



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции

Дисциплина : Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: заочная

2017

Одобрено Методическим советом ГБПОУ НСО

«Новосибирский промышленно-энергетический колледж»

Протокол №__1__ от «15» сентября 2016 г.

Введение

Обеспечение безопасности всегда являлось важнейшей проблемой человечества во всех сферах деятельности. Человек с момента своего зарождения подвергается изменяющимся опасностям природного, техногенного, антропогенного, биологического, социального, экологического характера. Современное общество развивается в условиях нарастающего кризиса взаимоотношений человека и окружающей среды. Современный комплекс проблем безопасности – это системно выстроенное на базе современной науки представление о совокупности взаимосвязанных угроз безопасности личности, общества, государства и мирового сообщества, сложившейся в настоящее время от природных причин и преобразовательной жизнедеятельности человека и о найденных обществом путях предотвращения чрезвычайных ситуаций и катастроф.

Изучением дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» достигается формирование у специалистов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности и требований к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Базовые знания в области безопасности жизнедеятельности необходимы для обеспечения информационной, экономической, национальной, политической, интеллектуальной, экологической безопасности, безопасности технических систем и производственных процессов; для прогнозирования, профилактики и защиты от чрезвычайных ситуаций техногенного, природного, антропогенного и глобального характера.

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» наряду с теоретическими занятиями необходимо проведение практических занятий и выполнение контрольных работ для студентов заочного отделения. Они составляют важную часть профессиональной практической подготовки молодых специалистов т.к. способствуют развитию познавательной деятельности, развивают логическое мышление, умение интерпретировать теоретический материал для решения поставленной задачи.

Цель проведения контрольных работ – закрепление знаний и умений обучающихся по основным вопросам изучаемой дисциплины. Выполнение контрольных заданий требует предварительной подготовки в виде повторения теоретических вопросов.

Содержание контрольных работ охватывает весь круг профессиональных знаний и умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина.

Методические указания по проведению занятий учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Пояснительная записка

Методические указания предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретение необходимых практических навыков и умений по программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для специальности: 13.02.01 Тепловые электрические станции, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014г. Укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

В ходе выполнения контрольных работ у студентов должны быть сформированы следующие **умения**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения.

Тема 1.1. Предмет и задачи изучения дисциплины.

Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.

Основные виды потенциальных опасностей. Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Тема 1.2. Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности.

Раздел 2. Основы военной службы

Тема 2.1. Вооруженные Силы РФ - основа обороны РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск и их предназначение.

Тема: 2.2 Правовые основы военной службы. Воинская обязанность, её основные составляющие. Прохождение военной службы по призыву и по контракту. Требования воинской деятельности, предъявляемые к физическим, психологическим и

профессиональным качества военнослужащего. Общие должностные и специально обязанности военнослужащих.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тема: 3.1. Сохранение и укрепление здоровья.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Тема: 3.2 Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий

Тема: 3.3. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровне жизнедеятельности человека. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.

Тема: 3.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.

Правила выполнения и оформления контрольной работы.

Основной формой работы студентов-заочников является самостоятельное изучение материала дисциплины.

Рекомендуется следующий алгоритм работы:

1. Ознакомьтесь с содержанием учебной программы и методическими указаниями к ней;
2. Подберите необходимую учебную литературу;
3. Составьте краткий конспект изученного материала;
4. Составьте перечень новых понятий для самостоятельного изучения;
5. Ответьте на вопросы для самоконтроля;
6. После изучения теоретического материала приступайте к написанию контрольной работы.

Контрольная работа содержит 10 вариантов. Вариант контрольной работы, подлежащий выполнению, определяется последней цифрой номера студенческого билета студента. Например, если номер студенческого билета 19, то студент выполняет вариант №9.

При выполнении контрольной работы надо строго придерживаться указанных ниже правил. Работа, выполненная без соблюдения этих правил, не засчитывается и возвращается студенту для переработки.

1. Контрольную работу следует выполнять в отдельной тетради, чернилами любого цвета, кроме красного, отставляя поля для замечаний рецензента. На обложке тетради должен быть приклеен титульный лист утвержденного образца.

2. Работа должна быть выполнена аккуратно и разборчиво, без сокращений.

3. Каждый вопрос следует начинать с новой страницы. Необходимо сначала записать вопрос, подчеркнуть, а затем дать полный ответ.

4. При оформлении записей в тетради необходимо выполнять общие требования к культуре их ведения: необходимо соблюдать абзацы, всякую новую мысль следует начинать с новой

строки; схемы, таблицы, рисунки следует выполнять карандашом с использованием чертежных инструментов.

5. Домашнюю контрольную работу разрешается выполнять в компьютерном варианте. Объем должен составлять 10-15 страниц текста компьютерного набора формата А-4, включая рисунки, таблицы и графики. Текст оформляется в редакторе (Письмо Минобразования России от 25 августа 1998 г. № 12-52-127 ин/12-23) Microsoft Word; шрифт Times New Roman, кегль 12-14, 1,5 интервала; поля слева- 3,0 см., справа 1,0см., сверху и снизу -2,0 см.

6. В конце работы должна быть указана литература, которой пользовался студент, дата выполнения работы и подпись.

7. Список используемой литературы должен иметь четкое подразделение на основную и дополнительную литературу. В списке основной литературы указываются федеральные законы, постановления Правительства, другие нормативные документы, а также учебники и учебные пособия.

8. В список дополнительной литературы включаются вспомогательные источники: справочники, учебные пособия, публикации в периодической печати, стандарты, ведомственные нормативные документы. В списке должно быть не более 10-12 источников. В списке литературы указывается ФИО авторов в алфавитном порядке, полное название работы, место издательства, год издания, количество страниц или их диапазоны.

9. После получения прорецензированной работы, как не зачетной, так и зачетной, студент должен исправить все отмеченные рецензентом ошибки и недочеты и выполнить все рекомендации рецензента. Если рецензент предлагает внести в решение задач те или иные исправления или дополнения и прислать их для повторной проверки, то это следует сделать в короткий срок.

10. В случае незачета работы и отсутствия прямого указания рецензента на то, что студент может ограничиться представлением исправленных решений отдельных задач, вся работа должна быть выполнена заново.

11. При высылаемых исправлениях должна обязательно находиться прорецензированная работа с рецензией на нее. В связи с этим рекомендуется при выполнении контрольной работы оставлять в конце тетради несколько чистых листов для всех дополнений и исправлений в соответствии с указаниями рецензента. Вносить исправления в сам текст работы после рецензирования запрещается.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Задания для домашней контрольной работы содержат 3 теоретических задания по Безопасности жизнедеятельности. Вариант контрольной работы, подлежащий выполнению, определяется последней цифрой номера студенческого билета студента. Пример выбора для 1 варианта выделен красным цветом.

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ вопроса	1,11, 21	2,12, 22	3,13, 23	4,14, 24	5,15, 25	6,16, 26	7,17, 27	8,18, 28	9,19, 29	10,20, 30

Контрольные вопросы

1. Дать определение понятию «чрезвычайная ситуация» (ЧС). Существующая классификация ЧС по природе возникновения и по масштабам распространения последствий.

2. Понятие «чрезвычайная ситуация». Классификация ЧС по причине возникновения и по скорости развития.

3. Понятие «чрезвычайная ситуация». Классификация ЧС по возможности предотвращения.

4. Объясните что такое социальные ЧС и антропогенные ЧС, привести примеры.
5. Охарактеризовать локальные, территориальные и местные чрезвычайные ситуации.\
- Перечислить и охарактеризовать геологические ЧС природного происхождения.
6. Перечислить ЧС техногенного происхождения и охарактеризовать аварии на объектах коммунального хозяйства и на транспорте. Биологические и ЧС природного происхождения. Их краткая характеристика.
7. Перечислить ЧС техногенного происхождения и охарактеризовать аварии гидротехнических сооружений и на пожаро- и взрывоопасных объектах.
8. Перечислить ЧС социального происхождения и охарактеризовать войны и военные конфликты. Привести примеры.
9. Перечислить ЧС социального происхождения, дать характеристику терроризма, привести примеры.
10. Государственная система предупреждений ликвидации стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций России (РСЧС), какое министерство руководит, ее назначение.
11. Перечислить виды оружия массового поражения и кратко охарактеризовать их.
12. Ядерное оружие, перечислить поражающие факторы. Охарактеризовать ударную волну.
13. Перечислить поражающие факторы ядерного оружия (ЯО) и охарактеризовать световое излучение.
14. Радиоактивное заражение, деление его на зоны. Воздействие радиоактивного заражения на человека.
15. Действия населения в случае применения ядерного оружия. Коллективные и индивидуальные средства защиты.
16. Химическое оружие. Отравляющие вещества нервно-паралетического действия и их воздействие на человека.
17. Отравляющие вещества удушающего характера и их воздействие на организм.
18. Отравляющие вещества общедовитого и кожно-нарывного воздействия и их воздействие на организм.
19. Действия населения в случае объявления «химической тревоги» и в очаге химического заражения.
20. Биологическое оружие и его поражающее действия. Виды микроорганизмов, используемых в биологическом оружии.
21. Защита населения при радиоактивном и химическом заражении местности
22. Перечислите, известные вам, индивидуальные средства защиты органов дыхания (дайте их характеристику).
23. Что должно быть указано в положении о ГО объектах?
24. Что вы понимаете под устойчивостью работы экономического объекта ?
25. Два этапа исследования промышленных объектов, их краткое содержание.
26. Какие мероприятия способствуют повышению устойчивости работы промышленного (экономического) объекта?
27. Какова роль Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ) в обеспечении национальной и военной безопасности страны?
28. Перечислите виды Вооруженных Сил РФ. Состав и назначение Ракетных Войск Стратегического Назначения (РВСН).
29. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.
30. Виды кровотечений и ПМП при них.

Вопросы к зачету

1. Чрезвычайные ситуации природного характера.
2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
3. Чрезвычайные ситуации военного характера.
4. Чрезвычайные ситуации социального характера.
5. Характеристика ядерного оружия.

6. Характеристика химического оружия
7. Характеристика биологического оружия
8. Назначение, задачи, организация гражданской обороны.
9. Задачи, силы и средства РСЧС.
10. Режимы работы РСЧС.
11. Индивидуальные средства защиты (их характеристики)
12. Коллективные средства защиты
14. Правила поведения в защитных сооружениях
15. Режимы очистки воздуха в защитных сооружениях
16. Классификация ЧС в соответствии с ФЗ "О защите населения..."
17. Первая медицинская помощь при кровотечениях.
18. Первая медицинская помощь при ожогах.
19. Первая медицинская помощь при переломах.
20. Первая медицинская помощь при отравлениях
21. Национальная безопасность России.
22. Военная доктрина РФ.
23. Обеспечение национальной и военной безопасности России.
24. Вооруженные Силы РФ – основа обороны страны.
25. Современные задачи Вооруженных сил РФ
26. Виды Вооруженных сил РФ.
27. Правовые основы военной службы.
28. Порядок постановки граждан России на воинский учет.
29. Порядок призыва на воинскую службу.
30. Льготы военнослужащим.
31. Боевые традиции Российских вооруженных Сил.
32. Символы воинской чести.
33. Актуальность боевых традиций и символов воинской чести в настоящее время

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ (ред. от 23.06.2016) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".
2. Федеральный закон от 31 мая 1996 г. N 61-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об обороне"
3. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 01.05.2017) "О воинской обязанности и военной службе"(с изм. и доп., вступ. в силу с 28.06.2017) "Собрание законодательства РФ", 30.03.1998, N 13, ст. 1475,
4. Федеральный закон от 12.02.1998 N 28-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "О гражданской обороне" "Собрание законодательства РФ", 16.02.1998, N 7, ст. 799,
5. Указ Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года"

Основные источники:

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А. "Безопасность жизнедеятельности." [Текст] : Учебник для ссузов/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко - 2-е изд.- М.;Кнорус, 2015 г., - 192с , - ISBN: 978-5-406-04970-9
2. Микрюков М.Ю. "Безопасность жизнедеятельности (СПО). ФГОС." [Текст] : Учебник для ссузов/ М.Ю.Микрюков. - 4-е изд.- М.;Кнорус, 2014 г., - 288 с., ISBN: 978-5-406-00272-8
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. для учащихся 11 кл.. общеобразоват. учреждений/А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.-320 с., ил.: - ISBN 978-5-09-027027-4.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст] : учеб. для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни /А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников;

под общ. Ред. А. Т. Смирнова; изд-во «Просвещение» – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.- 303 с., 8 л. ил.: ил.- (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-023941-7.

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст] : учеб. для общеобразоват. учреждений А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. Ред. А. Т. Смирнова; изд-во «Просвещение» – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.- 304 с.: ил. - (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-024182-3.

Дополнительные источники:

1. Айзман Р. И., Омельченко И. В. "Основы медицинских знаний. Учебное пособие" [Текст] : учебное пособие для студентов высших и средне-специальных учебных заведений/ Р.И.Айзман, И.В. Омельченко - Изд. Кнорус - 2016 г., - 248 с. ISBN: 978-5-406-02131-6

2. Айзман Р. И., Петров С. В., Корощенко А. Д. "Безопасность жизнедеятельности. "[Текст] : Словарь-справочник /Р.И.Айзман и др. - Сибирское университетское издательство, - 2010 г., - 352 с., ISBN: 978-5-379-01456-8

3. Белов С. В., Ванаев В. С., Козьяков А. Ф. "Безопасность жизнедеятельности. Терминология" [Текст] : Учебное пособие /С.В.Белов и др. - М., Кнорус, - 2012 г., 390 с. - ISBN: 978-5-406-02018-0

4. Бондин В. И., Семехин Ю. Г. "Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие"[Текст] :учебное пособие для средних специальных учебных заведений/В.И.Бондин , Ю.Г.Семехин - Издательство: ИНФРА-М, 2010 г.- 349 с.: ISBN: 978-5-16-004171-1

5. Гафнер В. В., Петров С. В., Забара Л. И. "Опасности социального характера и защита от них" [Текст] : Учебное пособие/ В.В.Гафнер, С.В.Петров. Л.Т.Забара - М., Изд. - Флинта, 2012 г., - 320 с. ISBN: 978-5-9765-1401-0

6. Гусев И. Е. "Награды, ордена, медали России, СССР, мира" [Текст] :/И.Е. Гусев - Издательство: АСТ, 2013 г., - 256, ISBN: 978-5-17-080777-2

7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А. "Безопасность жизнедеятельности.Практикум" [Текст] : Учебник для ССУЗов/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко - 2-е изд.- М.; Кнорус, 2015 г., - 160с , - ISBN: 978-5-406-03350-0

8. Ключев А.В. "Основы военной службы. 10-11 классы. Тесты, практические задания"[Текст] : Учебное пособие/ А.В.Ключев - М., Легион, 2011 г.- 144 с., ISBN: 978-5-9966-0105-9

9. Микрюков М.Ю. "Безопасность жизнедеятельности." [Текст] : Конспект лекций. Учебное пособие / М.Ю.Микрюков. - 4-е изд.- М.; Кнорус, 2015 г., - 176 с., ISBN: 978-5-406-03341-8

10. "Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации"[Текст] :- М., Норматика,- 2015 г., - 368 с., ISBN: 978-5-4374-0541-3

11. Сапронов Ю.Г., Сыса А.Б. "Безопасность жизнедеятельности." [Текст] :Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования /Ю.Г.Сапронов, А.Б.Сыса, В.В.Шахбазян, - 3-е изд. – М.Издательский центр "Академия ", 2006 г. – 320 с. ISBN:5-7695-3263-7

12. Сергеев В.С. "Безопасность жизнедеятельности. "[Текст] : Учебно-методический комплекс дисциплины/ В.С.Сергеев - М. Академический проект, - 2010 г., - 558 с. ISBN: 978-5-8291-1193-9

13. Смирнов А.Т., Хренников Б. О. "Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС" [Текст] : учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников - М.. Просвещение - 2016 г. - 320 с., ISBN: 978-5-09-016743-7

14. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. для учащихся 11 кл.. общеобразоват. учреждений/А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002.-159 с., ил.: - ISBN 5-09-011130-8.

15. Сытин Л.Е. "Самое современное оружие и боевая техника" [Текст] : - Большая энциклопедия оружия/ Под ред. С.В.Ореховой, А.О.Федотовой - М., АСТ, - 2015 г., - 656 с. - ISBN: 978-5-17-090382-5

16. Юртушкин В.И. "Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий." [Текст] : Учебное пособие/ В.И. Юртушкин - М.,- Кнорус - 2014 г., - 368 с. ISBN: 978-5-406-03086-8

Интернет-источники

1. <http://www.school-obz.org>
2. <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
3. <http://www.ru.wikipedia.org.wiki>
4. <http://www.posobiya.ru>
5. <http://www.e-college.ru>