35 лет
- A2.** Что развивают статические упражнения?
- 1) быстроту, точность движений
 - 2) силу, выносливость
 - 3) ловкость
 - 4) скорость реакции
- A3.** Для предупреждения плоскостопия нужно носить обувь с каблуком не более:
- 1) 1-3 см
 - 2) 3-5 см
 - 3) 5-8 см
 - 4) без каблука
- A4.** До какого возраста кости растут в толщину?
- 1) до 18-20 лет
 - 2) до 20-25 лет
 - 3) до 25-30 лет
 - 4) до 30-35 лет

Часть В

- B1.** Как называют вещества, способные на короткое время резко стимулировать работу опорно-двигательной и нервной систем?
- B2.** Что возникает при изменении формы свода стопы, когда стопа становится плоской?

Часть С

- C1.** Перечислите факторы, приводящие к нарушению осанки.

Тест по биологии
Нарушение осанки и плоскостопие.
Развитие опорно-двигательной системы
для 8 класса

Вариант 2

Часть А

- A1.** Каким должно быть расстояние от глаз до рабочего места?
- 1) 10-15 см
 - 2) 20-25 см
 - 3) 30-35 см
 - 4) 40-45 см
- A2.** Что происходит, если поступление питательных веществ в организм превосходит энерготраты?
- 1) образование жира
 - 2) образование жидкости
 - 3) рост мышечной массы
 - 4) утолщение костей
- A3.** Что развивают динамические упражнения?
- 1) силу
 - 2) выносливость
 - 3) умение концентрироваться
 - 4) быстроту, точность движений
- A4.** До какого возраста кости растут в длину?
- 1) до 16-18 лет
 - 2) до 18-20 лет
 - 3) до 20-23 лет
 - 4) до 23-25 лет

Часть В

- B1.** Какой высоты должен быть каблук у обуви, чтобы не произошло развитие плоскостопия?
- B2.** Закончите предложение. *Непременным условием роста и развития мышц является регулярная*
_____.

Часть С

- C1.** К каким последствиям для здоровья человека приводит снижение двигательной активности?

**Ответы на тест по биологии
Нарушение осанки и плоскостопие.
Развитие опорно-двигательной системы
для 8 класса**

Вариант 1

A1-3

A2-2

A3-2

A4-4

B1. Допингом

B2. Плоскостопие

C1. Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом. К нарушению осанки также может привести несимметричная нагрузка мышц: например, носить тяжести только в правой руке, при физической зарядке наклоняться в одну сторону больше, чем в другую, и т. п.

Вариант 2

A1-3

A2-1

A3-4

A4-4

B1. Небольшой (3-5 см)

B2. Физическая нагрузка

C1. Недостаток двигательной активности пагубно сказывается на состоянии внутренних органов, приводит к развитию тяжелой патологии, вызывает расстройства эмоциональной сферы, депрессии, неврозы.