

**областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Саянский медицинский колледж»**

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**для самостоятельной работы обучающихся**

**по теме раздела «Анатомо-физиологические особенности органов  
движения и опоры»**

**дисциплины «Анатомия и физиология человека»**

**Специальность: 32.01.02. Лечебное дело, курс I,  
34.01.02 Сестринское дело, курс II.**

Студента (ки) \_\_\_\_\_

Группы \_\_\_\_\_

Саянск

2019

Составитель: А.В. Либерова, преподаватель анатомии и физиологии человека ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

Рассмотрено на заседании ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП протокол № 5 от « 21 » « декабря » 2017 г., председатель ЦМК Май // Л.А. Казимирова

Утверждено зам. директора по учебной работе ГБОУ СПО «Саянский медицинский колледж» Третьякова // Е.Н. Третьякова.

Сборник заданий для самостоятельной работы составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, соответствует рабочей программе дисциплины «Анатомия и физиология человека» и предназначен для студентов I курса специальности 34.02.01 Лечебное дело и II курса специальности 31.02.01 Сестринское дело. Сборник содержит задания для внеаудиторной самостоятельной работы, для углубления знаний и закрепления теоретического материала.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую тетрадь для внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по теме раздела «Анатомо-физиологические особенности органов движения и опоры» учебной дисциплины Анатомия и физиология человека

Представленная для рецензирования рабочая тетрадь составлена преподавателем ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» Либеровой А.В.

Рабочая тетрадь составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта СПО, соответствует рабочей программе учебной дисциплины Анатомия и физиология человека и предназначена для обучающихся 1 курса специальности 31.02.01 Лечебное дело и 2 курса специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Данная работа является учебным материалом, содержащим систематизированную систему знаний, изложенных в доступной и удобной с методической точки зрения форме. Обучение обучающихся строится на основе лично-ориентированного, системного, деятельностного и компетентностного подходов, что позволяет преподавателю выстраивать как групповую, так и индивидуальную работу с обучающимися. Одно из достоинств рабочей тетради – возможность экономии времени за счет печатной основы, наличия готовых заданий.

В содержание тетради включена система заданий, позволяющая корректировать ход усвоения материала, мыслительную деятельность обучающихся.

Рабочая тетрадь содержит задания для внеаудиторной самостоятельной работы для самоподготовки к практическим занятиям, углубления знаний и закрепления теоретического материала. Предлагаемые обучающимся задания разнообразны по форме и по содержанию:

1. Контрольные вопросы
2. Задания на заполнение таблиц, работу с рисунками
3. Задания в тестовой форме
4. Задания на установление правильности суждений
5. Кроссворды

Выполнение заданий способствует развитию навыков самостоятельной учебно-познавательной деятельности. Смена видов деятельности, использование качественного иллюстрированного материала, представленного в рабочей тетради, повышает интерес обучающегося к занятиям, развивает творческие навыки, формирует познавательный интерес, повышает мотивацию к обучению, развивает творческие способности личности обучающегося, стимулирует его познавательную деятельность.

Рабочая тетрадь обладает практической ценностью, методической целесообразностью, опирается на традиционные и инновационные методы и может быть рекомендована к использованию в ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» и других образовательных организациях медицинского профиля.

Рецензент:  / Пыжьянова И. В.,  
методист ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

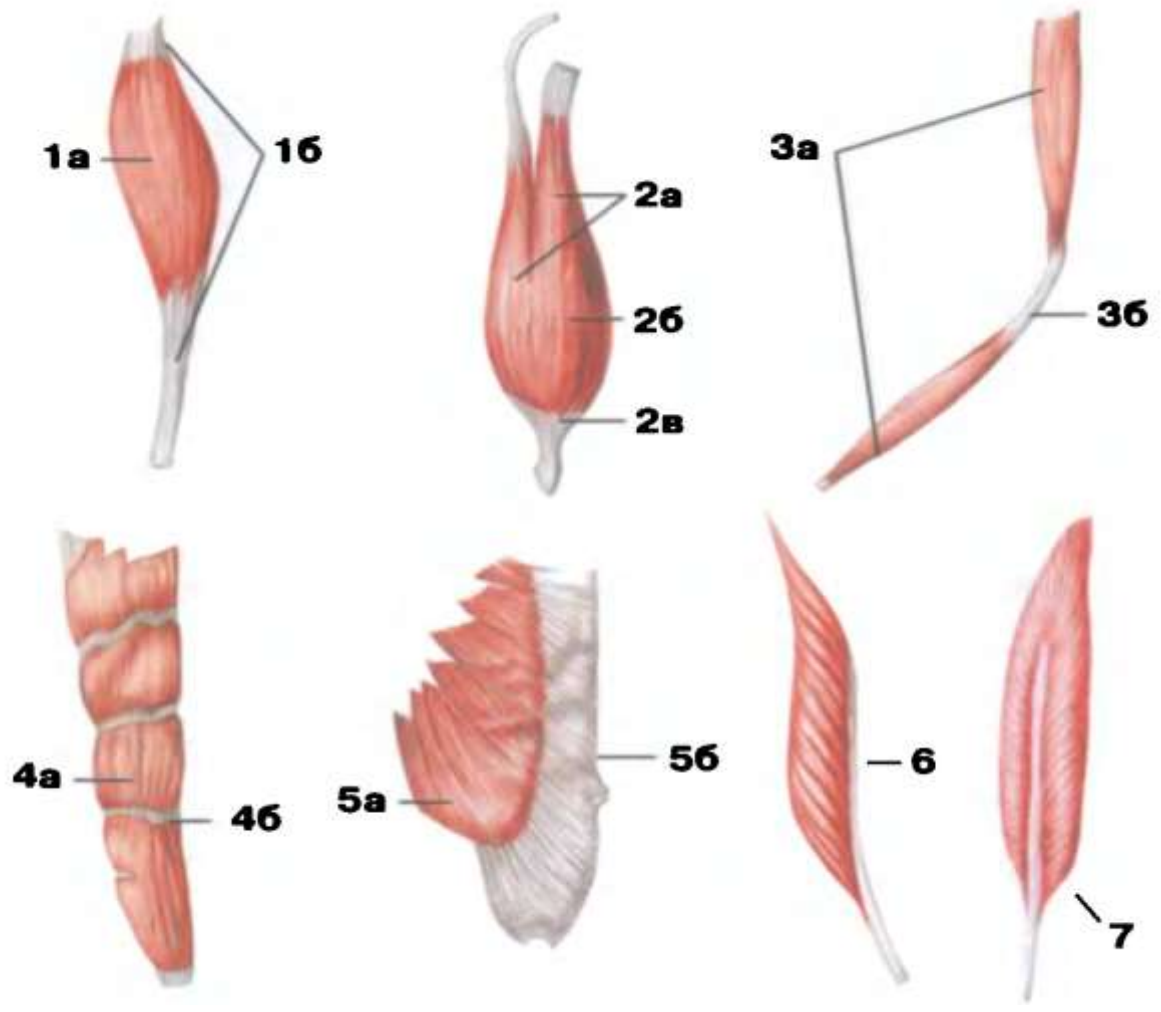


# Тема 1. Общие вопросы миологии. Мышцы головы и шеи

## Задание 1.

Впишите названия указанных мышц и их образований.

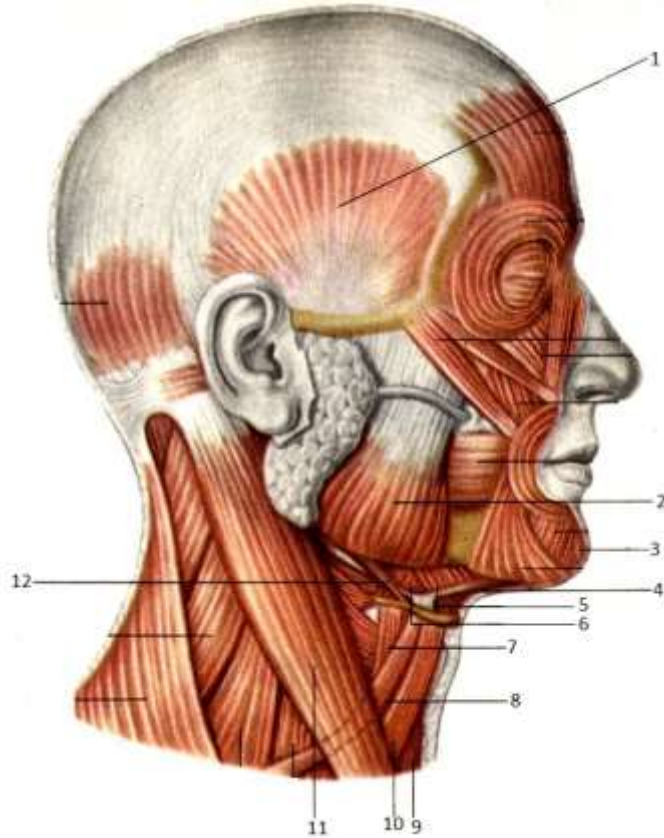
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



## Задание 2.

Впишите названия указанных образований мышц головы и шеи.

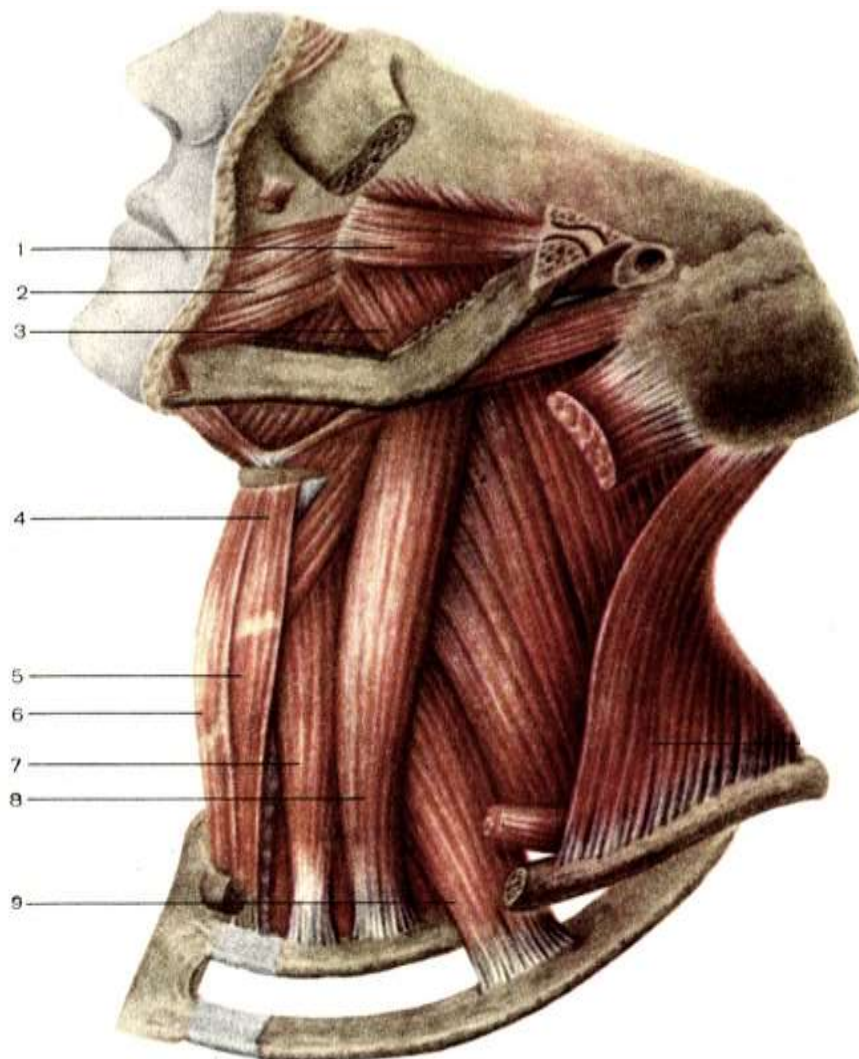
№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



### Задание 3.

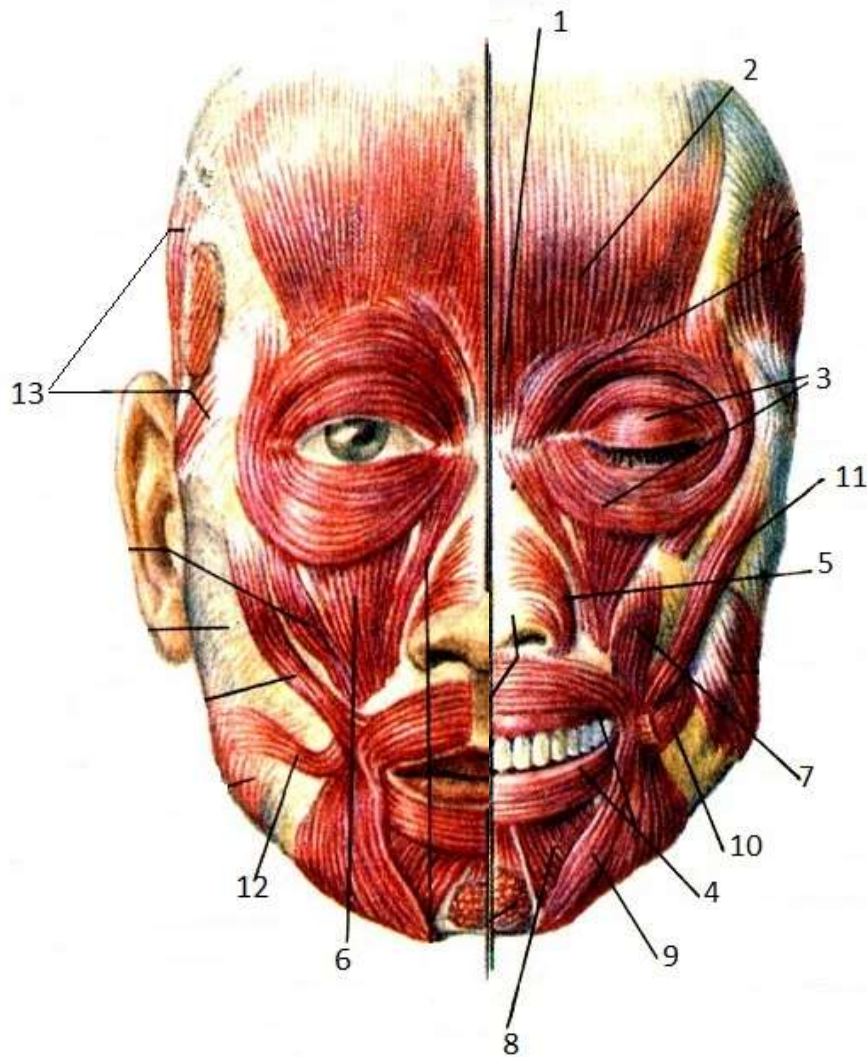
Впишите названия указанных образований глубокие мышцы головы и шеи.

№	Термин
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	



**Задание 4.** Впишите названия указанных образований мимических мышц

№	Термин
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	



## Контрольные вопросы

1. Как классифицируются мышцы?
2. На какие группы делятся мышцы головы и их функция?
3. В чем особенность строения и прикрепления мимических мышц?
4. Перечислите мимические мышцы, укажите их функции?
5. Какие важные образования находятся в сонном треугольнике?
6. Назовите поверхностные мышцы шеи?
7. На какие группы делится надподъязычная мышца?
8. На какие группы делится подподъязычная мышца?
9. Назовите глубокие мышцы шеи?
10. Как называют мышцу, образующую ямочку на щеке?

## Тестовые задания

1. Мышцы головы подразделяются на
  - а) жевательные и мимические
  - б) поверхностные и глубокие
  - в) мимические и мышцы шеи
2. К какой группе относятся ушные мышцы
  - а) жевательные мышцы
  - б) мышцы шеи
  - в) мимические мышцы
3. Какова особенность жевательных мышц
  - а) начинается на костях черепа и прикрепляется к коже лица
  - б) начинается на костях черепа и прикрепляется к нижней челюсти
  - в) лежат выше подъязычной кости и образуют дно ротовой полости
4. Функция жевательных мышц
  - а) движение мимических мышц
  - б) движение нижней конечности
  - в) поворотные движение мышц шеи
5. Назовите функцию мимических мышц
  - а) смещают кожу и образуют мимику на лице
  - б) движение нижней челюсти
  - в) поворотные движение мышц шеи
6. Какие мышцы образуют поперечную складку в области переносицы
  - а) круговая мышца носа
  - б) мышцы гордецов
  - в) мышцы удивления
7. Какая мышца состоит из лобного и затылочного брюшка
  - а) ушная мышца
  - б) щечная мышца

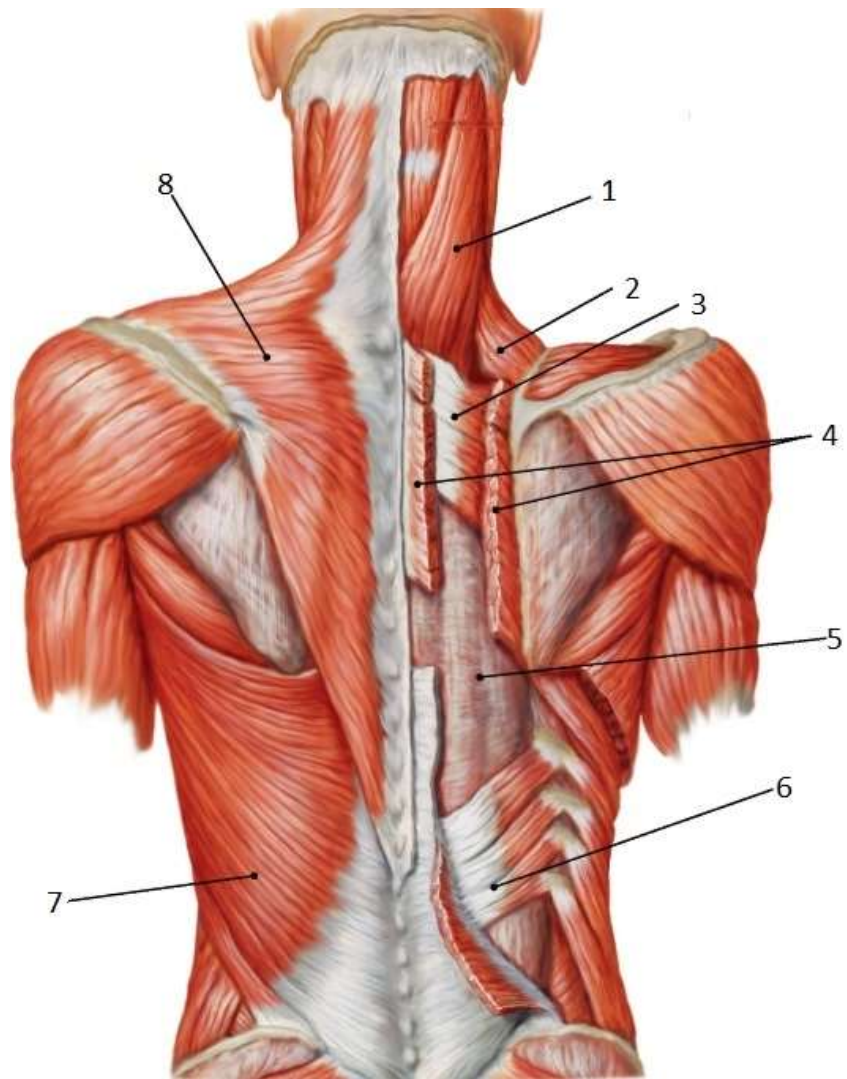


- в) подчерепная мышца
8. Какие мышцы лежат выше подъязычной кости и образуют дно ротовой полости
- а) надподъязычная мышца
  - б) подподъязычная мышца
  - в) подъязычная мышца
9. Какие мышцы лежат ниже подъязычной кости и тянут глотку вниз
- а) надподъязычная мышца
  - б) подподъязычная мышца
  - в) подъязычная мышца
10. К какой группе относится грудино-ключично-сосцевидная мышца
- а) к поверхностным мышцам шеи
  - б) к внутренним мышцам шеи
  - в) к глубоким мышцам шеи

## **Тема 2. Мышцы туловища.**

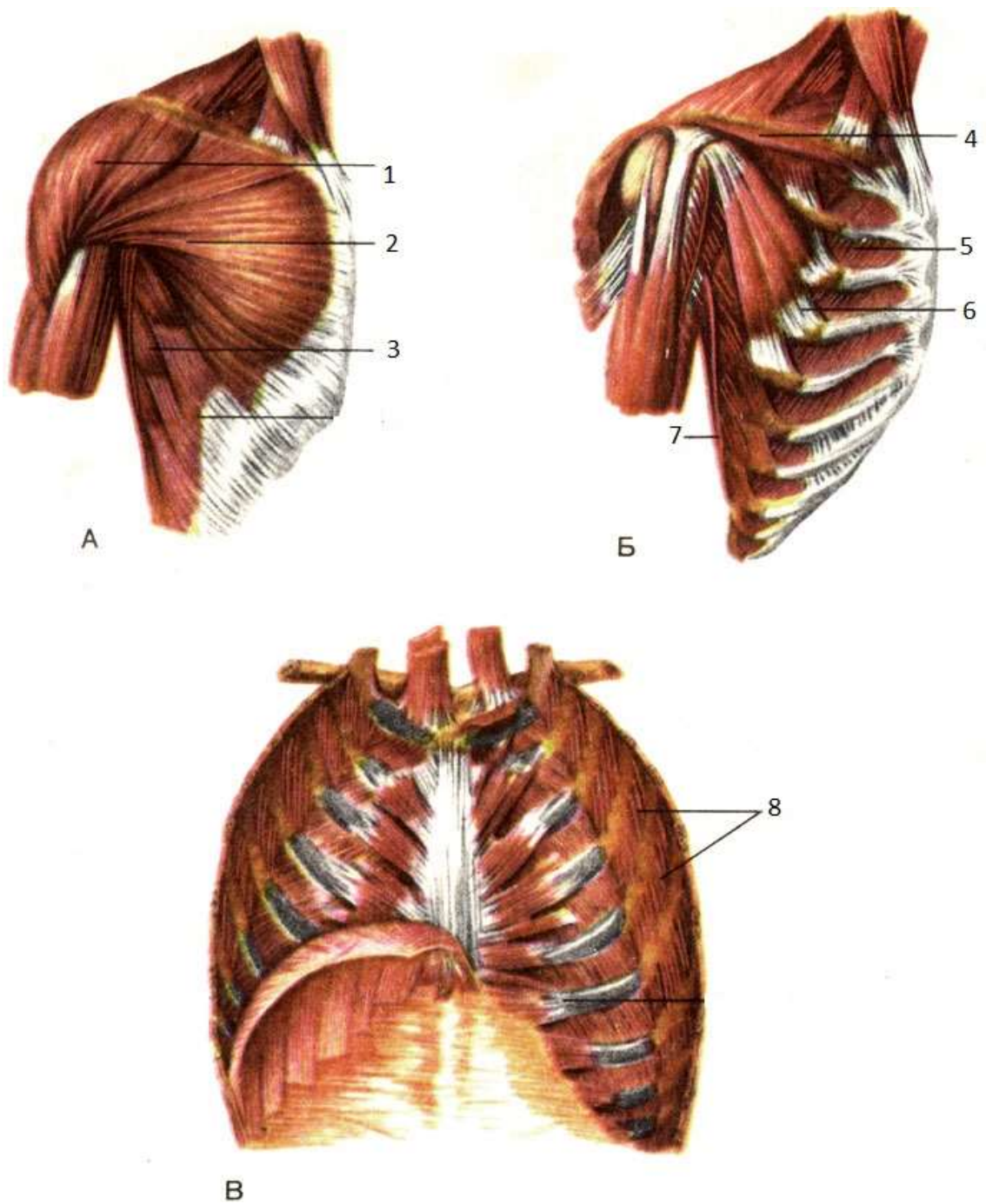
**Задание 1.** Впишите названия указанных образований мышц спины

№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



**Задание 2.** Впишите названия указанных образований мышц груди

№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

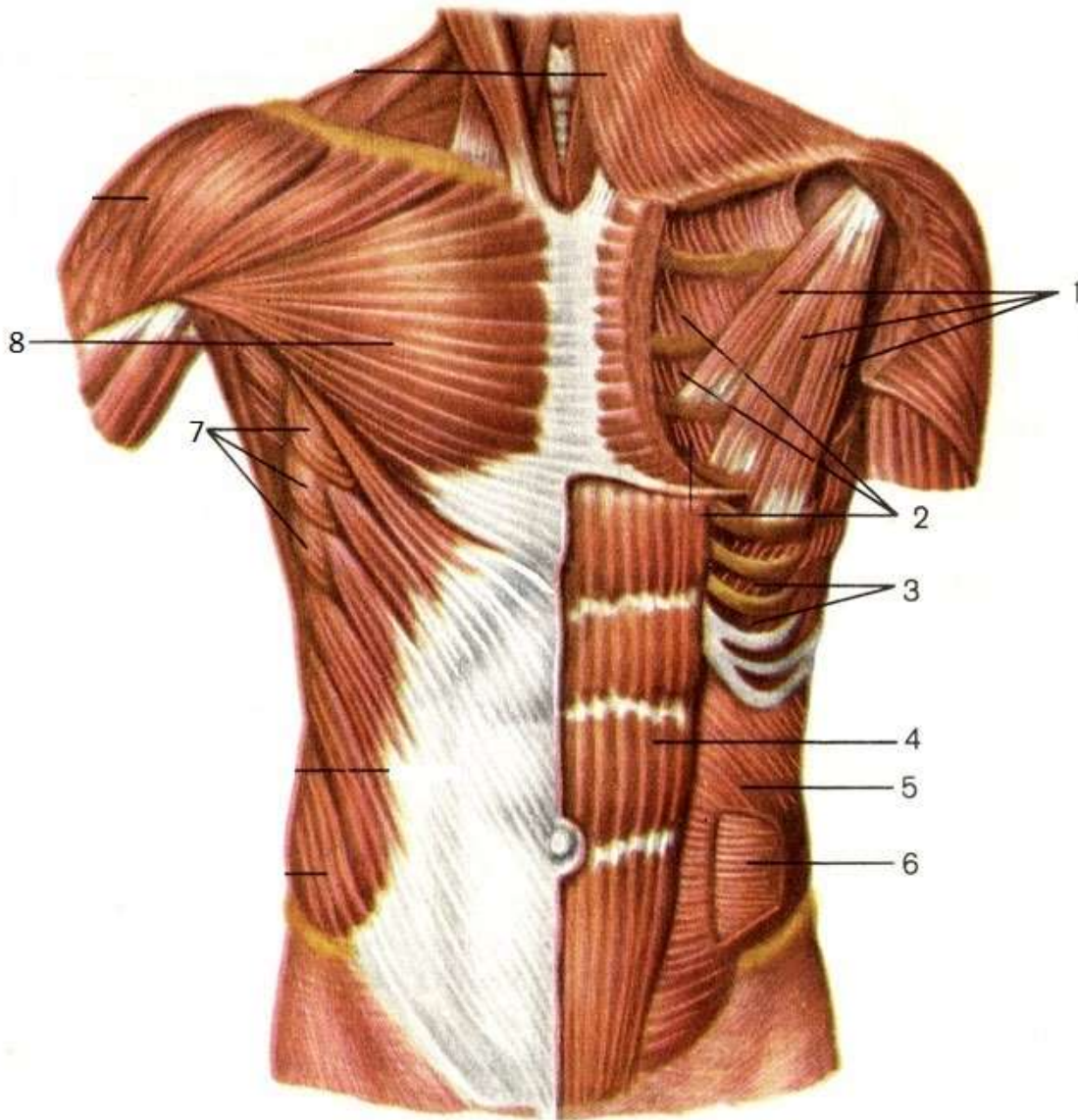


**Задание 3.**

Впишите названия указанных образований мышц груди и живота. Мышцы живота выделить.

№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	

6	
7	
8	



### Контрольные вопросы

1. Назовите мышцы груди.
2. Опишите строение и функцию большой грудной мышцы.
3. Опишите строение и функцию малой грудной мышцы.
4. Опишите строение и функцию передней зубчатой мышцы.
5. Опишите строение межреберных мышц.
6. Назовите мышцы живота.
7. Опишите строение и функцию диафрагмы.
8. Назовите слабые места передней брюшной стенки.

9. Назовите поверхностные мышцы спины.
10. Опишите строение и функцию трапециевидной мышцы.
11. Опишите строение и функцию широчайшей мышцы спины.
12. Назовите мышцы живота и ее функции.
13. Назовите глубокие мышцы спины. Сколько тракта они образуют?
14. Опишите строение и функцию мышцы, выпрямляющей позвоночник.
15. Опишите строение и функцию поперечно-остистой мышцы.

### Тестовые задания

1. Укажите поверхностную мышцу спины
  - а) многораздельные мышцы
  - б) подвздошно реберная мышца
  - в) остистая мышца
  - г) трапециевидная мышца
2. На каких костях прикрепляется малая грудная мышца
  - а) гребень большого бугорка плечевой кости
  - б) гребень малого бугорка плечевой кости
  - в) клювовидный отросток лопатки
  - г) малый бугорок плечевой кости
3. На каких костях прикрепляется большая грудная мышца
  - а) большой бугорок плечевой кости
  - б) гребень большого бугорка плечевой кости
  - в) малый бугорок плечевой кости
  - г) гребень малого бугорка плечевой кости
4. Назовите мышцу боковой стенки брюшной полости
  - а) прямая мышца живота
  - б) пирамидальная мышца
  - в) квадратная мышца
  - г) внутренняя косая мышца живота
5. Что проходит через диафрагму
  - а) нижняя полая вена, аорта
  - б) нижняя полая вена, пищевод, аорта
  - в) непарная вена, нижняя полая вена
  - г) аорта, верхняя полая вена
6. Что проходит через диафрагму
  - а) нижняя полая вена, аорта
  - б) нижняя полая вена, пищевод, аорта

- в) непарная вена, нижняя полая вена
- г) аорта, верхняя полая вена
- 7. Какую функцию выполняет задняя верхняя губчатая мышца
  - а) поднимает ребра, участвует в акте вдоха
  - б) обеспечивают движение туловища
  - в) создают внутрибрюшное давление
- 8. Относится ли подключичная мышца к поверхностной мышце груди
  - а) да
  - б) нет
  - в) частично
- 9. Какие мышцы груди относятся к глубоким мышцам
  - а) межреберные мышцы
  - б) диафрагма
  - в) трапециевидная мышца
  - г) межреберные мышцы и диафрагма
- 10. Выход внутренних органов, чаще всего выход брюшной полости называется
  - а) грыжа
  - б) разрыв связок
  - в) пролежни

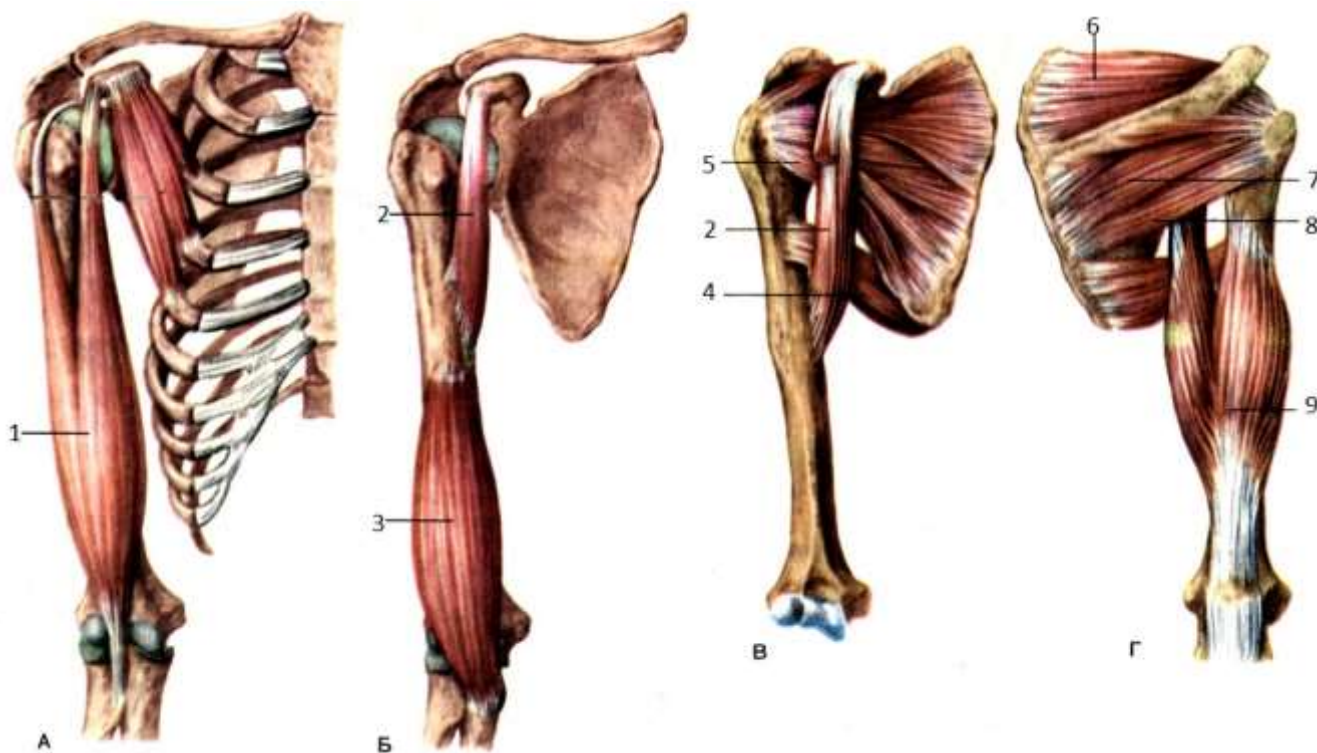
### **Верны ли утверждения.**

1. Мышцы туловища подразделяются на мышцы спины, груди, живота и предплечья.
2. Функция грудной мышцы – приводить руку к груди и вращать во внутрь.
3. К глубоким мышцам груди относятся межреберные мышцы, диафрагма и малая грудная мышца.
4. Грыжа – это выход внутренних органов, чаще всего выход брюшной полости под кожу.
5. Трапециевидная мышца выполняет функцию: поднимает лопатку и приводит к средней мышце.
6. Ромбовидная малая и большая мышца выполняет функцию опускания ребра.
7. Глубокие мышцы спины представлены двумя трактами: латеральным и медиальным.
8. Латеральный тракт – короткие мышечные пучки, соединяющие 2-3 блуждающих нервов.
9. Медиальный тракт – участвует в акте вдоха.
10. Мышцы живота состоят из: прямой мышцы, наружной косой мышцы, внутренней косой мышцы, поперечной мышцы.

### Тема 3. Мышцы плечевого пояса и свободной верхней конечности

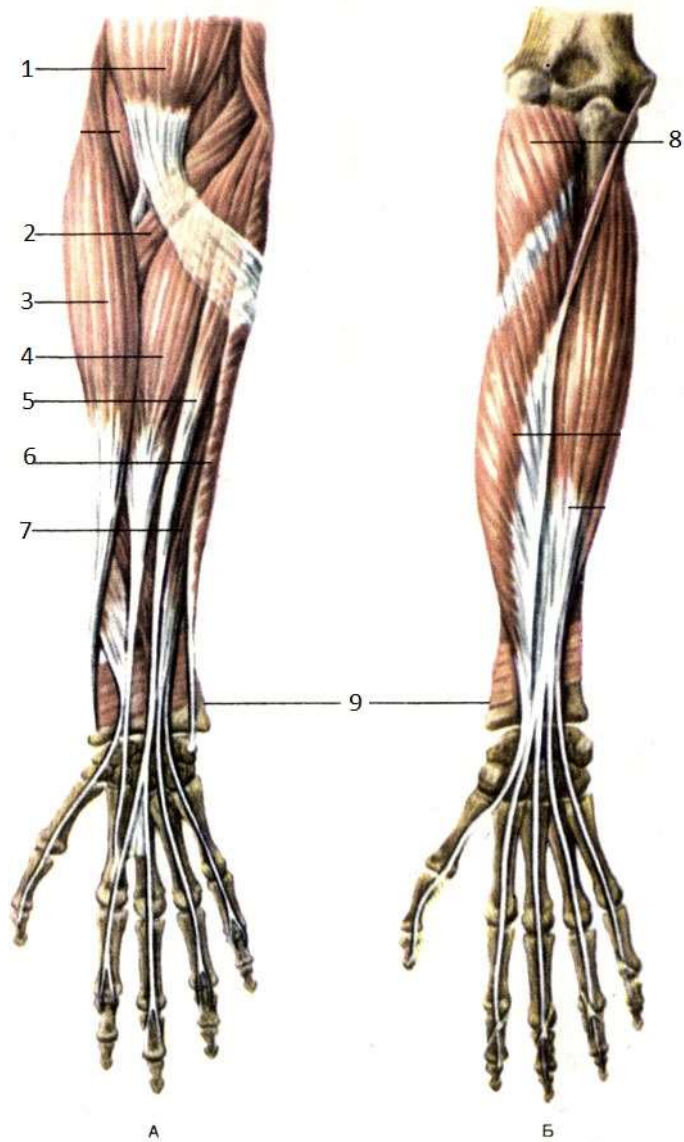
Задание 1. Впишите названия указанных образований мышцы плечевого пояса и свободной верхней конечности, справа

№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	



**Задание 2.** Впишите названия указанных образований мышцы правого предплечья; вид спереди.

№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	



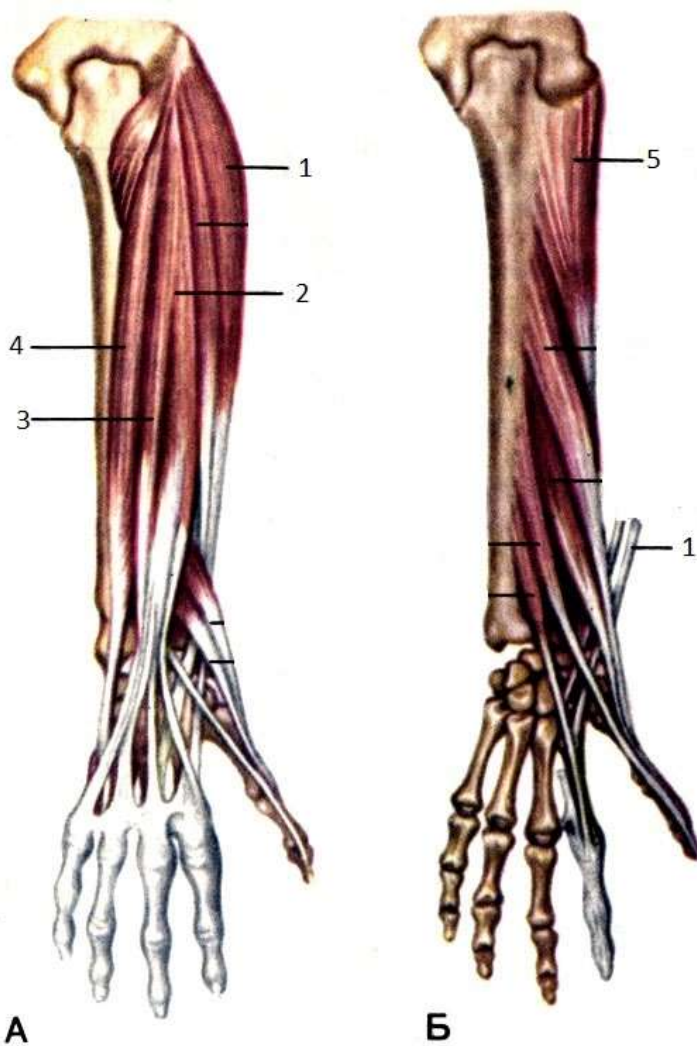


1. .

**Задание 3.**

Впишите названия указанных образований мышц правого предплечья; вид сзади

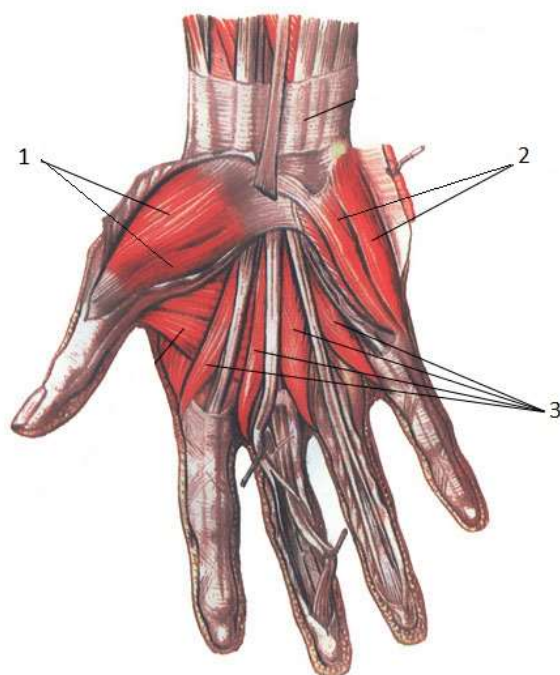
№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	



#### Задание 4.

Впишите названия указанных образований мышц правой кисти.

№	Название мышц
1	
2	
3	



#### Контрольные вопросы

1. Назовите мышцы плечевого пояса и их функцию.
2. Назовите переднюю группу мышцы плеча и их функцию.
3. Назовите заднюю группу мышцы плеча и их функцию.
4. Назовите переднюю группу мышц предплечья и их функцию.
5. Назовите заднюю группу мышц предплечья и их функцию
6. Назовите мышцы кисти.

#### Тестовые задания

1. Укажите мышцу плечевого пояса
  - а) клювовидно-плечевая мышца
  - б) подлопаточная мышца
  - в) лопаточно-подъязычная мышца
  - г) задняя лестничная мышца

2. Укажите мышцу, участвующую в отведении плеча
  - а) малая круглая мышца
  - б) надостная мышца
  - в) подостная мышца
  - г) большая круглая мышца
3. Какие мышцы плеча относятся к передней группе
  - а) клювовидно плечевая, плечевая
  - б) клювовидно плечевая, локтевая
  - в) плечевая, трехглавая
  - г) трехглавая, локтевая
4. Укажите переднюю мышцу предплечья
  - а) супинатор
  - б) длинный лучевой разгибатель запястья
  - в) квадратный пронатор
  - г) длинная мышца, отводящая большой палец кисти.
5. Какая мышца участвует в разгибании локтевого сустава
  - а) двуглавая мышца плеча
  - б) трехглавая мышца плеча
  - в) плечевая мышца
  - г) клювовидно-плечевая мышца
6. К каким мышцам относятся дельтовидная мышца
  - а) мышцы свободной верхней конечности
  - б) мышцы плечевого пояса
  - в) мышцы туловища
7. На сколько групп делятся мышцы свободной верхней конечности
  - а) 5
  - б) 4
  - в) 3
  - г) 2
8. На какие группы подразделяются мышцы верхней конечности
  - а) мышцы плечевого пояса и свободной верхней конечности
  - б) мышцы свободной верхней конечности и туловища
  - в) мышцы плечевого пояса и туловища
9. К каким мышцам относятся длинная ладонная мышца
  - а) мышцы кисти
  - б) мышцы ладонной поверхности
  - в) мышцы предплечья
10. Какую функцию осуществляют мышцы плечевого пояса
  - а) движение костей верхней плечевого пояса и плечевой кости

- б) движение всех конечностей
- в) движение туловища

### **Верны ли утверждения.**

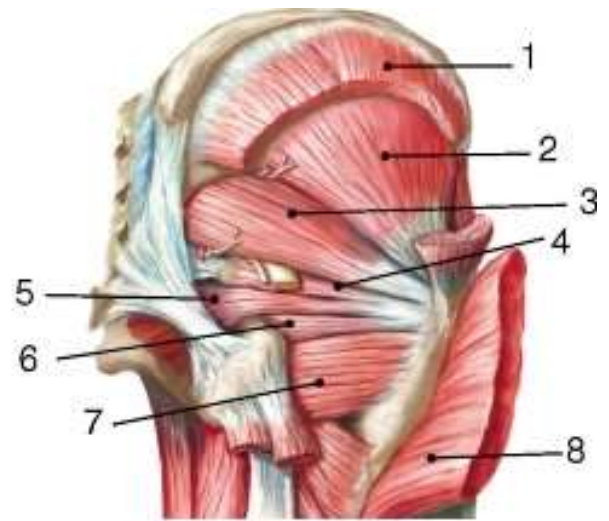
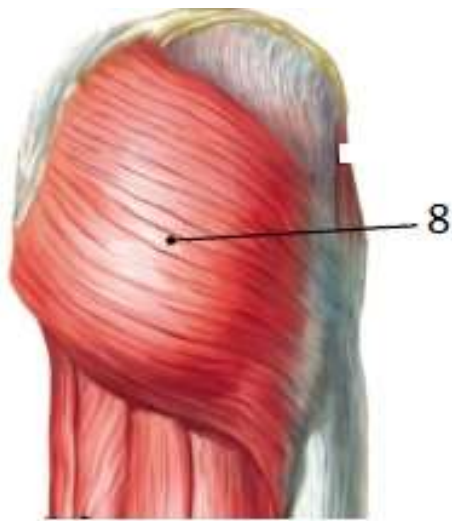
1. Мышцы верхней конечности подразделяются на мышцы плечевого пояса и свободной нижней конечности.
2. Мышцы плечевого пояса выполняют функцию движения костей верхнего плечевого пояса и плевой кости.
3. Мышцы свободной верхней конечности делятся на мышцы плеча и шеи.
4. Верно ли утверждение, что на тыльной поверхности кисти мышц нет
5. Мышцы плеча делятся на 2 группы: передняя группа (сгибатели) и задняя группа (разгибатели).
6. Мышцы разгибатели предплечья вращают конечность во внутрь.
7. Латеральная поверхность мышцы делятся на 3 группы мышц: возвышения большого пальца, возвышения мизинца и мышцы ладонной впадины.
8. Трехглавая мышца на латыни называется *musculus biceps*.
9. Двуглавая мышца на латыни называется *musculus triceps*.
10. Верно ли что, к мышцам плечевого пояса относится лучевой сгибатель кисти.

## Тема 4. Мышцы тазового пояса и свободной нижней конечности

### Задание 1.

Впишите названия указанных образований мышц таза.

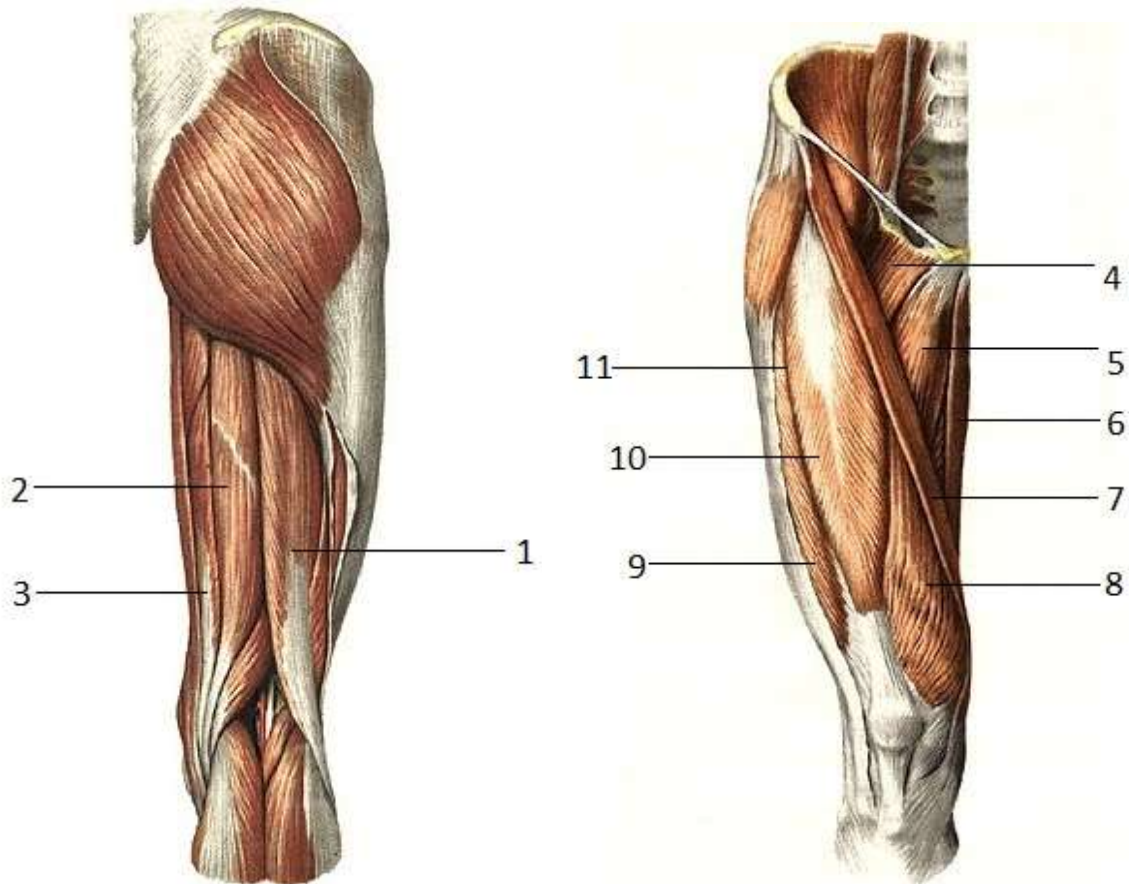
№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



## Задание 2.

Впишите названия указанных образований мышц бедра

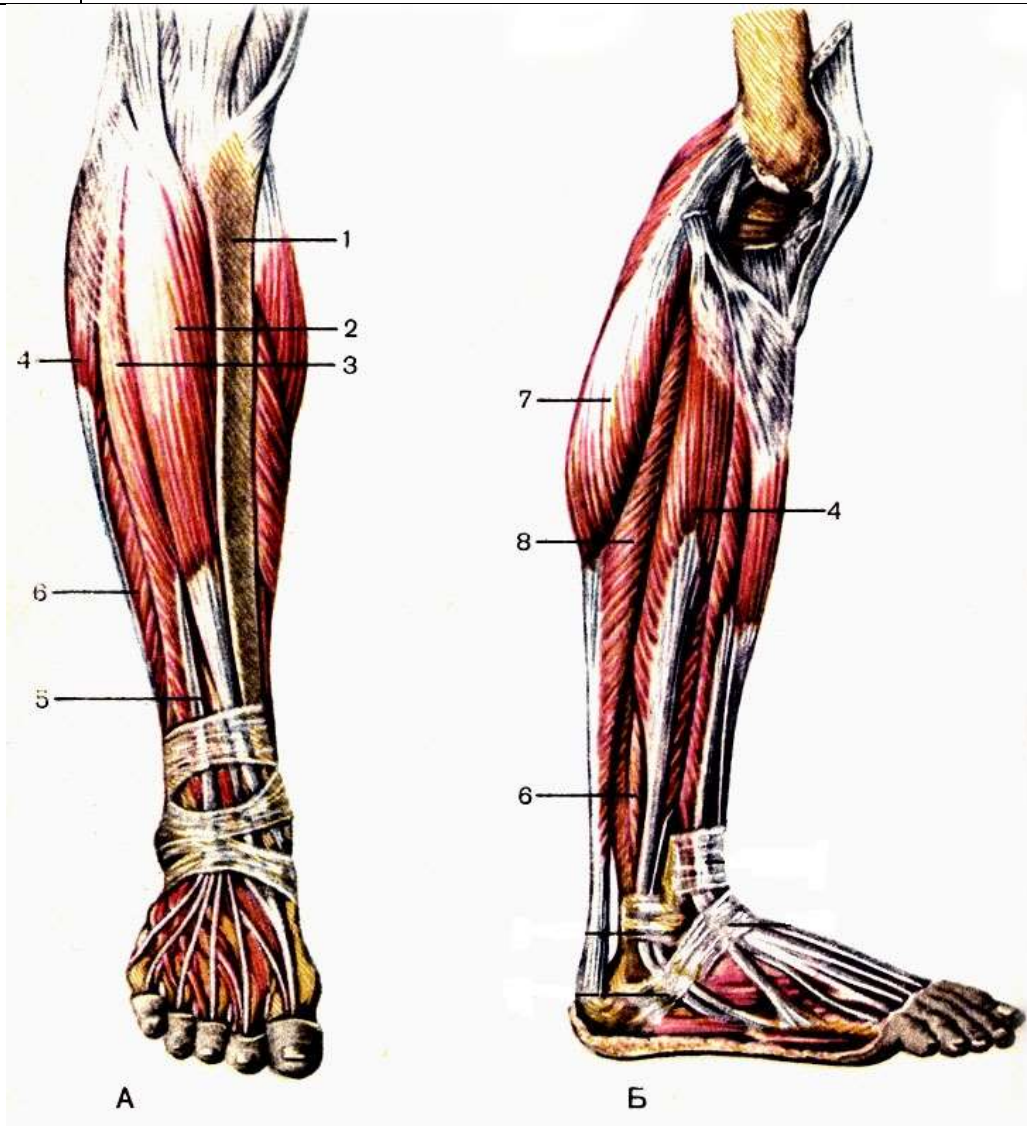
№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
10	
11	



### Задание 3.

Впишите названия указанных образований мышц правой голени

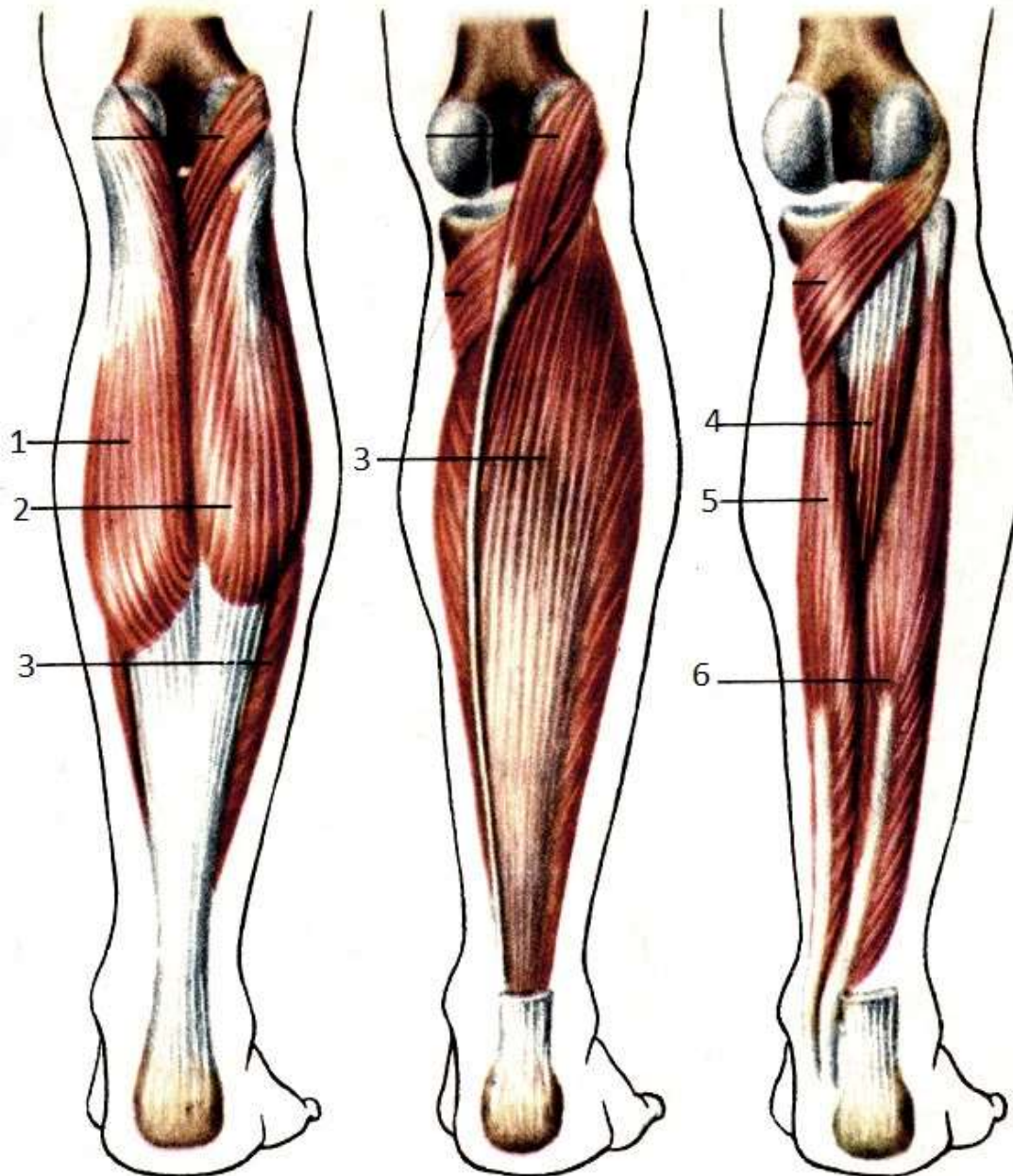
№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Задание 4.

Впишите названия указанных образований поверхностных и глубоких мышц голени.

№	Название мышц
1	
2	
3	
4	
5	
6	

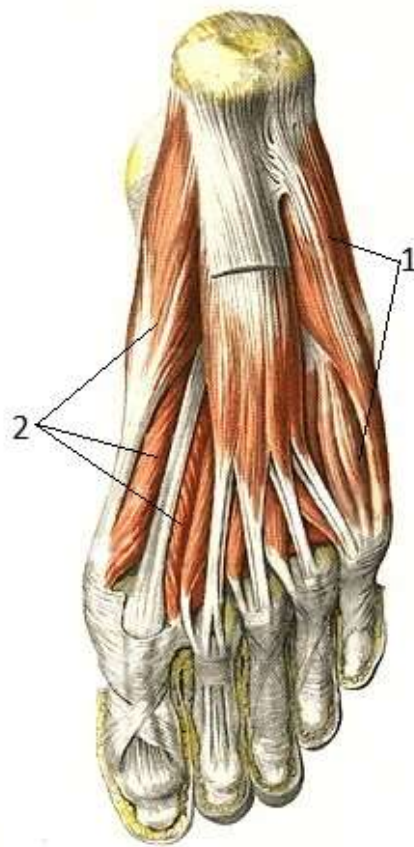
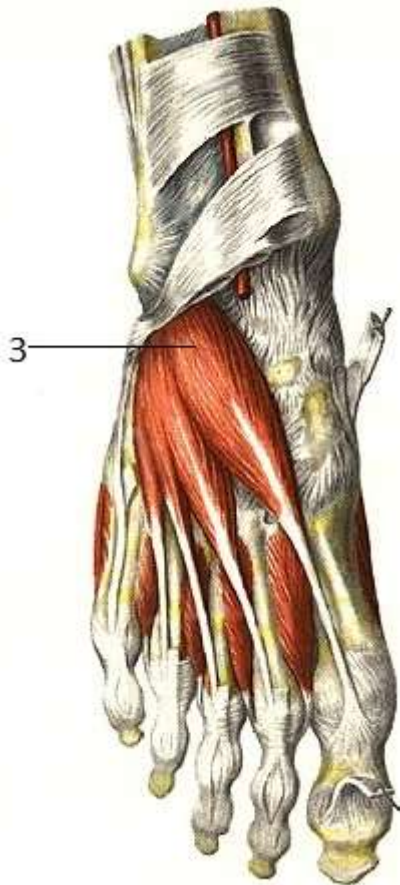




### Задание 5.

Впишите названия указанных образований мышц стопы.

№	Название мышц
1	
2	
3	



### Контрольные вопросы

1. Назовите мышцы передней группы мышц бедра.
2. Опишите строение и функцию четырехглавой мышцы бедра.
3. Назовите мышцы задней группы мышц бедра.
4. Назовите мышцы медиальной группы мышц бедра.
5. Назовите группы мышц голени.
  - а) перечислите мышцы передней группы.
  - б) перечислите мышцы задней группы.
6. Опишите строение и функцию трехглавой мышцы голени.
7. Перечислите глубокие мышцы задней группы мышц голени.
8. Перечислите мышцы латеральной группы.
9. Назовите мышцы тыла стопы.
10. Назовите мышцы подошвы.

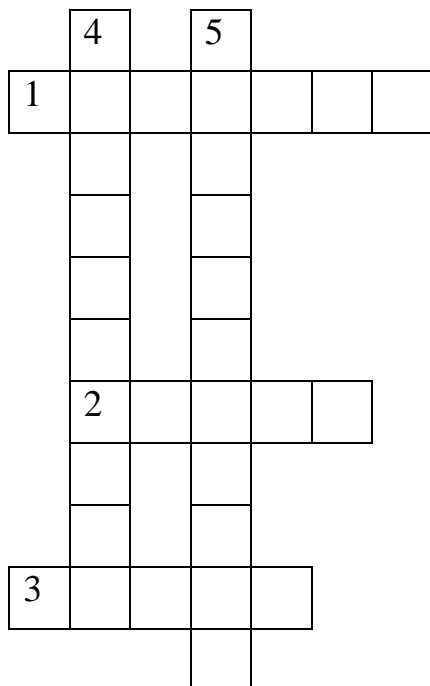
### Тестовые задания.

1. Укажите задние мышцы бедра
  - а) двуглавая и полусухожильная мышцы
  - б) полуперепончатая и прямая мышцы
  - в) гребенчатая мышца и тонкая мышцы
  - г) тонкая мышца и прямая мышцы
2. Укажите переднюю мышцу голени
  - а) длинный сгибатель большого пальца
  - б) длинный разгибатель большого пальца
  - в) икроножная мышца
  - г) длинная малоберцовая мышца
3. На какие группы подразделяются мышцы нижней конечности
  - а) мышцы таза и свободной нижней конечности
  - б) мышцы таза, свободной нижней конечности и туловища
  - в) мышцы туловища и таза
  - г) мышцы нижней конечности и мышцы бедра
4. На сколько групп делятся мышцы бедра
  - а) 2
  - б) 3
  - в) 4
  - г) 5
5. Какие мышцы обеспечивают движения бедра и сгибают туловище в поясничном отделе

- а) мышцы таза
  - б) мышцы туловища
  - в) мышцы свободной нижней конечности
6. К какой группе относятся грушевидная мышца
- а) глубокой мышце таза
  - б) поверхностной мышце таза
  - в) глубокой мышце туловища
7. К какой группе относится двуглавая мышца
- а) передняя группа мышца бедра
  - б) задняя группа мышца бедра
  - в) задняя группа мышца таза
8. Какая мышца разгибает голень
- а) двуглавая мышца бедра
  - б) полуперепончатая
  - в) полусухожильная
  - г) четырехглавая мышца бедра
9. Какая мышца приводит бедро
- а) гребешковая
  - б) квадратная мышца бедра
  - в) четырехглавая мышца бедра
  - г) полуперепончатая
10. На какие группы подразделяются мышцы стопы
- а) мышцы тыльной поверхности стопы
  - б) мышцы подошвенной поверхности стопы
  - в) передней и задней группы мышцы стопы
  - г) мышцы тыльной и подошвенной поверхности стопы

## Кроссворды по разделу анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата

I.



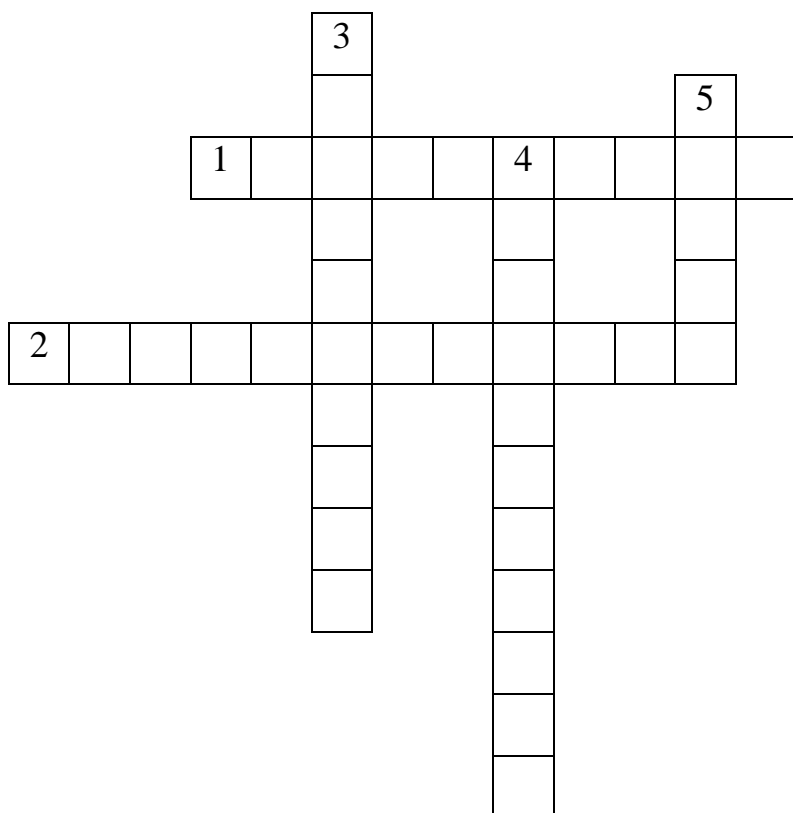
По горизонтали:

1. Разновидность мышц, лежащих в основном на туловище и имеющих форму пластов разной толщины.
2. Непостоянная мимическая мышца, оттягивающая угол рта латерально и образующая ямочку на щеке.
3. Линия живота, представляющая собой плотную фиброзную пластинку по передней срединной линии от мечевидного отростка до лобкового симфиза.

По вертикали:

4. Мышцы лица, придающие ему определенное выражение и выполняющие роль сжимателей или расширителей естественных отверстий лица.
5. Ямка, хорошо видимая при отведенной руке между латеральной поверхностью груди и медиальной поверхностью проксимального отдела плеча.

II.



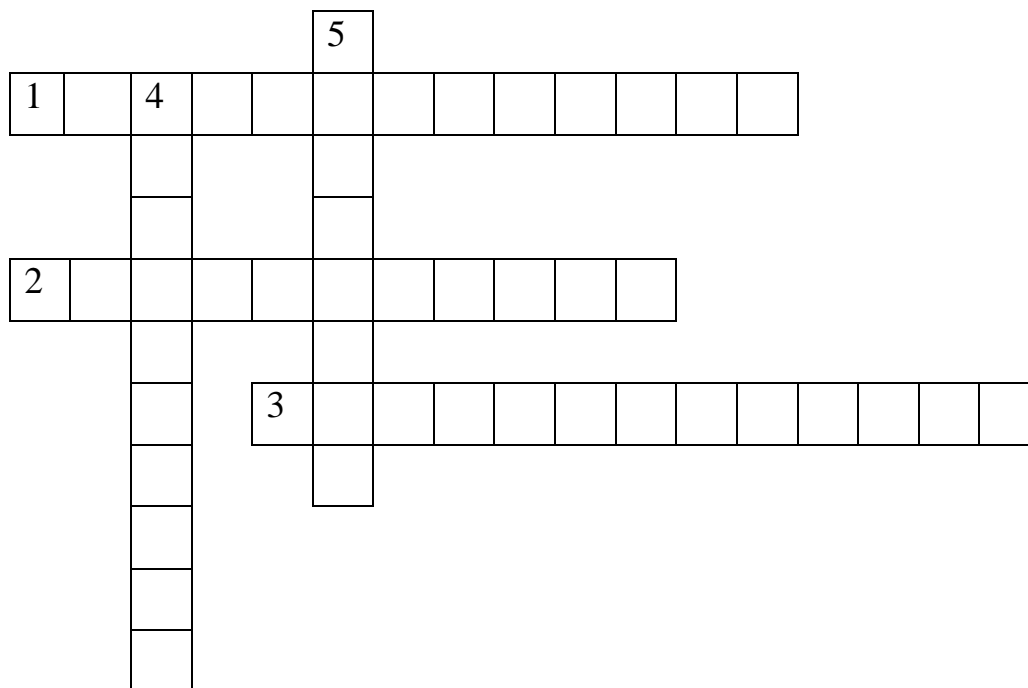
По горизонтали:

1. Мышцы, занимающая всю заднюю поверхность плеча.
2. Передняя поверхностная мышцы предплечья, ограничивающая локтевую ямку с латеральной стороны.

По вертикали:

3. Средний сегмент свободной верхней конечности.
4. Одна из головок четырехглавой мышцы бедра – широкой мышцы бедра.
5. Круглая мышца плечевого пояса, вращающая плечо кнаружи.

III.



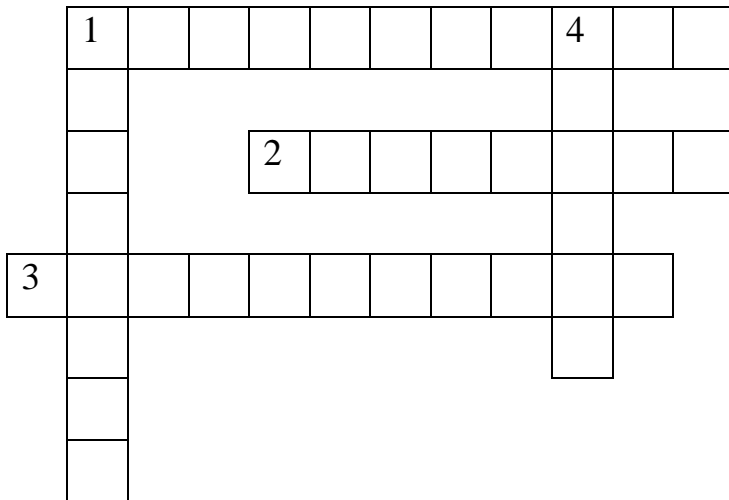
По горизонтали:

1. Составная часть трехглавой мышцы голени.
2. Небольшие мышцы, расположенные выше или ниже сухожилия внутренней запирательной мышцы.
3. Крупные мышцы таза одноименного названия, прикрепляющиеся к вертельной ямке бедренной кости.

По вертикали:

4. Одна из головок четырехглавой мышцы бедра – широкой мышцы бедра.
5. Мышцы передней группы, лежащие под двуглавой мышцей плеча.

#### IV.



По горизонтали:

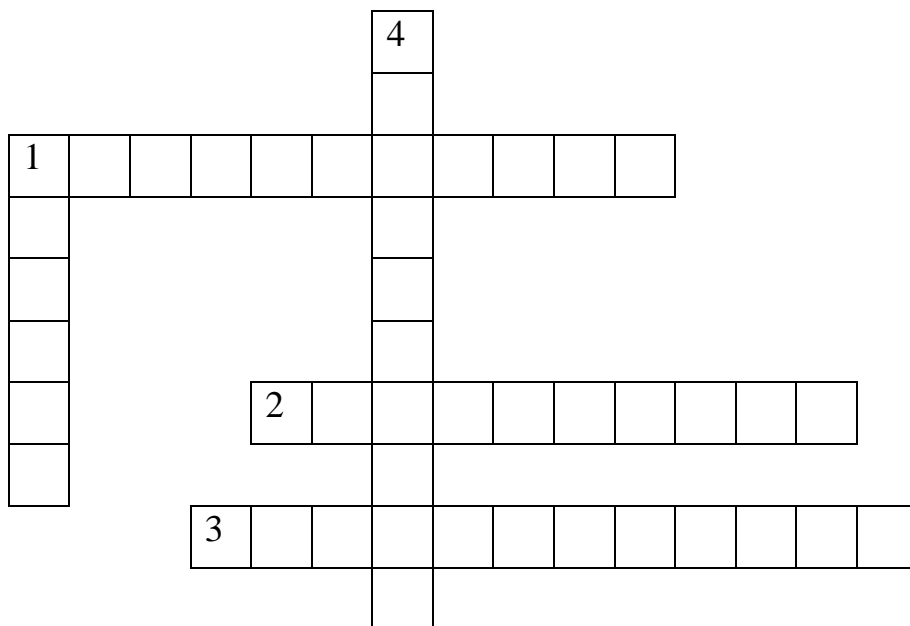
Мышцы бедра из медиальной группы.

1. Длинная поверхностная мышца на передней поверхности предплечья, прикрепляющаяся к ладонному апоневрозу и натягивающая его.
2. Составная часть подвздошно-поясничной мышцы.

По вертикали:

3. Сгибатель пальцев, сгибатель дистальной фаланги II-V пальцев и кисти.
4. Приводит бедро к средней линии и сгибает голень в коленном суставе.

V.



По горизонтали:

1. Непостоянная мышца на задней поверхности голени, натягивающая капсулу коленного сустава.
2. Мышца бедра, относящаяся к наружной группе мышц таза.
3. Одна из функций мышц бедра.

По вертикали:

4. Мышца бедра, имеющая перистое строение, входящая в состав четырехглавой мышцы бедра.
5. Сильно развитая крупная мышца голени, приводящая характерную для человека округлость голени.

### Литература

1. Н.В. Смольяникова «Анатомия и физиология»: учебник-М.: ГЕОТАР-Медиа, 2013г.
2. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие.– Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. И.В. Гайворонский «Анатомия и физиология человека»: учебник-М.: издательский дом «Академия», 2008г.
4. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов «Анатомия человека»: учебник-Ростов/Д., «Феникс», 2008г.