

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Первомайский техникум промышленности строительных материалов»

**Основы безопасности жизнедеятельности**

Программа, методические указания и задания домашней контрольной  
работы  
для студентов заочной формы обучения.

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

Разработал: М.Г. Власов, преподаватель

Рассмотрено  
на заседании предметно-цикловой комиссии ОО и ОПД  
«\_\_\_» 20\_\_\_г. прот. №\_\_\_  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Согласовано  
Методист \_\_\_\_\_

Согласовано:  
методист заочного отделения  
«\_\_\_» 20 \_\_\_ г. \_\_\_\_\_ Л.А. Аляева

В работе представлены методические рекомендации для изучения студентами заочной формы обучения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ) (Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий) в соответствии с требованиями к результатам освоения общей и профессиональной компетенции Федерального государственного образовательного стандарта. Так же даны рекомендации для выполнения и оформления домашней контрольной работы.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа учебной дисциплины ОБЖ предназначена для реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для подготовки выпускников по специальности: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Общеобразовательная учебная дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В программе приведен вариант тематического плана для организации образовательного процесса при изучении учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности для совместного обучения юношей и девушек.

Освоение содержания учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение следующих **результатов**:

- личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному

поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

— формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

— приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

— развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

— формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

— формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

— развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

— формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

— развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

— освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

— формирование установки на здоровый образ жизни;

— развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• **предметных:**

— сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

— получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

— сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

— сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

— освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

— освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

— развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

— формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

— развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных

- опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
  - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
  - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины Экология в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) учебная нагрузка обучающихся составляет 105 часов (93 часа – самостоятельное изучение учебного материала, 12 часов – аудиторные, в том числе – 4 часа - практическая работа), также обучающиеся выполняют одну контрольную работу.

Форма итогового контроля – дифференцированный зачет.

## **2. Тематический план**

№ разделов	Наименование разделов	Количество часов	Аудиторные	Внеаудиторные (сам. работа)
	Введение.	1	1	-
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	20	3	17
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	18	3	15
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	10	2	8
4	Основы медицинских знаний	22	4	18
	ВСЕГО	70	12	58

## **3. Содержание учебной дисциплины**

### **Введение**

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО.

### **1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

1.5. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

1.7. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

1.8. Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

### ***Вопросы для самоконтроля.***

1. Основные составляющие здорового образа жизни. Их характеристика.
2. Основные критерии, определяющие здоровье человека
3. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
4. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
5. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.
6. Принципы оказания первой помощи.
7. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
8. Личная безопасность и сохранение здоровья в быту.
9. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
10. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика.
11. Правовые аспекты взаимоотношения полов.
12. Брак и семья в современном обществе.

## **2 Государственная система обеспечения безопасности населения**

1.2. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

1.3. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

1.4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

1.5. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

1.6. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях

чрезвычайных ситуаций.

1.7. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

1.8. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

1.9. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

2.8. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

2.9. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### ***Практическая работа №1***

Изучение первичных средств пожаротушения.

#### ***Вопросы для самоконтроля.***

1. Понятие ЧС. Классификация ЧС.
2. ЧС природного характера, стихийное бедствие. Классификация ЧС природного характера.
3. Цунами. Понятие, причины возникновения, поражающие факторы, действия населения.
4. Наводнение. Причины возникновения, поражающие факторы, действия населения.
5. Пожары природного характера. Причины возникновения, виды природных пожаров, действия населения.
6. Землетрясения. Причины возникновения, поражающие факторы, действия населения.
7. ЧС техногенного характера. Причины, классификация.
8. ЧС техногенного характера. АХОВ. Понятие, причины аварий, действия населения.
9. ЧС техногенного характера. Радиация. Причины аварий на радиационно-опасном объекте, поражающие факторы, последствия для населения, действия населения.
10. Средства индивидуальной защиты, назначение.

### ***3 Основы обороны государства и воинская обязанность***

3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история

создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

3.3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.6. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

3.7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

3.8. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывающего. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции.

3.9. Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

3.10. Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.

3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, военное товарищество — основа

боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение воинского товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

3.12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

3.13. Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельбы.

### ***Вопросы для самоконтроля.***

Вооруженные силы РФ - основа обороны государства.

1. Воинская обязанность и ее составляющие.
2. Военнослужащий - защитник своего Отечества.
3. Требования воинской деятельности к военнослужащим.
4. Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий законы и воинские уставы.
5. Как стать офицером Российской армии.
6. Боевые традиции ВС РФ.
7. Символы воинской чести.
8. Ритуалы Вооруженных сил РФ.

## **4 Основы медицинских знаний**

4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

4.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

4.4. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

4.5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

4.6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

4.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

4.8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

4.9. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

## **Практическая работа №2**

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

## **Практическая работа №3**

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

### **Вопросы для самоконтроля.**

1. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
2. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.
3. Принципы оказания первой помощи.
4. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

### **4. Методические указания к выполнению домашней контрольной работы.**

Контрольная работа выполняется студентами-заочниками в соответствии с рабочей программой дисциплины ОБЖ.

Целью выполнения контрольной работы является углубленное самостоятельное изучение студентами наиболее значимых разделов дисциплины ОБЖ.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать изучение учебного материала. Следует придерживаться такой последовательности изучения материала:

- 1) ознакомиться с содержанием программы и подобрать рекомендованную учебную литературу;
- 2) изучить материал каждой темы задания в такой последовательности:  
сначала внимательно и вдумчиво прочитать материал всей темы, разобраться в основных понятиях, определениях и их логической взаимосвязи;
- 3) затем тщательно и подробно изучить материал, конспектируя основные положения, определения;
- 4) ответить на вопросы для самоконтроля. При затруднении с ответами, снова вернуться к учебнику и разобраться в соответствующем материале.

Полученные студентами навыки при выполнении контрольной работы позволят им более сознательно изучить по рекомендуемой литературе весь учебный теоретический материал и самостоятельно подготовиться к сдаче экзамена по дисциплине.

В процессе изучения дисциплины ОБЖ студент должен выполнить одну контрольную работу, состоящую из трех теоретических вопросов.

Задания для контрольных работ разработаны по вариантам индивидуальных заданий, которые включают в себя вопросы, охватывающие наиболее важный объем теоретического материала по изучению дисциплины.

Номер варианта индивидуального задания принимается по последней цифре номера зачетной книжки. Например: последняя цифра – 7, то студент выполняет задания под номерами 7, 17, 27.

Контрольная работа, выполненная не по-своему варианту, засчитываться не будет.

При оформлении контрольных работ необходимо соблюдать следующие правила:

1. Ответы на вопросы контрольных заданий могут быть изложены в ученической тетради или на листах формат А4, которые должны быть сброшюрованы. Текст может быть отпечатан на принтере или написан от руки четким разборчивым почерком.

2. Отвечать на вопросы контрольных заданий следует точно и лаконично. Объем текста на один вопрос не должен превышать одного-двух листов машинописного текста или двух страниц ученической тетради. Реферативное описание ответов на поставленные вопросы может иллюстрироваться рисунками, схемами и конкретными примерами.

3. При ответе на каждый вопрос заданий следует по тексту ответа делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы.

4. Не допускать в контрольной работе никаких сокращений, кроме общепринятых; т.д., т.п., и других.

5. Каждый новый вопрос нужно начинать с новой страницы, а в конце контрольной оставить чистый лист для рецензии преподавателя.

6. Работа должна содержать наклейку на обложке ученической тетради или титульный лист, если работа отпечатана на принтере (образцы прилагаются).

7. Контрольная работа должна быть датирована, подписана и представлена или выслана по почте в Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение «Первомайский техникум промышленности строительных материалов» до начала экзаменационной сессии на рецензию.

Без выполненной контрольной работы студенты к сдаче дифференцированного зачета по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности не допускаются.

При возникновении неясностей или затруднений при выполнении контрольной работы студенты могут в течение учебного года обращаться за консультацией к преподавателю.

Домашние контрольные работы и их рецензирование по согласованию с образовательным учреждением могут выполняться и представляться на проверку с использованием современных информационных технологий.

## **5. Задания для домашней контрольной работы.**

1. Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.

2. Здоровье и здоровый образ жизни.

3. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

4. Рациональное питание и его значение для здоровья.

5. Техносфера как источник негативных факторов.

6. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

7. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Социальная роль женщины в современном обществе.

8. Основы семейного права в Российской Федерации.

9. Права и обязанности родителей.

10. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

11. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

12. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

13. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

14. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

15. Структура и органы управления гражданской обороной.

16. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

17. Мероприятия по защите населения.

18. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

19. Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

20. Инженерная защита, виды защитных сооружений.

21. Правила поведения в защитных сооружениях.

22. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.

23. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

24. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.

25. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

26. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.

27. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.
28. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение.
29. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
30. Общие правила оказания первой помощи.
31. Понятие травм и их виды.
32. Правила первой помощи при ранениях.
33. Правила наложения повязок различных типов.
34. Первая помощь при травмах различных областей тела.
35. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
36. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
37. Первая помощь при наружных кровотечениях.
38. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов.
39. Первая помощь при воздействии низких температур.
40. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
41. Первая помощь при отравлениях.
42. Первая помощь при отсутствии сознания.
43. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
44. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
45. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
46. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
47. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
48. Физиологические особенности развития новорожденных детей.
49. Формирование основ здорового образа жизни.
50. Компьютерные игры и их влияние на организм человека

## **6. Образцы оформления титульного листа.**

### **1. Образец наклейки.**

<b>Контрольная работа №1</b>	
Вариант № _____	
По ОБЖ	
Студента _____	
(курса, полное наименование специальности)	
_____	
_____	
_____	
(фамилия, имя, отчество)	
Шифр _____	
Обратный домашний адрес:	

Дата поступления контрольной  
работы \_\_\_\_\_  
Входящий № \_\_\_\_\_  
Дата проверки \_\_\_\_\_  
Оценка работы \_\_\_\_\_  
Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

2. Образец титульного листа

**ГБПОУ «ПЕРВОМАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ»**

# **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

## **ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНEDЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)**

**ПРИНЯЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
**ВАРИАНТ №** \_\_\_\_\_  
**ШИФР** \_\_\_\_\_  
**ВХОДЯЩИЙ №** \_\_\_\_\_  
**АДРЕС** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**20\_\_г.**

### **7. Вопросы для зачета**

1. В чем заключается актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.
2. Дайте определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск» «безопасность».
3. Рассказать общие понятия о здоровье.
4. Почему здоровый образ жизни - необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
5. Расскажите о факторах, способствующих укреплению здоровья.
6. Расскажите о правилах личной гигиены и здоровье человека.
7. Расскажите о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
8. Расскажите о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.
9. Перечислите основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения.
10. Почему здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.
11. В чем могут заключаться опасности современных молодежных хобби.

12. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
13. Дать классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
14. Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации.
15. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), предназначение, задачи, решаемые для защиты населения чрезвычайных ситуаций.
16. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
17. Расскажите о современных средствах поражения и их поражающих факторах.
18. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
19. Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.
20. Инженерная защита, виды защитных сооружений.
21. Расскажите о аварийно-спасательных и других неотложных работах, проводимых, в зонах чрезвычайных ситуаций.
22. Расскажите о санитарной обработке людей после их пребывания в зонах заражение
23. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.
24. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, их состав и предназначение.
25. Основные понятия о воинской обязанности.
26. В чем заключается обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.
27. Прохождение военной службы по призыву и по контракту.
28. Воинская дисциплина и ответственность.
29. Боевые традиции, ритуалы и символы Вооруженных Сил России.
30. Общие правила оказания первой помощи.
31. Первая помощь при травмах различных областей тела.
32. Первая помощь при кровотечениях.
33. Первая помощь при ожогах.
34. Первая помощь при воздействии низких температур.
35. Первая помощь при отсутствии сознания.
36. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
37. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основные источники:**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017

#### **Дополнительные источники:**

2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред.проф. образования. — М., 2015.
3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2015.
4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

6. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред.проф. образования. — М., 2014.
7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
8. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
9. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред.проф. образования. — М., 2014.
10. Микрюков В. Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред.образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
11. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.
- Интернет-ресурсы:**
12. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ). [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ). [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны). [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
13. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии). [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Book^Gid.Электронная библиотека).
14. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов). [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
15. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
16. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
17. [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).