

Технологический институт – филиал федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия
имени П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор института


Х.Х. Губейдуллин
01 / 09 2014 г.



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания по выполнению контрольной работы
для обучающихся заочной формы обучения программы
подготовки специалистов среднего звена по специальностям
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Димитровград
2014

Галимов Р.З.

Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» для студентов, обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». – Димитровград, ТИ - филиал УГСХА им. П.А. Столыпина, 2014.

В Методических указаниях по выполнению контрольной работы содержатся общие требования к контрольной работе: порядок выполнения работы, структура и оформление контрольной работы, тематика и содержание вопросов и заданий для выполнения контрольной работы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Автор: Ринад Закиullovia Галимов, преподаватель отделения СПО Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Рецензент: Власова Валентина Николаевна, к.т.н., доцент кафедры ЭТТМиК Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии экономического направления

от 01 сентября 2014г, протокол № 1

Председатель методической комиссии
экономического направления



К.М. Демина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В образовательных учреждениях среднего профессионального образования базисным учебным планом предусмотрено обязательное изучение дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Дисциплина ОБЖ ориентирована на достижение следующих целей:

освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;

развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

1. основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
2. потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

3. основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
4. предназначение, структуру и задачи РСЧС;
5. предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
6. основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
7. порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
8. историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
9. состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
10. основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
11. требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника; основные виды воинской деятельности;

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

1. оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
2. действовать в чрезвычайных ситуациях;
3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты и обращаться с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
4. оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
5. ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
6. выполнять строевые приемы на месте и в движении;
7. владеть элементами тактической подготовки;
8. выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;

9. выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения;

10. осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;

Изучение дисциплины основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении истории, физики, химии, естествознания, физической культуры

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.

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. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Раздел2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

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

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной.

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

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

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. Вооруженные Силы Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил РФ, рода Вооруженных Сил РФ, рода войск. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Обязанности граждан по воинскому учету.

Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Основные качества личности военнослужащего.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.

Дни воинской славы России – дни славных побед. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Первая медицинская помощь при неотложных обстоятельствах.

Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и острой сердечной недостаточности. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, при травмах позвоночника и спины. Правила личной гигиены и здоровье человека. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

При написании домашней контрольной работы могут использоваться нормативные документы, учебники, пособия, журналы, перечень которых дается в методических указаниях по изучению дисциплины.

В методических рекомендациях по каждой дисциплине указываются особенности выполнения контрольной работы, таблицы распределения контрольных вопросов и практических заданий.

После подбора литературы и изучения материала следует приступить к раскрытию содержания каждого вопроса.

При выполнении контрольных работ необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. На титульном листе указать свою фамилию, имя, отчество, специальность, курс, наименование дисциплины, шифр (приложение № 1).

2. На следующей странице указать номер и название теоретических вопросов и практических заданий.

3. Контрольную работу выполнять строго по своему варианту. Небрежно выполненные и неправильно оформленные, а также выполненные не по своему варианту контрольные работы возвращаются без проверки.

4. Ответ формировать четко на поставленные вопросы, оставляя поля для замечаний преподавателя, пронумеровать страницы.

5. Записать поставленный в задании вопрос, выделить его, а затем писать ответ.

6. Работа может оформляться рукописно в пределах школьной тетради (12-18 листов) или на ПК, при этом: размер шрифта основного текста-14, заголовков-16, межстрочный интервал-1,5, шрифт TimesNewRoman, объем не менее 6 страниц формата А4. В тетради текст размещается через клетку, чернилами синего или черного цвета.

Если в работе имеются наглядные материалы (схемы, графики, диаграммы), то они обозначаются «Рисунок»; подпись приводится под рисунком. Рисунки помещаются в соответствии с логикой изложения и нумеруются последовательно арабскими цифрами в пределах каждого раздела (например, первый рисунок в первом разделе будет обозначен: Рисунок – 1.1). Таблицы нумеруются также арабскими цифрами в пределах раздела (например, первая таблица второго раздела имеет обозначение: Таблица – 2.1). Заголовок таблицы должен отражать ее содержание. Размещается он над таблицей, пишется с заглавной буквы.

7. В конце работы указать использованную литературу, поставить подпись и дату выполнения.

Для составления списка использованных источников необходим ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления». Рекомендуется также использовать при оформлении списков и подстрочных библиографических ссылок ГОСТ 7.0.5–2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления» и ГОСТ 7.82–2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления»

В список использованной литературы включаются те библиографические источники, на которых базируется изложение основных положений темы. Литературные источники располагаются в следующем порядке: нормативно-правовые акты по степени важности, другие источники в алфавитном порядке. Нумерация производится арабскими

Филология. 2012. -№ 1. - С. 45-50.

В) Интернет-сайт и источники из цифрами. Нумерация всей использованной литературы должна быть сплошной – от первого до последнего источника.

В настоящее время при выполнении контрольной работы студент может использовать ресурсы Интернет, на которые нужно делать соответствующие ссылки.

Примеры оформления списка использованной литературы.

А) для книг:

Минаков И.А. экономика предприятия. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 369с.

Б) для статей в журналах и периодических изданиях:

Панков Ф.И. Функционально-семантическая категория наречной темпоральности и система значений наречий времени в русском языке // Вестник Моск. ун-та, Сер. 9. интернета:

Дмитриев И.Н. Маркетинг. Режим доступа: <http://www.gramota.ru>

8. Контрольная работа сдается для проверки на отделение СПО. Проверенную работу доработайте с учетом замечаний преподавателя (для этого, целесообразно, в конце тетради оставить чистую страницу). Если работа не зачтена, выполните работу над ошибками и вместе с незначительной работой сдайте на повторную проверку.

При подготовке к экзамену или зачету студент обязан выполнить все указания, содержащиеся в рецензии преподавателя, учесть замечания и быть готовым ответить на любые вопросы по контрольной работе.

Зачтенная контрольная работа предъявляется преподавателю перед предусмотренной учебным планом формой промежуточной аттестации, то есть она рассматривается как допуск к зачету (экзамену).

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

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.
- Учебным планом предусмотрено выполнение одной контрольной работы.

Контрольная работа позволяет выявить качество усвоения учебного материала студентом. Задание для контрольной работы составлено по 10 вариантам. Варианты определяются студентами по последней цифре шифра. Каждый вариант контрольной работы содержит один вопрос и один тест.

ВАРИАНТ 1

Вопрос. Введение в ОБЖ. Цели, задачи, основные определения курса ОБЖ

Тест: Какова очередность действий при оказании первой помощи в случае пищевого отравления:

- 1) промыть пострадавшему желудок, дать выпить крепкого чая и направить в лечебное учреждение;
- 2) измерить пострадавшему температуру, дать обезболивающее средство и вызвать врача;
- 3) на область желудка положить грелку и вызвать «скорую помощь».

ВАРИАНТ 2

Вопрос. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

Тест: Находясь дома один, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Ваши действия:

- 1) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище;

2) это сигнал «Радиоактивная опасность!». Вы плотно закроете все форточки и двери;

3) это сигнал «Внимание всем!». Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение.

ВАРИАНТ 3

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

Тест: Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

1) от отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожарах;

2) от отравляющих, радиоактивных веществ и бактериальных средств;

3) от радиоактивных веществ и бактериальных средств.

ВАРИАНТ 4

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

Тест: Если вы оказались в зоне лесного пожара, то прежде всего необходимо:

1) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой и окунуться в ближайший водоем;

2) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;

3) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле, дышать через мокрый платок (одежду).

ВАРИАНТ 5

Вопрос. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

Тест: Гидродинамические аварии - это: аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды; - авария на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления; аварии на пожаро-, взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв.

ВАРИАНТ 6

Вопрос. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил РФ.

Тест: Если на вас загорелась одежда, то вы:

- 1) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;
- 2) побежите и постараетесь сорвать одежду;
- 3) завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью.

ВАРИАНТ 7

Вопрос. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Военская обязанность. Прохождение воинской службы по призыву и контракту.

Тест: Производственные аварии и катастрофы относятся к:
ЧС экологического характера;

- 1) ЧС природного характера;
- 2) стихийным бедствиям;
- 3) ЧС техногенного характера.

ВАРИАНТ 8

Вопрос. Военская дисциплина, ее сущность и значение.

Тест: Один из признаков сотрясения головного мозга - это: увеличение лимфатических узлов;

- 1) появление сыпи на руках и ногах;
- 2) покраснение кожи в области суставов;
- 3) нечеткость зрения и неодинаковые зрачки.

ВАРИАНТ 9

Вопрос. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. Ритуалы Вооруженных Сил России.

Тест: При закрытом переломе бедра необходимо:

- 1) Придать пострадавшему возвышенное положение;
- 2) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;
- 3) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

ВАРИАНТ 10

Вопрос. Первая медицинская помощь при неотложных обстоятельствах.

Тест: Какова последовательность оказания первой помощи при алкогольном отравлении:

- 1) Уложить пострадавшего на спину и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам теплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь».
- 2) Уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;

3) Уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники

Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. – изд., 7-е, испр и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 415с.

Дополнительные источники

Зотов Б.И., Курдюмов В.И. Безопасность жизнедеятельности на производстве. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Колосс, 2006. – 432с.

Мастрюков, Борис Степанович. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебник для студ. вузов/ Б.С. Мастрюков. -М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 320 с.

Белов, Сергей Викторович. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): Учебник для бакалавров, допущено в качестве учебника для вузов/ С.В. Белов. -3-е изд., исправ. и доп. - М.: Издательство Юрайт: ИД Юрайт, 2012. - 682 с.

Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профил. уровни /А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова; М.: Просвещение, 2011.

Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профил. уровни /А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова; М.: Просвещение, 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.school-obz.org — «Основы безопасности жизнедеятельности». Журнал МЧС России

2. www.Obj.ru — Сайт, посвященный основам безопасности жизнедеятельности гражданской обороне, оказанию первой помощи

3. www.bti.secna.ru/bgd — Учебный центр безопасности жизнедеятельности БТИ: учебно-методические материалы, учебная литература, новости

Приложение 1

Технологический институт – филиал ФГБОУ ВПО
«Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

шифр: _____

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «_____»

Выполнил(а) студент(ка):
___ курса ___ группы
специальности

ФИО

Димитровград 20__