
УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета конкурса «Студент
года», конкурсов профессионального
мастерства и студенческих предметных
олимпиад в системе среднего
профессионального образования
Санкт-Петербурга

_____ Е.А. Ананичев
« ____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель экспертной группы

_____ А.В. Качуров
« ____ » _____ 2024 г.

Конкурсное задание

Предмет (предметная область): Физическая культура и основы безопасности и защиты Родины

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. Теоретическое задание
2. Практико-ориентированное задание
3. Критерии оценки

Количество часов на выполнение заданий: 3,5 ч.

Разработано экспертами:

Качуров А.В.

Бахар Г.М.

Селезенева Ю.Ю.

Санкт-Петербург, 2024 г.

ВАРИАНТ 5.

1. Теоретическое задание

1. Основным средством физического воспитания являются:

- А. физические упражнения;
- Б. оздоровительные силы природы;
- В. гигиенические факторы;
- Г. спортивный инвентарь и оборудование.

2. основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- А. М.В. Ломоносов;
- Б. К.Д. Ушинский;
- В. П.Ф. Лесгафт;
- Г. Н.А. Семашко.

3. Способность человека выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению это:

- А. Гибкость;
- Б. Выносливость;
- В. Ловкость;
- Г. Сила.

4. Назовите вид, которого не существует в Олимпийской программе по легкой атлетике?

- А. Метание копья;
- Б. Метание молота;
- В. Метание диска;
- Г. Метание гранаты.

5. Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе?

- А. 2
- Б. 1
- В. 3
- Г. 4

6. Безопасность представляет собой:

- а) способность окружающей среды генерировать травмирующие и вредные факторы;
- б) состояние источника, при котором соблюдается его допустимое воздействие на техносферу;
- в) состояние объекта защиты, при котором воздействие на него не превышает максимально допустимых значений;
- г) отсутствие факторов техногенного происхождения.

7. Из перечисленных ниже, определите пути проникновения радиоактивных веществ в организм человека при внутреннем облучении?

- а) через одежду и кожные покровы;
- б) в результате прохождения радиоактивного облака;
- в) в результате потребления загрязненных продуктов питания;
- г) в результате вдыхания радиоактивной пыли и аэрозолей;
- д) в результате радиоактивного загрязнения поверхности земли, зданий и сооружений;
- е) в результате потребления загрязненной воды.

8. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – это болезнь, имеющая вирусную природу. Вирус СПИДа – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает:

- а) Центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и кровеносную систему человека;
- б) Внутренние органы: легкие, печень, селезенку, поджелудочную железу, лимфатическую систему, вызывает раковые заболевания разных органов;
- в) Клетки нашего организма, предназначенные для борьбы с вирусной инфекцией, способной поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства.

9. При помощи стрелок установите связь между приведенными понятиями и их определениями:

<i>Строй</i>	Расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах — расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней (позади стоящей машины)
<i>Интервал</i>	Расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями
<i>Дистанция</i>	Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями
<i>Глубина строя</i>	Установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах

10. Что запрещается делать при разведении костра?

- а) использовать для костра сухостой
- б) разводить костер возле источника воды;
- в) разводить костер на торфяных почвах;
- г) использовать для костра сухую траву;
- д) оставлять дежурить возле костра менее 3-х человек

11. Какой степени ожог, если на обожженной поверхности появились пузыри, наполненные прозрачной жидкостью:

- а) первой степени;
- б) второй степени;
- в) третьей степени;
- г) четвертой степени.

12. На какой срок заключается контракт для поступающих впервые на службу на должности солдат, сержантов и им равных?

- а) на один год;
- б) на два года;
- в) на три года;
- г) на пять лет.

13. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:

- А. До двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;
- Б. До одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;
- В. До трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.

14. Исполнение обязанностей военной службы относится к разряду:

- а) специфических профессиональных задач;
- б) общественных задач;

-
- в) государственных задач;
 - г) корпоративных задач.

15. Порядок Ваших действий при загорании телевизора

1.
2.
3.
4.

16. Ситуация 1. Находясь на улице, вы почувствовали активизацию сотрудников правоохранительных органов, прозвучал предупредительный крик «Ложись, взрывное устройство!». Примите решение, определив алгоритм Ваших действий, и заполните схему:

- 1.
- 2.
- 3.

17. Назовите 10 Олимпийских чемпионов –россиян.

18. Перечислите известные вам виды закаливающих мероприятий.

19. Что вам известно о нижеперечисленных выдающихся российских и советских военачальниках:

- а) А.В.Суворов;
- б) Г.К.Жуков;
- в) К.Г.Рокоссовский;
- г) А.М.Брусилов.

20. Дайте развернутые ответ на следующий вопрос:

Здоровый образ жизни – что включает в себя это понятие?

Практическое задание №1

«Неполная разборка-сборка АК-74»

Норматив № 2 «Неполная разборка оружия».

Неполная разборка предназначена для чистки, смазки и осмотра автомата. Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке на полу; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

Стандарт выполнения:

Отделить магазин — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

Произвести контрольный спуск — опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

Вынуть пенал с принадлежностью — утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.

Отделить шомпол — оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.

Отделить возвратный механизм — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

Отделить затворную раму с затвором — продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

Отделить затвор от затворной рамы — взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

Отделить газовую трубку со ствольной накладкой — удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубка газовой камеры.

Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды (сигнала) на выполнение упражнения до доклада о готовности «**Готов**».

Практическое задание №2

«Стрельба из пневматической винтовки»

Стандарт выполнения

Всего 8 выстрелов — 3 пробных и 5 зачетных.

Время на стрельбу — 8 мин.

Время на подготовку, рассчитывается по нормам ВФСК ГТО — 3 минуты.

Результат не засчитывается если:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи;
- 3) при стрельбе нарушены требования по технике безопасности.

Оружием для выполнения задания обеспечивает организатор.

Место выполнения задания: стрелковый полигон колледжа

Условия выполнения:

Стрельба из пневматической винтовки производится из положения стоя на дистанцию 10 м. Мишень № 4. Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды (сигнала) на выполнение упражнения до доклада о готовности «**Готов**».

Практическое задание №3

«Одевание Общевоинского защитного костюма (ОЗК)»

Стандарт выполнения: по команде эксперта «Защитный комплект одеть. Газы!» участник одевает бахилы, плащ в рукава, противогаз, перчатки.

Практическое задание № 4

«Юноши - подтягивание из вися на высокой перекладине» (на количество раз)

Стандарт выполнения для юношей:

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Условия выполнения: участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа

перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Результат не засчитывается если:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Девушки

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (на количество раз)»

Стандарт выполнения для девушек:

Подтягивание из вися на низкой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги на полу.

Условия выполнения: участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Результат не засчитывается если:

- 1) подтягивание рывками;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) туловище и ноги не составляют прямую линию.

Практическое задание № 5

Бег на короткую дистанцию – 100 метров.

Практическое задание № 6

Выполнение прыжка в длину с места.

Стандарт выполнения упражнения.

1. Исходное положение: участник стоит на линии старта с ногами на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях, руки опущены вдоль тела или слегка назад для подготовки к маху.
2. Подготовка к прыжку: участник делает сильный мах руками вперед и вверх. Одновременно с махом рук спортсмен выпрямляет ноги и отталкивается от земли, используя силу мышц ног и корпуса.
3. Фаза полёта: в полете важно сохранять тело в вытянутом положении. Руки могут быть вытянуты вперед для поддержания равновесия и дополнительного импульса.
4. Приземление: участник приземляется на обе ноги одновременно, стараясь сделать это как можно дальше от линии старта.

Прыжок не засчитывается, если:

-
1. произведен заступ за линию отталкивания или касание линии отталкивания;
 2. произведено отталкивание с предварительного подскока;
 3. произведено поочередное отталкивание ногами;
 4. использовались какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка
 5. произведен уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Критерии оценки

Критерии оценки для теоретической части Олимпиады:

1. Вопросы с множественным выбором – 2 балла за каждый правильный ответ
2. Вопросы для самостоятельного заполнения вариантов ответов, а также вопросы на сопоставление :
 - ответ правильный полностью, содержит исчерпывающую информацию – 5 баллов
 - ответ частично правильный (одна ошибка) – 2 балла
 - ответ неполный или неверный – 0 баллов
3. Вопрос с развернутым ответом:
 - Полнота информации – 10 баллов
 - Демонстрация кругозора, личной позиции – 10 баллов
 - Грамотное изложение – 7 баллов

Критерии оценки практических заданий

Практическое задание №1

Критерии оценки: участник производит неполную разборку АК-74 на время, в правильной последовательности. Количество баллов в соответствии с таблицей результатов Спартакиады молодёжи Санкт-Петербурга допризывного возраста, согласно затраченному суммарному времени.

Максимальное количество баллов: 100

За каждую секунду ниже норматива, оцениваемого «5» баллами начисляется дополнительно **0,3 балла**. За нарушение техники безопасности и порядка разборки и сборки АК участник получает штрафное время **3 секунды за каждую ошибку (или снижается на 1 балл)**.

Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды (сигнала) на выполнение упражнения до доклада о готовности «**Готов**».

Практическое задание №2

Каждый выстрел оценивается исходя из количества выбитых очков. Максимальная сумма баллов при выполнении 5 выстрелов – 50 баллов.

Практическое задание №3

Критерии оценки выполнения упражнения:

Более 3 минут – 0 баллов

От 2 до 3 минуты – 50 баллов

От 1 до 2 минут – 75 баллов

За каждый неправильно выполненный элемент (незастегнутая буκля, противогаз одет со складками, неплотно прилегает к лицу, перчатки не заправлены в рукава) снимается 5 баллов.

Практическое задание № 4

Критерии оценки (юноши):

Менее 14 раз – 0 баллов;

14-16 раз – 50 баллов;

17-19 раз – 75 баллов;

20 и более раз – 100 баллов.

Критерии оценки (девушки):

Менее 14 раз – 0 баллов

От 14 до 16 раз - 50 баллов

От 17 до 19 раз – 75 баллов

20 и более раз – 100 баллов

Практическое задание № 5

Юноши:

Более 14 сек. – 0 баллов;

13,5-14 сек. – 50 баллов;

13-13,49 сек. – 75 баллов;

Менее 13 сек. – 100 баллов.

Девушки:

Более 16 сек. – 0 баллов;

15,5-16 сек. – 50 баллов;

15-15,49 сек. – 75 баллов;

Менее 15 сек – 100 баллов.

Практическое задание № 6

Юноши:

Менее 240см- 0 баллов

240-250 см – 50 баллов

251-260 см – 75 баллов

Свыше 260 см – 100 баллов

Девушки:

Менее 180 см – 0 баллов;

180-190 см – 50 баллов;

191-200 см – 75 баллов;

Свыше 200см – 100 баллов.