

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова»
Многопрофильный колледжа



УТВЕРЖДАЮ
Директор
С.А. Махновский
«23» марта 2017 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БД.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
общеобразовательной подготовки
для специальностей технического профиля**

Магнитогорск, 2017

ОДОБРЕНО

Предметной комиссией
Физической культуры и БЖ
Председатель: Е.А. Киреева
Протокол №7 от 14 марта 2017 г.

Методической комиссией

Протокол №4 от 23 марта 2017 г.

Разработчик

М.М. Буркарт, преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

Методические указания разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	Ошибка! Закладка не определена.
1 Паспорт учебной дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2 Тематический план учебной дисциплины	11
3 Методические рекомендации по выполнению контрольной работы	22
4 Варианты контрольной работы.....	29
5 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету.....	38
Приложение А	
Образец оформления титульного листа контрольной работы	51
Приложение Б	
Образец оформления содержания контрольной работы	52

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для студентов заочной формы обучения по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413.

Самостоятельная работа при заочной форме обучения является основным видом учебной деятельности и предполагает следующее:

- самостоятельное изучение теоретического материала;
- выполнение контрольной работы;
- подготовку к промежуточной аттестации.

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины, утвержденной в многопрофильном колледже, и включают варианты контрольной работы для студентов заочной формы обучения.

Цель методических указаний – помочь студентам при самостоятельном освоении программного материала и выполнении домашней контрольной работы.

Методические указания включают:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Тематический план учебной дисциплины.
3. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы.
4. Варианты контрольной работы.
5. Задания для дифференцированного зачета.
6. Информационное обеспечение.
7. Образец оформления титульного листа контрольной работы.
8. Образец оформления содержания контрольной работы.

Наряду с настоящими методическими указаниями студенты заочной формы обучения должны использовать учебно-методическую документацию по учебной дисциплине, включающую рабочую программу; учебное пособие, комплект контрольно-оценочных средств.

Образовательный маршрут

Рабочим учебным планом для студентов заочной формы обучения предусматриваются теоретические занятия, самостоятельная работа студентов.

Обзорные лекции проводятся по сложным для самостоятельного изучения темам программы и должны помочь студентам систематизировать результаты самостоятельных занятий.

Проведение практических занятий ориентировано на закрепление теоретических знаний, полученных при самостоятельном изучении и на обзорных лекциях, и приобретение необходимых универсальных учебных действий по изучаемой дисциплине.

Обязательным условием освоения дисциплины является выполнение одной контрольной работы. Методические указания устанавливают единые требования к выполнению и оформлению контрольной работы.

Если в ходе самостоятельного изучения дисциплины, при выполнении контрольной работы у Вас возникают трудности, то Вы можете прийти на консультации к преподавателю, которые проводятся согласно графику.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет. Перечни вопросов и варианты заданий представлены в разделе 5.

1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в учебном плане

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам освоения основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

1.2 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины

Федеральный стандарт среднего общего образования предусматривает формирование у обучающихся личностных, метпредметных и предметных универсальных учебных действий.

Приоритетными личностными и метапредметными результатами для учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

Личностные результаты:

- 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;

Метапредметные результаты:

- 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 во время 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;

Предметными результатами освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне являются:

- 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.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся **должен:**

знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

применять полученные знания при

- изучении учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена цикла «Экологические основы природопользования», «Безопасность жизнедеятельности», «Охрана труда».

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины

При освоении специальности технического профиля учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается как базовая учебная дисциплина в объеме 117 часов, в том числе обязательной учебной нагрузки – 6 час. (6 часов – теоретического обучения).

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Основные понятия и термины по теме: среда обитания, биосфера, опасность, риск, безопасность.

План изучения темы:

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

Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Основные понятия и термины по теме: чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

План изучения темы:

1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания
3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Тема 1.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Основные понятия и термины по теме: Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

(РСЧС), государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

План изучения темы:

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

2. История ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Тема 1.3 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

Основные понятия и термины по теме: гражданская оборона.

План изучения темы:

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

Тема 1.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Основные понятия и термины по теме: современные средства поражения, оружие массового поражения.

План изучения темы:

1. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
2. Оружие массового поражения.
3. Мероприятия по защите населения.
4. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
5. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные понятия и термины по теме: инженерная защита, аварийно-спасательные и другие неотложные работы, санитарная обработка людей

План изучения темы:

1. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
2. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.
3. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.
4. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

Тема 1.6 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Основные понятия и термины по теме: террористический акт, экстремизм, терроризм.

План изучения темы:

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

Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 2.1 История создания Вооруженных Сил России.

Основные понятия и термины по теме: военная реформа, регулярная армия, рекрутский набор.

План изучения темы:

1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках.
2. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
3. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.
4. Военные реформы в России во второй половине XIX века,

создание массовой армии.

5. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
6. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.
7. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.

Основные понятия и термины по теме: Вооруженные Силы РФ, отдельные рода войск, войска не входящие в виды ВС.

План изучения темы:

1. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
2. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.
3. 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.
4. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура.
5. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.
6. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

Тема 2.3 Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.

Основные понятия и термины по теме: воинская обязанность, воинский учет.

План изучения темы:

1. 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.
2. 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 к военной службе: 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. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Тема 2.4 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Основные понятия и термины по теме: контрактная служба, альтернативная гражданская служба.

План изучения темы:

1. 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.
2. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность

Основные понятия и термины по теме: воинская дисциплина, воинский долг.

План изучения темы:

1. 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.
2. 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.
3. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призванного.
4. 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.

Тема 2.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Основные понятия и термины по теме: боевые традиции, ритуалы ВС РФ, воинский долг.

План изучения темы:

1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества.
2. 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, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая

традиция Российской армии и флота.

3. 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.

4. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Раздел 3 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни.

Основные понятия и термины по теме: здоровье, здоровый образ жизни, факторы, способствующие укреплению здоровья.

План изучения темы:

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

Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Основные понятия и термины по теме: здоровье, здоровый образ жизни, факторы, способствующие укреплению здоровья.

План изучения темы:

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

Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика

Основные понятия и термины по теме: вредные привычки, наркомания, алкоголизм, табакокурение.

План изучения темы:

1. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.
2. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
3. 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.
4. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Тема 3.4 Брак и семья. Основные функции семьи.

Основные понятия и термины по теме: брак, семья.

План изучения темы:

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

Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Основные понятия и термины по теме: репродуктивное здоровье.

План изучения темы:

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

Раздел 4 Основы медицинских знаний

Тема 4.1 Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи.

Основные понятия и термины по теме: первая медицинская помощь

План изучения темы:

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

Тема 4.2 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях

Основные понятия и термины по теме: первая медицинская помощь, кровотечения, виды кровотечений.

План изучения темы:

1. Понятие и виды кровотечений.
2. Первая помощь при наружных кровотечениях.
3. Первая помощь при капиллярном кровотечении.
4. Первая помощь при артериальном кровотечении.
5. Правила наложения жгута и закрутки.
6. Первая помощь при венозном кровотечении.
7. Смешанное кровотечение.
8. Основные признаки внутреннего кровотечения.

Тема 4.3 Травмы и их виды. Правила первой помощи при ранениях

Основные понятия и термины по теме: первая медицинская помощь, травмы и их виды, ранения

План изучения темы:

1. Понятие травм и их виды.
2. Правила первой помощи при ранениях.
3. Правила наложения повязок различных типов.
4. Первая помощь при травмах различных областей тела.
5. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.

6. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.
7. Первая помощь при переломах.
8. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
9. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
10. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

Тема 4.4 Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур.

Основные понятия и термины по теме: первая медицинская помощь при ожогах, воздействии низких температур.

План изучения темы:

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

Тема 4.5 Отравления. Первая помощь при отравлениях.

Основные понятия и термины по теме: первая медицинская помощь при отравлениях.

План изучения темы:

1. Отравления. Первая помощь при отравлениях.
2. Острое и хроническое отравление.

Тема 4.6 Первая помощь при отсутствии сознания.

Основные понятия и термины по теме: первая медицинская помощь при отсутствии сознания, обморок, клиническая и биологическая смерть.

План изучения темы:

1. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока.
2. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца.
3. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
4. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
5. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Тема 4.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

Основные понятия и термины по теме: инфекционные болезни, ИППП.

План изучения темы:

1. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
2. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
3. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа является наиболее значимым элементом самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения. Выполнение контрольной работы помогает лучше изучить основные положения ОБЖ, уяснить суть различных теоретических подходов к этим проблемам.

Особое внимание в контрольной работе отводится изучению чрезвычайных ситуаций, основ военной службы, первой медицинской помощи.

При написании контрольной работы студенты изучают значительный теоретический материал; знакомятся с основными понятиями и категориями учебной дисциплины; приобретают навыки работы с литературой; учатся анализировать теоретический материал; осваивают методы сравнения, анализа, синтеза.

Выполнение домашней контрольной работы определяет степень усвоения студентами изучаемого материала, умение анализировать, систематизировать теоретические положения и применять полученные знания при решении практических задач.

Предлагается 15 вариантов контрольных работ.

Каждый вариант включает:

- 1) два теоретических вопросы по разным темам учебного курса;
- 2) типовые практические задания.

При выполнении контрольной работы необходимо воспользоваться литературой, список которой приводится в методических указаниях. В качестве дополнительной литературы рекомендуются справочники, целесообразно использовать периодические издания – газеты и журналы.

Обращаем Ваше внимание, что выполнение контрольных работ – обязательно. Своевременная сдача контрольных работ является условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.

Студенты заочной формы обучения обязаны выполнить контрольную работу в письменном виде и представить ее ведущему преподавателю соответствующей дисциплины не позднее, чем за 14 дней до начала сессии. Допускается отправка контрольных работ по почте.

Если домашняя контрольная работа выполнена не в полном объеме или не соответствует требованиям, то работа возвращается студенту на доработку с указанием в рецензии выявленных замечаний. Вариант с замечаниями необходимо приложить к исправленному варианту.

Номер варианта контрольной работы определяется по двум последним цифрам Вашего номера зачетки.

Получив свой вариант контрольной работы, вы должны:

- 1) изучить настоящие методические указания для студентов заочной формы обучения;
- 2) внимательно ознакомиться с вопросами (теоретическими и практическими) своего варианта;
- 3) подобрать соответствующие учебно-методические пособия, изданные в колледже, учебную литературу;
- 4) ознакомиться с подобранной информацией;
- 5) выполнить задания по теоретическим вопросам, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.
- 6) провести расчеты, решить задачи, предварительно изучив типовые образцы по теме, используя учебно-методические пособия, изданные в колледже.
- 7) оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаги формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист,
- содержание,
- основная часть,
- список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей работы. Пример оформления титульного листа приводится в приложении А.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка

с прописной буквы симметрично тексту. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий). Пример оформления содержания приводится в приложении Б.

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний. Расчеты должны быть проведены по действующим методикам.

В конце работы приводится список литературы. Список использованной литературы должен содержать сведения обо всех источниках, использованных при выполнении работы. Заголовок «Список использованной литературы» записывают симметрично тексту с прописной буквы. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

Примеры выполнения типовых заданий

1. Охарактеризуйте структуру Вооруженных Сил РФ на современном этапе.

Вооруженные Силы – военная организация Российской Федерации, основной функцией которой является отражение военной агрессии с целью обеспечения территориальной целостности, а также выполнения задач согласно международным обязательствам России. ВС РФ созданы 7 мая 1992 года. Верховным главнокомандующим является Президент Российской Федерации. В соответствии с Указом Президента от 2008 года численность ВС России установлена в количестве 2 019 629 человек, из которых 1,3 миллиона военнослужащие.

Организационно Вооруженные силы состоят из трех видов, двух отдельных родов войск, Тыла, а также Службы расквартирования, которая не является видом ВС. Кроме того Структура Вооруженных Сил РФ создана и по территориальному принципу: территория РФ разделена на 4 военных округа.

Территориальная структура

На сегодняшний день в РФ существует четыре военных округа, которые предполагает территориальная структура ВС (рис.2):

1. **Западный военный округ.** Командование и штаб находятся в Санкт-Петербурге.
2. **Восточный военный округ.** Командование и штаб находятся в Хабаровске.
3. **Центральный военный округ.** Командование и штаб находятся в Екатеринбурге.
4. **Южный военный округ.** Командование и штаб находятся в Ростове-на-Дону.

Виды Вооруженных Сил

Основным элементом Вооруженных Сил являются виды ВС. В военном ведомстве России законом установлено наличие трех видов вооруженных сил: Воздушно-космических сил, Сухопутных войск и Военно-Морского Флота.

Сухопутные войска

На сегодняшний день **Сухопутные войска** являются самым многочисленным видом вооруженных сил России. Основная их функция - ведение наступательных действий, целью которых является разгром противника, захват и удержание его территории, отдельных районов и рубежей, отражение вторжения на территорию страны противника и его крупных десантов, нанесения артиллерийских и ракетных ударов на большую глубину. В свою очередь Сухопутные войска организационно состоят из родов войск. Данные рода войск могут выполнять задачи самостоятельно или же совместно.

Мотострелковые войска (МСВ) – наиболее многочисленный род войск в составе Сухопутных войск. Также являются наиболее многочисленным родом войск. На сегодняшний день на вооружении мотострелковых войск находятся БТР и БМП, которые должны обеспечить мобильность пехоты. МСВ организационно состоят из мотострелковых подразделений, частей и соединений.

Мотострелковые, танковые, артиллерийские и прочие подразделения и части могут входить в состав МСВ.

Танковые войска (ТВ) - главная ударная сила, отличающаяся высокой мобильностью, маневренностью и устойчивостью к воздействию оружия массового поражения, в том числе и ядерного. Главные задачи, исходя из технического оснащения ТВ: осуществление прорыва, развитие оперативного успеха. В составе ТВ могут действовать артиллерийские, мотострелковые, ракетные, танковые части и подразделения.

Ракетные войска и артиллерия (РВиА): ядерное и огневое поражение противника является главной задачей. На вооружении состоит реактивная и ствольная артиллерия. В составе РВиА находятся подразделения, части и соединения гаубичной, реактивной, пушечной, противотанковой артиллерии, а также структурных элементов обеспечения, управления, минометов и артиллерийской разведки.

Войска ПВО Сухопутных Войск (ПВО СВ) – этот род войск должен обеспечить защиту Сухопутных войск от удара с воздуха, а также противодействие воздушной разведки противника. Буксируемые, мобильные, переносные зенитно-пушечные системы и зенитно-ракетные системы стоят на вооружении ПВО СВ.

Также организационная структура ВС предполагает наличие в ВС специальных войск и служб, которые выполняют узкоспециальные

задачи с целью обеспечения повседневной и боевой деятельности сухопутных войск.

- Войска связи,
- Войска радиоэлектронной борьбы,
- Инженерные войска,
- Автомобильные войска,
- Железнодорожные войска и т.д.

являются специальными войсками.

Воздушно – космические силы.

Воздушно – космические силы (ВКС) — вид Вооружённых Сил Российской Федерации, сформированный в 2015 году, в результате объединения Военно-воздушных сил (ВВС) и Войск воздушно-космической обороны.

Воздушно-космические силы Вооружённых Сил Российской Федерации (ВКС ВС России) решают широкий спектр задач:

- отражение агрессии в воздушно-космической сфере и защита от ударов средств воздушно-космического нападения противника пунктов управления высших звеньев государственного и военного управления, группировок войск (сил), административно-политических центров, промышленно-экономических районов, важнейших объектов экономики и инфраструктуры страны;
- поражение объектов и войск противника с применением каковычных, так и ядерных средств поражения;
- авиационное обеспечение боевых действий войск (сил) других видов и родов войск;
- поражение головных частей баллистических ракет вероятного противника, атакующих важные государственные объекты;
- обеспечение высших звеньев управления достоверной информацией об обнаружении стартов баллистических ракет и предупреждение о ракетном нападении;
- наблюдение за космическими объектами и выявление угроз России в космосе и из космоса, а при необходимости — парирование таких угроз;
- осуществление запусков космических аппаратов на орбиты, управление спутниковыми системами военного и двойного назначения в полёте и применение отдельных из них в интересах обеспечения войск необходимой информацией;
- поддержание в установленном составе и готовности к применению спутниковых систем военного и двойного назначения, средств их запуска и управления и ряд других задач.

Организационно ВКС ВС России включают в себя три рода войск (сил):

- Военно-воздушные силы;
- Войска противовоздушной и противоракетной обороны;
- Космические войска.

Военно-морской флот.

Военно-морской флот - главная сила Вооруженных Сил Российской Федерации для защиты интересов России в Исключительной морской (экономической) зоне, проведения поисково-спасательных операций, а также ведение боевых действий на море.

В состав ВМФ входят:

- Подводные силы,
- Надводные силы,
- Береговые войска,
- Морская авиация,
- части и соединения специального назначения.

ВМФ также организационно делятся на:

- Балтийский флот,
- Черноморский флот,
- Северный флот,
- Тихоокеанский флот,
- Каспийскую флотилию.

Самостоятельные рода войск

Для выполнения некоторых задач требуется специальная техника и обученный персонал. Структура Вооруженных Сил предполагает наличие самостоятельных родов войск:

1. Воздушно-десантные войска;
2. Ракетные войска стратегического назначения;

Ракетные войска стратегического назначения

На сегодняшний день являют собой главный сухопутный компонент ядерных сил России. Главной функцией считается сдерживание возможной агрессии. Но в случае необходимости могут нанести упреждающий удар по важным экономическим и военным объектам противника, а также уничтожение его военных группировок.

Воздушно-десантные войска

Были созданы еще в 1930-х годах. На сегодняшний день на них возложена функция проведения десантных операций и ведение боевых действий в тылу противника.

2. Решите ситуационную задачу.

Иван Васильевич – водитель с небольшим стажем. Как-то зимой он решил проверить работу двигателя в гараже с закрытыми воротами.

Размеры гаража 3 х 5 х 2 м. Скорость заполнения гаража угарным газом (Q_{CO}) составляет 30 г в минуту. При концентрации 200–220 мг/м³ могут появиться первые симптомы отравления.

Рассчитайте, через какое время после включения двигателя концентрация угарного газа станет равной ПДК (предельно допустимой концентрации) в гараже размером 3 × 5 × 2 м. Для расчетов используйте формулы

$$t = m/Q_{CO},$$

где t – время,

m – масса угарного газа,

Q_{CO} – скорость заполнения гаража угарным газом = 30 г/мин;

$$m = K \times V,$$

если известно, что $K = ПДК_{CO} = (3 \text{ мг/м}^3)$,

V – объем гаража

(ответ запишите в виде десятичной дроби.)

Ответ: 1. Рассчитаем объем гаража:

$$V = 3 \times 5 \times 2 = 30 \text{ м}^3.$$

2. Найдем массу угарного газа в гараже при ПДК:

$$m = K \times V = 3 \text{ мг/м}^3 \times 30 \text{ м}^3 = 90 \text{ мг} = 0,09 \text{ г}.$$

3. Рассчитаем время по формуле:

$$t = m/Q_{CO} = 0,09 \text{ г} : 30 \text{ г/мин} = 0,003 \text{ мин}.$$

4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1 вариант

Теоретические вопросы:

1. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС). Классификация.
2. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.

Практическое задание

На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а вокруг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. отчистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

2 вариант

Теоретические вопросы:

1. ЧС природного характера. Способы защиты.
2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Практическое задание

На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
3. позвать окружающих на помощь

4. определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала
5. нанести прокардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
6. попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется
7. подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания
8. повернуть пострадавшего на живот
9. приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

3 вариант

Теоретические вопросы:

1. Оружие массового поражения: ядерное, химическое, бактериологическое оружие.
2. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

Практическое задание

Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести прокардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после прокардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию

10. убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

4 вариант

Теоретические вопросы:

1. Современные боеприпасы. Новые виды оружия массового поражения.
2. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений..

Практическое задание

После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. закопать пораженного молнией в землю
2. нанести про кардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
8. положить холод на голову
9. положить холод на место ожога
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

5 вариант

Теоретические вопросы:

1. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды ВС, рода войск. Система руководства и управления Вооруженными Силами.
2. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Практическое задание

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

6 вариант

Теоретические вопросы:

- 1 ЧС техногенного характера. Причины аварий и катастроф. Классификация.
2. Социальная роль женщины в современном обществе.

Практическое задание

Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек, он катается по снегу, пытается сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. снять с пострадавшего рубашку
2. положить его на спину
3. перевернуть на живот
4. набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину

5. удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой
6. обработать обожженную поверхность спиртом
7. удалить остатки одежды, пузыри
8. наложить на место ожога стерильные повязки
9. накрыть спину чистой простыней
10. предложить пострадавшему 2-3 таблетки анальгина
11. предложить пострадавшему обильное теплое питье

7 вариант

Теоретические вопросы:

1. Терроризм: сущность, способы противодействия, защита. Правила поведения людей при возможных террористических проявлениях.
2. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.

Практическое задание

Иван Васильевич – водитель с небольшим стажем. Как-то зимой он решил проверить работу двигателя в гараже с закрытыми воротами. Размеры гаража 3 х 5 х 2 м. Скорость заполнения гаража угарным газом (Q_{CO}) составляет 30 г в минуту. При концентрации 200–220 мг/м³ могут появиться первые симптомы отравления.

Рассчитайте, через какое время после включения двигателя концентрация угарного газа станет равной ПДК (предельно допустимой концентрации) в гараже размером 3 × 5 × 2 м. Для расчетов используйте формулы

$$t = m/Q_{CO},$$

где t – время,

m – масса угарного газа,

Q_{CO} – скорость заполнения гаража угарным газом = 30 г/мин;

$$m = K \times V,$$

если известно, что $K = ПДК_{CO} = (3 \text{ мг/м}^3)$,

V – объем гаража

(ответ запишите в виде десятичной дроби.)

8 вариант

Теоретические вопросы:

1. Основная цель создания, задачи, структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Силы и средства РСЧС.
2. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Практическое задание

Анна Ивановна возвращалась домой из магазина по улице Луначарского, проходящей вдоль витаминного завода. Неожиданно она почувствовала, что горло перехватило, стало нечем дышать. Увидев, что метрах в пятидесяти люди шли и дышали как обычно, она побежала в ту сторону и выскочила из опасного аэрозольного облака. Вскоре в микрорайоне выпал кислотный дождь. Рассчитайте массу загрязнителя, находящегося в аэрозольном облаке, если ПДК (предельно допустимая концентрация) угарного газа (CO) была превышена в аэрозольном облаке в 100 раза. ПДК CO составляет 3 мг/м^3 . Размер облака считайте примерно $5 \times 5 \times 5 \text{ м}$ (ответ запишите в виде целого числа.)

9 вариант

Теоретические вопросы:

1. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи. Силы и средства, обеспечивающие безопасность объектов
2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.

Практическое задание

Город Алексеевск небольшой, в нем проживает 100 тысяч жителей. Директору колледжа позвонили из пригородного лесничества с просьбой помочь в посадке лесных насаждений. Один субботний день в колледже был объявлен днем посадки леса. Правильными ответами на вопрос «Сколько углекислого газа выделяют в сутки жители города Алексеевска, если 1 человек в сутки в среднем выделяет 750 граммов углекислого газа» являются ...

10 вариант

Теоретические вопросы:

1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
2. Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током.

Практическое задание

Город Алексеевск небольшой, в нем проживает 100 тысяч жителей. Директору колледжа позвонили из пригородного лесничества с просьбой помочь в посадке лесных насаждений. Один субботний день в колледже

был объявлен днем посадки леса. Найдите площадь, которую должны иметь леса вокруг города Алексеевска, если 1 гектар (га) леса выделяет за один солнечный день 210 кг кислорода, а жители города Алексеевска в сутки поглощают 60 тонн кислорода (ответ запишите в виде десятичной дроби, округлив до десятых.)

11 вариант

Теоретические вопросы:

1. Защитные инженерные сооружения. Их характеристика и предназначение.
2. Первая (доврачебная) помощь при ожогах, отморожениях.

Практическое задание

Семья Мочаловых живет в селе на берегу пруда. Заболевшему Саше измеряли температуру, но неожиданно ртутный градусник выскользнул из рук и разбился. Испугавшись, подросток быстро собрал ртуть, осколки градусника и выбросил в пруд. Найдите концентрацию ртути ($K = m/V$, где m – масса растворившейся ртути, V – объем пруда), если в ртутном градуснике содержится 20 г ртути. В воде растворилось 5 % ртути в виде образовавшихся солей. Размеры пруда (длина, ширина и глубина): $20 \times 20 \times 1$ м. Ответ запишите в виде десятичной дроби.

12 вариант

Теоретические вопросы:

1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Условия и порядок их применения.
2. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.

Практическое задание

Это вещество, кроме своего обычного назначения, нередко ещё именуется как невидимый яд. Он действительно не имеет ни цвета, ни запаха, и наши органы чувств этот газ не ощущают. Из-за этого коварного свойства он унёс немало человеческих жизней. При лёгкой степени отравления у человека начинается болеть и кружиться голова, шумит в ушах, темнеет в глазах, ощущается тошнота, рвота, мышечная слабость. Определить: а) как называется это вещество; б) какие средства защиты использовать при появлении вещества в атмосфере.

13 вариант

Теоретические вопросы:

1. Военная обязанность, ее определение и содержание. Порядок прохождения военной службы.
2. Первая (доврачебная) помощь при различных видах кровотечений и основные способы их остановки.

Практическое задание

Вы находитесь в квартире и неожиданно почувствовали острое жжение и боль во рту, горле и глазах, сильное слезотечение, кашель. Вы услышали завывание сирен, включили телевизор. Там шли передачи только центрального телевидения (а приёмника местного вещания у вас нет). Вместе с родителями вы быстро закрыли балконную дверь и форточки. Определить: а) какое ОВ проникло в вашу квартиру; 29 б) какие срочные меры защиты необходимо принять всем членам семьи, поражённым этим веществом.

14 вариант

Теоретические вопросы:

1. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки, и освобождение от военной службы.
2. Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечений и обработки ран.

Практическое задание

Группа юношей возвращалась из военкомата. Находясь в районе спортивного стадиона, ребята услышали взрыв. Вскоре после этого началось завывание сирен. Затем появился дым, который распространялся от железнодорожной станции на юг. Юноши почувствовали резкий удушающий запах, у некоторых появилась головная боль. Определить: а) что произошло на железнодорожной станции; б) какое вещество распространяется, его характеристика; в) наиболее целесообразные действия в сложившейся ситуации.

15 вариант

Теоретические вопросы:

1. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.
2. Первая (доврачебная) помощь при переломах.

Практическое задание

Находясь дома, вы внезапно услышали приёмник местного вещания и уловили из передаваемого текста обрывки фраз: «...авария...Кучино...всем жителям микрорайона... ждите наших указаний....». Попытка прослушать всю информацию оказалась безрезультатной. Форточки в вашей квартире оказались открыты. Вскоре вы почувствовали ощущение горечи и металлического привкуса во рту. Ваша семья встревожилась. Отец начал звонить по телефону, а мать выбежала к соседям. Ваш младший брат начал жаловаться на раздражение горла, жжение во рту, «одревеснение», головокружение, слабость. Определить: а) что произошло в районе платформы Кучино? б) по первым признакам поражения установить характер вещества, проникающего в вашу квартиру. в) принять меры защиты и оказать помощь пострадавшим. г) принять решение о дальнейших действиях.

5 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения данной дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» проводится в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проводится в устной форме. Обучающийся должен ответить на 2 теоретических вопроса.

5.1. Теоретические вопросы дифференцированного зачета

1. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС). Классификация.
2. ЧС природного характера: геологические стихийные бедствия. Способы защиты.
3. ЧС природного характера: метеорологические стихийные бедствия. Способы защиты.
4. ЧС природного характера: гидрологические стихийные бедствия. Способы защиты.
5. Массовые заболевания: эпидемия, эпизоотия, эпифитотия. Профилактика возникновения заболеваний. Действия населения.
6. Природные пожары. Способы тушения пожаров. Действия населения при возникновении природных пожаров.
7. ЧС техногенного характера. Причины аварий и катастроф. Классификация.
8. Терроризм: сущность, способы противодействия, защита. Правила поведения людей при возможных террористических проявлениях.
9. Основная цель создания, задачи, структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Силы и средства РСЧС. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
10. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи. Силы и средства, обеспечивающие безопасность объектов.
11. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.
12. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР).
13. Защитные инженерные сооружения. Их характеристика и предназначение.
14. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Условия и порядок их применения.

15. Обеззараживание территории: дегазация, дезактивация, дезинфекция. Организация и проведение санитарной обработки людей.
16. Эвакуация. Организация и выполнение эвакуационных мероприятий.
17. Оружие массового поражения: ядерное, химическое, бактериологическое оружие.
18. Современные боеприпасы. Новые виды оружия массового поражения.
19. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды ВС, рода войск. Система руководства и управления Вооруженными Силами.
20. Воинская обязанность, ее определение и содержание. Порядок прохождения военной службы.
21. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки, и освобождение от военной службы.
22. Прохождение военной службы по контракту.
23. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.
24. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества
25. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.
26. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
27. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
28. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.
29. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
30. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.
31. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.
32. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
33. Социальная роль женщины в современном обществе.
34. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
35. Признаки жизни.
36. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.
37. Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током.
38. Первая (доврачебная) помощь при ожогах, отморожениях.
39. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.
40. Первая (доврачебная) помощь при различных видах кровотечений и основные способы их остановки.
41. Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечений и обработки ран.

42. Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.
43. Доврачебная помощь при клинической смерти.
44. Первая (доврачебная) помощь при переломах.
45. Первая помощь при отравлениях.
46. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

5.2 Типовые задания

1. Иван Васильевич – водитель с небольшим стажем. Как-то зимой он решил проверить работу двигателя в гараже с закрытыми воротами. Размеры гаража 3 х 5 х 2 м. Скорость заполнения гаража угарным газом (Q_{CO}) составляет 30 г в минуту. При концентрации 200–220 мг/м³ могут появиться первые симптомы отравления.
Рассчитайте, через какое время после включения двигателя концентрация угарного газа станет равной ПДК (предельно допустимой концентрации) в гараже размером 3 × 5 × 2 м. Для расчетов используйте формулы

$$t = m/Q_{CO},$$
 где t – время,
 m – масса угарного газа,
 Q_{CO} – скорость заполнения гаража угарным газом = 30 г/мин;
 $m = K \times V,$
 если известно, что $K = ПДК_{CO} = (3 \text{ мг/м}^3),$
 V – объем гаража
 (ответ запишите в виде десятичной дроби.)
2. Анна Ивановна возвращалась домой из магазина по улице Луначарского, проходящей вдоль витаминного завода. Неожиданно она почувствовала, что горло перехватило, стало нечем дышать. Увидев, что метрах в пятидесяти люди шли и дышали как обычно, она побежала в ту сторону и выскочила из опасного аэрозольного облака. Вскоре в микрорайоне выпал кислотный дождь.
Рассчитайте массу загрязнителя, находящегося в аэрозольном облаке, если ПДК (предельно допустимая концентрация) угарного газа (CO) была превышена в аэрозольном облаке в 100 раза. ПДК CO составляет 3 мг/м³. Размер облака считайте примерно 5 × 5 × 5 м (ответ запишите в виде целого числа.)

3. Город Алексеевск небольшой, в нем проживает 100 тысяч жителей. Директору колледжа позвонили из пригородного лесничества с просьбой помочь в посадке лесных насаждений. Один субботний день в колледже был объявлен днем посадки леса.
Правильными ответами на вопрос «Сколько углекислого газа выделяют в сутки жители города Алексеевска, если 1 человек в сутки в среднем выделяет 750 граммов углекислого газа» являются ...
4. Город Алексеевск небольшой, в нем проживает 100 тысяч жителей. Директору колледжа позвонили из пригородного лесничества с просьбой помочь в посадке лесных насаждений. Один субботний день в колледже был объявлен днем посадки леса.
Найдите площадь, которую должны иметь леса вокруг города Алексеевска, если 1 гектар (га) леса выделяет за один солнечный день 210 кг кислорода, а жители города Алексеевска в сутки поглощают 60 тонн кислорода (ответ запишите в виде десятичной дроби, округлив до десятых.)
5. Семья Мочаловых живет в селе на берегу пруда. Заболевшему Саше измеряли температуру, но неожиданно ртутный градусник выскользнул из рук и разбился. Испугавшись, подросток быстро собрал ртуть, осколки градусника и выбросил в пруд. Найдите концентрацию ртути ($K = m/V$, где m – масса растворившейся ртути, V – объем пруда), если в ртутном градуснике содержится 20 г ртути. В воде растворилось 5 % ртути в виде образовавшихся солей. Размеры пруда (длина, ширина и глубина): $20 \times 20 \times 1$ м. Ответ запишите в виде десятичной дроби.
6. На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а вокруг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. очистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровотокающую рану

7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

7. На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
 2. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
 3. позвать окружающих на помощь
 4. определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала
 5. нанести прокардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
 6. попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется
 7. подробно расспросить окружающих, что предшествовало потере сознания
 8. повернуть пострадавшего на живот
 9. приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
 10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом
8. Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести прокардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку

7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после про кардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию
10. убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

9. После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. закопать пораженного молнией в землю
2. нанести про кардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
8. положить холод на голову
9. положить холод на место ожога
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

10. В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)

4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
 5. туго забинтовать ноги до места повреждения
 6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
 7. исключить прием, какой-либо жидкости
 8. дать 2-3 таблетки анальгина
 9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
 10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
 11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
 12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
 13. туго забинтовать до паховых складок
 14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии
-
11. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек, он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. снять с пострадавшего рубашку
 2. положить его на спину
 3. перевернуть на живот
 4. набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину
 5. удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой
 6. обработать обожженную поверхность спиртом
 7. удалить остатки одежды, пузыри
 8. наложить на место ожога стерильные повязки
 9. накрыть спину чистой простыней
 10. предложить пострадавшему 2-3 таблетки анальгина
 11. предложить пострадавшему обильное теплое питье
-
12. Вы находитесь в квартире и неожиданно почувствовали острое жжение и боль во рту, горле и глазах, сильное слезотечение, кашель. Вы услышали завывание сирен, включили телевизор. Там шли передачи только центрального телевидения (а приёмника местного вещания у вас нет). Вместе с родителями вы быстро закрыли балконную дверь и форточки. Определить: а) какое ОВ проникло в вашу квартиру; 29 б) какие срочные меры

- защиты необходимо принять всем членам семьи, поражённым этим веществом.
13. Группа юношей возвращалась из военкомата. Находясь в районе спортивного стадиона, ребята услышали взрыв. Вскоре после этого началось завывание сирен. Затем появился дым, который распространялся от железнодорожной станции на юг. Юноши почувствовали резкий удушающий запах, у некоторых появилась головная боль. Определить: а) что произошло на железнодорожной станции; б) какое вещество распространяется, его характеристика; в) наиболее целесообразные действия в сложившейся ситуации.
 14. Это вещество, кроме своего обычного назначения, нередко ещё именуется как невидимый яд. Он действительно не имеет ни цвета, ни запаха, и наши органы чувств этот газ не ощущают. Из-за этого коварного свойства он унёс немало человеческих жизней. При лёгкой степени отравления у человека начинает болеть и кружиться голова, шумит в ушах, темнеет в глазах, ощущается тошнота, рвота, мышечная слабость. Определить: а) как называется это вещество; б) какие средства защиты использовать при появлении вещества в атмосфере.
 15. Находясь дома, вы внезапно услышали приёмник местного вещания и уловили из передаваемого текста обрывки фраз: «...авария...Кучино...всем жителям микрорайона... ждите наших указаний...». Попытка прослушать всю информацию оказалась безрезультатной. Форточки в вашей квартире оказались открыты. Вскоре вы почувствовали ощущение горечи и металлического привкуса во рту. Ваша семья встревожилась. Отец начал звонить по телефону, а мать выбежала к соседям. Ваш младший брат начал жаловаться на раздражение горла, жжение во рту, «одревеснение», головокружение, слабость. Определить: а) что произошло в районе платформы Кучино? б) по первым признакам поражения установить характер вещества, проникающего в вашу квартиру. в) принять меры защиты и оказать помощь пострадавшим. г) принять решение о дальнейших действиях.

5.3 Критерии оценки

Оценка «отлично» ставится:

- Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопроса, отражены основные концепции и теории по данному вопросу, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
- ответ изложен в соответствии с требованиями культуры речи и с использованием соответствующей системы понятий и терминов (могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа).

Оценка «хорошо» ставится:

- Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, однако студент испытывает затруднения при иллюстрации теоретических положений практическими примерами.
- Ответ четко структурирован, логичен, изложен в соответствии с требованиями культуры речи и с использованием соответствующей системы понятий и терминов.
- Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» ставится:

- Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Студент не может проиллюстрировать теоретические положения практическими примерами.
- Логика и последовательность изложения имеют нарушения; допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, которые студент способен исправить после наводящих вопросов (допускается не более двух ошибок, не исправленных студентом).
- Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, сделать выводы.
- Речевое оформление требует поправок, коррекции, не

используются понятия и термины соответствующей научной области.

Оценка «неудовлетворительно» ставится:

- Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения.
- Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.
- Речь неграмотная, необходимая терминология не используется, студент не дает определения базовым понятиям.
- Отсутствие ответов на вопросы, дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ошибочных ответов студента.

Приложение А
Образец оформления титульного листа контрольной работы

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № ____
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Вариант _____

Выполнил (а) _____
Специальность: _____
Группа _____
Шифр _____

Преподаватель _____

Магнитогорск, 20__ г.

Приложение Б
Образец оформления содержания контрольной работы

Содержание

1	Теоретический вопрос 1.....	8
	<i>(текст вопроса)</i>	
2	Теоретический вопрос 2	10
	<i>(текст вопроса)</i>	
3	Практические задания	11
