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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Ананичев**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.**

# Конкурсное задание

## СОГЛАСОВАНО

**Руководитель экспертной группы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е.Бойков**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.**

# 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:

Байков А.Е.

Елшин М.Н.

Пристанскова О.Н.

Санкт-Петербург, 2025 г.

1. **Теоретическое задание**

Теоретическое задание представлено в форме теста в системе дистанционного обучения Moodle. Тест включает в себя 50 заданий трех типов по физической культуре и основам безопасности и защиты Родины:

* + задания с выбором одного правильного ответа;
	+ задания с выбором нескольких правильных ответов (включая задания на установление последовательности или поиска соответствий);
	+ задания, требующие краткого ответа в виде слова, словосочетания, числового ответа.

На выполнение тестового задания отводится максимально 50 мин.

Тестовое задание оценивается в баллах программным путем.

Примерный перечень заданий теста по физической культуре и основам безопасности и защиты Родины:

1. Какой термин соответствует определению:

- часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

а) физическая культура;

б) физическое воспитание;

в) физическое развитие;

г) спорт.

2. Способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц это:

а) сила;

б) гибкость;

в) быстрота;

г) выносливость.

1. Спринтерский бег – бег на:

а) 100 м;

б) 400 м;

в) 800 м;

г) 1000 м.

1. Кто основатель современных Олимпийских игр?

а) Авиценна;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч;

г) Геракл.

1. Игра в баскетболе состоит из скольких периодов и по сколько минут?

а) 4х10;

б) 2х20;

в) 4х15;

г) 3х10.

6. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на поле в волейболе?

а) 5;

б) 6;

в) 7;

г) 8.

7. Безопасность – это:

а) состояние защищенности личности, общества, государства и среды жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз или опасностей;

б) отсутствие любых опасностей для человека;

в) способность техники противостоять авариям;

г) состояние, при которых снижена возможность возникновения опасных факторов, угрожающих здоровью, жизни, имуществу, законным интересам человека.

8. Какой из перечисленных факторов НЕ относится к природным чрезвычайным ситуациям?

а) землетрясение;

б) наводнение;

в) промышленная авария;

г) ураган.

9. ВИЧ передается:

а) через рукопожатие;

б) через укус комара;

в) через кровь и биологические жидкости;

г) через воздух.

10. Установите соответствие между понятиями и их определениями:

|  |  |
| --- | --- |
| Понятие | Определение |
| 1. Эвакуация  | В. Изоляция для предотвращения распространения инфекции |
| 2. Дезактивация  | Г. Восстановление жизненно важных функций организма |
| 3. Карантин  | Б. Удаление радиоактивных веществ с поверхности |
| 4. Реанимация  | А. Вывод людей из опасной зоны |

11. Что НЕЛЬЗЯ делать при оказании первой помощи при переломе?

а) уменьшить боль и отек;

б) обеспечить пострадавшему покой;

в) пытаться вправить кость;

г) наложить шину.

12. Какой степени ожог, если повреждены все слои кожи и ткани под ней?

а) первой степени;

б) второй степени;

в) третьей степени;

г) четвертой степени.

13. Какие действия из перечисленных включает первая помощь при обмороке:

а) уложить пострадавшего на спину на ровную поверхность, приподнять ноги, обеспечить доступ воздуха;

б) дать горячий чай;

в) растереть тело снегом;

г) дать лекарство.

14. Военные сборы для граждан в запасе проводятся:

а) до 2 месяцев раз в 3 года;

б) до 1 месяца раз в 5 лет;

в) до 3 месяцев раз в 4 года.

15. Основной документ, регламентирующий воинскую обязанность в РФ:

а) Конституция РФ;

б) федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»;

в) указ Президента РФ;

г) воинский устав.

16. Какие из перечисленных действий допустимы при пожаре в квартире:

а) воздерживаться от открывания окон и дверей;

б) не пользоваться лифтом;

в) тушить электроприборы водой и другими жидкостями.

17. Какие известны факторы риска во внешней среде для организма человека:

а) физические;

б) биологические;

в) химические;

г) социальные и психические;

д) геологические.

18. Что необходимо делать, если при внезапном возникновении урагана, бури и смерча человек находится на улице:

а) укрыться вблизи здания;

б) находиться в отдалении от зданий, лучше в естественном укрытии;

в) ждать снижения порыва ветра;

г) быстро перейти в более надежное укрытие или специально оборудованное убежище.

19. Какое действие недопустимо при обнаружении подозрительного предмета (возможное взрывное устройство):

а) не трогать предмет, не вскрывать и не перемещать его;

б) немедленно отойти на безопасное расстояние (не менее 100 м);

в) сообщить в полицию (02 или 102) или МЧС (112);

г) сообщить об угрозе взрыва близким;

д) дождаться прибытия спецслужб.

20. Что необходимо сделать при оповещении об аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ?

а) надеть средства защиты и укрыться в дальнем помещении (ванной, туалете);

б) выслушать официальные сообщения МЧС, надеть средства защиты органов дыхания и закрыть окна и форточки;

в) отключить газ, воду, электричество, взять необходимые вещи и документы;

г) взять питание и воду и укрыться в ближайшем убежище или покинуть район аварии.

1. **Практико-ориентированные задания**

**Стрельба из пневматической винтовки (сидя с упором на стрелковый стол):**

3 пристрелочных выстрела + 5 зачётных, дистанция – 10 м, мишень для пневматической стрельбы №8;

контрольное время: пристрелочные выстрелы – 2 минуты, осмотр мишеней – 1
мин., зачётные –3 минуты;

участник снимается с соревнований: не может зарядить винтовку, нарушает правила поведения на огневом рубеже или регулирует без разрешения прицельную планку.

**Неполная разборка и сборка автомата АК-74:**

**Упражнение выполняется согласно Руководства по 5,45-мм автоматам Калашникова. КВ = 2** минуты.

Разрешается заранее извлечь отвёртку из пенала. Падение деталей не штрафуется,
но участник обязан их подобрать самостоятельно. Оба норматива (разборка и сборка) выполняются слитно.

При разборке автомата части и механизмы должны быть разложены на поверхности стола в соответствии с порядком разборки и не должны соприкасаться.

Время разборки и сборки определяется в секундах с сотыми долями, заносится в
протокол с указанием фамилии, имени участника и его индивидуального № , согласно жеребьёвки.

Для проведения вида подбирается необходимое количество макетов автоматов, приближенных к одинаковой сложности.

Исходное и конечное положение: макет автомата лежит на столе, компенсатор закручен полностью и поставлен на фиксатор, замыкатель газовой трубки на точке фиксации.

Порядок разборки: снять магазин, открыть переводчик огня (предохранитель), взвести затвор, произвести контрольный спуск под углом не ниже 45 градусов к поверхности стола; извлечь пенал; извлечь шомпол; снять дульный тормоз-компенсатор; отделить крышку ствольной коробки, отделить возвратный механизм, извлечь затворную раму с затвором; извлечь затвор из затворной рамы; отделить газовую трубку.

Порядок сборки: присоединить газовую трубку, «флажок» разрешается доводить до линии, параллельной линии ствола , «флажок» на точке фиксации; вставить затвор в затворную раму, установить затворную раму, установить возвратный механизм; поставить крышку ствольной коробки, произвести контрольный спуск под углом не ниже 45 градусов к поверхности стола, закрыть переводчик; установить дульный тормоз-компенсатор (до первого щелчка фиксатора); присоединить шомпол; вставить пенал; присоединить магазин.

**Штрафы:** нарушение порядка разборки-сборки – 10 секунд ; контрольный спуск при разборке производится под углом не менее 45 градусов к верхней поверхности стола с обязательным касанием тыльника приклада поверхности стола, в случае нарушения – 10 секунд за каждый. При сборке – касание прикладом стола не обязательно, хотя требования по положению ствола остаются те же; части и механизмы автомата при разборке разложены с нарушением порядка разборки – 5 сек; касание деталей во время выполнения разборки автомата при укладке их на поверхность стола после окончания неполной разборки – 5 секунд. При выполнении действий, которые могут повредить автомат, участник снимается с этапа.

**Запрещенные действия участника:**

при сборке - попытка дослать вперед затворную раму при непопадании выступов
затворной рамы в вырезы ствольной коробки 10 сек. при разборке и сборке - извлечение и установка шомпола при снятом дульном тормозе-компенсаторе 10 сек. при разборке и сборке сгибание поперек возвратного механизма при установке и извлечении 10 сек. попытка сломать замыкатель газовой трубки при закрывании и неполной установки газовой трубки 10 сек.

**Снаряжение магазина АКМ патронами:**

Задача: произвести снаряжение магазина патронами. Снаряжение магазина производится из положения сидя на спортивном мате, на котором расположены магазин и учебные патроны (россыпью). По выполнению норматива (упражнения) снаряженный патронами магазин должен находиться на спортивном мате. Время норматива отсчитывается от команды «К снаряжению магазина приступить» («Старт») до доклада «Готов» (снаряженный магазин положен на поддон). Для снаряжения магазина патронами надо взять магазин в левую (правую) руку горловиной вверх и выпуклой стороной влево, а в правую руку – патроны пулями к мизинцу так, чтобы дно гильзы немного возвышалось над большим и указательным пальцами. Удерживая магазин с небольшим наклоном влево, нажимом большого пальца вкладывать патроны по одному под загибы боковых стенок дном гильзы к задней стенке магазина. При перекосе патрона в магазине при снаряжении необходимо приостановить снаряжение, извлечь патроны до перекоса, исправить и продолжить выполнение упражнения.

Запрещается исправлять перекос патрона путём удара магазином по какой-либо
поверхности или предмету. Норматив (упражнение) считается выполненным, если при его выполнении соблюдены условия его выполнения. Если при отработке норматива (упражнения) допущена хотя бы одна ошибка, которая может привести к поломке вооружения, выполнение норматива прекращается и оценивается «неудовлетворительно» (1.5 мин + штраф за каждый не вложенный патрон). Участники снаряжают 30 патронов.

Контрольное время на одного человека – 1 минута.

**Штрафы:**
Превышение контрольного времени (за каждый оставшийся патрон), не досланы 3
последних патрона (дно гильзы не касается стенки магазина, пуля на выступе), патрон
перекошен – 10 секунд.

За повреждение магазина и патронов участник снимается с соревнований. Упражнение выполняется согласно сборнику общевойсковых нормативов (1991г.)

**Норматив по ГО №2» (одевание противогаза):**

Все участники команды надевают противогаз на себя. Выполнив норматив, подают установленный сигнал. **Результат участника на этапе** – время с учетом штрафных балов.

Исходное положение противогаза - «походное», затем по команде судьи «Противогаз готовь» его переводят в положение «наготове», затем по команде «Газы» противогаз переводят в «боевое» положение. Время выполнения норматива учитывается после команды «Газы».

**Участники с неподготовленными противогазами не допускаются к выполнению вида (отсутствие клапана, фильтра, разрывы, несоответствие размера и т.д.) и получают максимальный штраф.**

Противогаз носят в положениях: «походном» (если нет непосредственной угрозы нападения противника); «наготове» (если такая угроза есть и поданы сигнал «Воздушная тревога» или команда «Противогаз готовь»); «боевом» (по команде «Газы», а также при первых признаках химического или бактериологического биологического заражения).

В «походном» положении противогаз носят на левом боку. Верх сумки должен быть на уровне талии, клапан сумки застегнут, обводной ремешок противогазной сумки вокруг корпуса участника и застёгнут карабином на кольцо антабки противогазной сумки.

При переводе противогаза в положение «наготове» необходимо передвинуть сумку вперед, расстегнуть клапан сумки.

Для перевода противогаза в «боевое» положение необходимо задержать дыхание, закрыть глаза, снять головной убор, вынуть шлем-маску. Взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри. Приложить нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел пришелся против глаз. Сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание. Надеть головной убор и закрепить противогаз на боку, если этого не было сделано ранее.

Противогаз снимается по команде «Противогаз снять» или «Осмотрено». До подачи команды судьи снимать противогаз – **запрещено.**

Таблица штрафов:

Штрафные баллы (1 балл = 1 сек.) за каждое нарушение:

|  |  |
| --- | --- |
| Штраф | Баллы |
| при команде выполнения норматива не закрыты глаза либо не задержано дыхание | 1 |
| после надевания противогаза не сделан резкий выдох | 1 |
| глаза открыты раньше выдоха | 1 |
| перекручены лобная, височные, щечные лямки | 1 |
| Шлем-маска надета с перекосом или не до конца  | 1 |
| при надевании порвана Шлем-маска | 1 |
| Шлем-маска снята без команды  | 9 |
| не надетый противогаз | 9 |
| Загиб обтюратора (за каждый загиб) | 1 |

**Челночный бег:**

ИП: Участник находится на исходной линии старта в положении «Низкого старта» По команде судьи «Марш» бежит к противоположной линии где стоят 5(пять) кубиков(кеглей) и взяв один из них возвращается к исходной линии старта и ставит на неё кубик(кеглю) и бежит за следующим. Время остановится тогда, когда 5-й(пятый) будет установлен на исходной линии старта. Категорически запрещено бросать кубик(кеглю), участник обязан коснуться исходной линии старта кубиком(кеглей) в противном случае за каждое нарушение 5 сек. Штрафного времени. Результат определяется «чистое время» выполнения норматива**+** Штрафное время.

**Подтягивание на перекладине» (юноши на высокой, девушки на низкой):**

***Подтягивания на низкой перекладине» для девушек.***

Упражнение выполняется из исходного положения (ИП) виса на низкой перекладине с постановкой ног на пол, хват руками сверху, кисти на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Участники выполняют сгибание рук поднося подбородок к перекладине с фиксацией результата судьёй в верхнем положении. Засчитывается количество правильно выполненных (за 2 минуты) подтягиваний.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- касание пола бедрами, тазом;

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;

- отсутствие фиксации на 1 сек.

 ***Подтягивание из виса на высокой перекладине» для юношей.*** Испытание выполняется в спортивном зале или на открытых площадках. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, стопы вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. 3 Засчитывается количество правильно выполненных (за 2 минуты) подтягиваний.

Ошибки:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;

- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

- широкий хват при выполнении исходного положения;

- отсутствие фиксации менее 1 с. исходного положения;

- совершение «маятниковых» движений с остановкой;

- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Комплексное силовое упражнение:**

Испытание выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов (за 30сек.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища. По истечению 30 секунд испытуемый принимает положение «упор лёжа» и приступает к выполнению отжиманий от пола, касаясь грудью «контактной платформы» в течении 30 секунд. По итогам минуты результаты двух упражнений суммируются. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за стопы и голени.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;

- смещение таза.

- отсутствие касания грудью платформы;

- касание пола коленями, бедрами, тазом;

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

- поочередное разгибание рук;

- отсутствие выпрямления рук в верхнем положении упора лёжа.

1. **Критерии оценки**

Система оценивания.

**3.1.** **Критерии оценки теоретической части.**

Задания с выбором одного правильного ответа: за каждый правильный ответ дается 2 балла.

Задания с выбором нескольких правильных ответов: все правильные ответы оцениваются 2 баллами. За частичные правильные ответы баллы начисляются пропорционально количеству правильных ответов. Например, если в задании выбор соответствует двум правильным ответам, а дан один правильный ответ, это соответствует 1 баллу.

Задания, требующие краткого ответа в виде слова, словосочетания, числового ответа: за каждый правильный ответ дается 2 балла.

Максимальное количество баллов за тест – 100.

**3.2.** **Критерии оценки практико-ориентированной части.**

***I. Стрельба из пневматической винтовки (сидя с упором на стрелковый стол)***

Оценивается исходя из количества выбитых очков. Максимальная сумма баллов при выполнении 5 выстрелов – 50 баллов.

***II. Неполная разборка и сборка автомата АК-74.***

40 с и менее – 100 баллов;

40.1 до 44 с – 75 баллов;

44.1 до 51 с – 50 баллов;

Более 51 с – 0 баллов.

 ***III. Снаряжение магазина АКМ патронами:***

33 с и менее – 100 баллов;

33.1 до 38 с – 75 баллов;

38.1 до 43 с – 50 баллов;

Более 43 с – 0 баллов.

***IV. Отработка норматива ГО №2 «Надевание противогаза»:***

7 с и менее – 100 баллов;

7.1 до 9 с – 75 баллов;

9.1 до 10 с – 50 баллов;

Более 10 с – 0 баллов.

***V. Подтягивания на низкой перекладине» для девушек***:

менее 14 раз – 0 баллов;

14-16 раз – 50 баллов;

17-19 раз – 75 баллов;

20 и более – 100 баллов.

 ***V. Подтягивание из виса на высокой перекладине» для юношей:***

менее 14 раз – 0 баллов;

14-16 раз – 50 баллов;

17-19 раз – 75 баллов;

20 и более – 100 баллов.

***VI. Комплексное силовое упражнение***

**Юноши (30с пресс+30с отжимания):**

54 раза и меньше – 0 баллов;

55-60 раз – 50 баллов;

61-69 раз ­ – 75 баллов;

70 раз и более – 100 баллов.

 **Девушки (30с пресс+30с отжимания):**

34 раза и меньше – 0 баллов;

35-40 раз – 50 баллов;

41-49 раз – 75 баллов;

50 раз и более –100 баллов.

***VII. Челночный бег*** (10х10)

**Юноши**

Время:

более 29.5с – 0 баллов;

29.5-28.1с – 50 баллов;

28.0-30.1с – 75 баллов;

30.0с и менее – 100 баллов.

**Девушки**

Время:

более 32.5с – 0 баллов;

32.5-31.1с – 50 баллов;

31.0-27.1с – 75 баллов;

27.0с и менее – 100 баллов.