

Министерство образования и науки РХ
ГБПОУ РХ « Хакасский политехнический колледж»

**Методические указания и контрольные задания для студентов заочной
формы обучения**

по дисциплине: **Безопасность жизнедеятельности.**

Для специальности 23.02.04. Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Абакан 2019 г.

Дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

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

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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности:

23.02.04. Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

- 1). Овладению профессиональными компетенциями (ПК) (Приложение 2).
- 2). В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение 3).

Тематический план и содержание учебной дисциплины:

«Безопасность жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.
1	2
Раздел 1.	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, организация защиты населения и территорий
Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.	Содержание учебного материала
	Цели и задачи курса «Безопасность жизнедеятельности». Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Причины возникновения ЧС техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации военного времени. Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций
Тема 1.2. Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	Содержание учебного материала
	МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона, её структура и задачи по защите населения от опасностей.
Тема 1.3. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	Содержание учебного материала
	Система нормативных документов безопасности жизнедеятельности. Нормативно - правовые документы. Правовая и нормативно - техническая база безопасности в чрезвычайных ситуациях. Надзор и контроль выполнения требований законодательных и нормативных актов по безопасности жизнедеятельности. Ответственность за нарушение нормативно - правовых и нормативно - технических актов в области безопасности жизнедеятельности.
	Практическое занятие № 1. Применение средств индивидуальной защиты: Пользование противогазом и респиратором.
	Практическое занятие № 2. Применение средств индивидуальной защиты: Пользование общевойсковым защитным комплектом
	Практическое занятие № 3 Порядок использования приборов дозиметрического и химического контроля. Назначение ВПХР и его применение.
Практическое занятие № 4. Порядок использования приборов дозиметрического и химического контроля: Назначение и работа с прибором ДП - 5В. Комплект ДП – 22В.	

Тема 1.4. Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики в условиях ЧС	Содержание учебного материала
	Понятие устойчивости работы объектов экономики. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов. Пути и способы повышения устойчивости работы объектов. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации ЧС.
Раздел 2.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
Тема 2.1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	Содержание учебного материала
	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Индивидуальное здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни. Вредные привычки.
	Практическое занятие № 5. Первая медицинская помощь при ранениях
	Практическое занятие № 6. Первая медицинская помощь при травмах.
Раздел 3.	Основы военной службы
Тема 3.1. Основы обороны государства	Содержание учебного материала
	Национальные интересы Российской Федерации. Военная безопасность и её обеспечение. Терроризм, как серьёзная угроза безопасности России. Военная доктрина Российской Федерации. Вооружённые силы Российской Федерации. Другие войска и их предназначение.
Тема 3.2. Военная служба - особый вид федеральной государственной службы	Содержание учебного материала
	Правовые основы военной службы. Воинская обязанность и её основные составляющие. Прохождение военной службы по призыву и по контракту. Требования воинской деятельности, предъявляемые к физическим, психологическим и профессиональным качествам военнослужащего.
	Практическое занятие № 7. Назначение, тактике - технические характеристики, основные части и механизмы автомата АК-74.
	Практическое занятие № 8. Порядок неполной разборки и сборки, после неполной разборки, автомата.
	Практическое занятие № 9. Тренировка в разборке и сборке автомата, снаряжении «магазина» патронами.
Практическое занятие № 10. Условие выполнения стрельб из автомата. Тренировка в выполнении стрельб из автомата.	
Тема 3.3. Основы военно-патриотического воспитания	Содержание учебного материала
	Боевые традиции Вооружённых Сил России Символы воинской чести.

Дифференциров анный зачет	
--------------------------------------	--

Содержание учебной дисциплины.

Введение.

Студент должен:

Иметь представления:

- роли и месте дисциплины в системе подготовки студентов с освоением профессиональных модулей ОПОП по специальностям;
- о значении знаний по дисциплине для формирования общих компетенций.

Краткое содержание:

- содержание дисциплины, её задачи и особенности;
- связь Безопасности жизнедеятельности с другими общепрофессиональными и специальными дисциплинами;
- предмет Безопасность жизнедеятельности;
- методы Безопасности жизнедеятельности;
- значение Безопасности жизнедеятельности для подготовки специалистов во всех направлениях.

Методические указания.

Введение имеет важное значение для любой учебной дисциплины, включая Безопасность жизнедеятельности, поскольку именно здесь показывается место предмета среди других дисциплин, принципы и методы его изучения и особенности.

При выполнении домашних контрольных работ *по вопросам данной темы студент должен обращать внимание на следующее:*

1. Предмет, метод и особенности Безопасности жизнедеятельности.

Отвечая на вопрос, студент обязан показать сущность предмета учебной дисциплины как такового и предмет Безопасность жизнедеятельности в частности. Кроме того в ответе на данный вопрос необходимо дать характеристику дисциплине Безопасность жизнедеятельности и её отличие от дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности. Во второй части ответа студент должен показать особенности курса учебной дисциплины.

2. Функции, принципы деятельности Безопасности жизнедеятельности. Место Безопасности жизнедеятельности в повседневной деятельности, трудовой деятельности, быту.

Студент, раскрывая этот вопрос, должен показать содержание познавательной, прогностической, практической функций учебной дисциплины, а также дать определение принципов теоретического обоснования, практического применения, развития Безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение предмета Безопасность жизнедеятельности.
2. Перечислите функции данной учебной дисциплины.
3. Какие вопросы изучает данная дисциплина.
4. Как влияет Безопасность жизнедеятельности на повседневную жизнь.
5. Где применяются принципы Безопасности жизнедеятельности.

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

Тема: Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

Студент должен:

Знать:

- цели и задачи курса Безопасность жизнедеятельности;
- общую характеристику чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- причины возникновения ЧС природного характера;
- классификацию ЧС природного и техногенного характера;
- ЧС социального характера;
- защиту и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Иметь представление:

- о роли Безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни;
- о возможности применения знаний в общественной жизни;
- о роли дисциплины в развитии безопасности на производстве;
- методах защиты от опасностей.

Краткое содержание:

Причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Литосферные чрезвычайные ситуации: (землетрясения, вулканы, оползни, лавины, сели, провалы), гидросферные чрезвычайные ситуации: (штормы, наводнения, паводки, цунами, тайфуны), атмосферные чрезвычайные ситуации: (бури, вихри, тайфуны, ураганы, циклоны), космические: (падение космических аппаратов, метеориты, электромагнитные вспышки на солнце).

Природные пожары: (лесные, степные, подземные, торфяные).

Причины возникновения техногенных чрезвычайных ситуаций. Промышленные взрывы: (взрывы горючих газов, жидкого топлива, взрывчатых веществ, органических продуктов).

Промышленные пожары: (горение горючих газов, жидкого топлива, твёрдого топлива, древесины, горючих химических веществ). Выбросы токсичных веществ: (аммиак, хлор, формальдегиды, тяжёлые металлы, пары токсичных материалов). Гидродинамические аварии: (разрушение гидротехнических сооружений, аварии на гидросооружениях, разрушение дамб). Аварии на объектах коммунального хозяйства: (обрывы электросетей, разрушение канализационных путепроводов, порывы теплотрасс). Дорожно-транспортные аварии: (на железнодорожном транспорте, автомобильном транспорте, водном транспорте, авиационном транспорте).

Причины возникновения чрезвычайных ситуаций социального характера. КЧС социального характера относятся: войны (мировые, локальные, религиозные, гражданские), бандитизм, терроризм, мошенничество, грабёж, воровство.

Методические указания.

Тема: «Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера» является необходимой для понимания сущности чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, причин их возникновения, методы профилактики, методы предотвращения и ликвидации.

При выполнении домашних контрольных работ по вопросам данной темы студенты должны обращать внимание на следующее:

1. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

При освещении этого вопроса необходимо: дать понятие чрезвычайной ситуации, её признакам по распространённости, объёму, ущербу. Скорость распространения, причины возникновения, методы ликвидации.

2. Чрезвычайные ситуации социального характера.

Раскрывая этот вопрос, студент должен рассказать о причинах возникновения социальных чрезвычайных ситуациях. Показать, где наиболее часто случаются локальные войны, террористические выступления, кто является организатором мошеннических операций, методы защиты от террористических выступлений.

3. Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

В ответе на данный вопрос студент должен показать какие методы используются для защиты населения от ЧС природного и техногенного характера. Что используется для обеспечения жизнедеятельности человека в ЧС. Какие системы и инструменты можно применять для защиты органов дыхания, тела, органов зрения человека, какие материалы используются в системах защиты.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте понятие чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера.
2. Дайте понятие чрезвычайной ситуации социального характера.
3. Назовите причины возникновения ЧС природного характера.
4. Назовите причины возникновения ЧС техногенного характера.
5. Назовите причины возникновения ЧС социального характера.
6. Назовите методы защиты от ЧС природного и техногенного характера.
7. Расскажите о механизмах защиты от ЧС природного и техногенного характера.

Тема: Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Студент должен:

Знать:

- МЧС России – Федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- гражданская оборона, её структура и задачи по защите населения от опасностей.

Иметь представление:

- об истории создания и развития Министерства по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (МЧС)
- о роли МЧС в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- о структуре и задачах Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- о времени создания и целях создания гражданской обороны (ГО);
- о структуре и задачах ГО по защите населения в военное время.

Краткое содержание:

История создания и развития МЧС России. Причины организации и создания всеобъемлющей системы безопасности в случае чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Структура входящие в МЧС. Функциональные особенности организаций, входящих в МЧС (противопожарная охрана, гражданская оборона, медицина катастроф, спасательные отряды, горноспасатели, авиаотряд, исследовательские организации, производственные предприятия, учебные организации). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Режим функционирования РСЧС, силы и средства, пять уровней руководства. Организации, входящие в РСЧС. История создания гражданской обороны (ГО): противовоздушная оборона (ПВО) 20-е годы, местная противовоздушная оборона (МПВО) 40-годы, гражданская оборона (ГО) 60-е годы. Структура ГО, её задачи по защите населения от военных опасностей.

Методические указания.

Тема «Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени» является основой для изучения последующих тем по обеспечению безопасности жизнедеятельности в мирное и военное время. Изучая данную тему, студент знакомится с организационными основами по защите населения от ЧС мирного и военного времени. Получает знания об организации на предприятии и гражданской обороне, её функционировании, задачах, материальном и информационном обеспечении. Узнаёт о создании МЧС, её составе, функционировании, развитии, взаимодействии с другими организациями.

При выполнении домашних контрольных работ по вопросам данной темы студенты должны обращать внимание на следующее:

1. МЧС России – Федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Раскрывая этот вопрос, студент должен дать определение МЧС, историю создания, раскрыть функциональные обязанности, подчинённость, состав и финансирование, режим работы, взаимодействие с другими организациями, международное сотрудничество.

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

Студент, отвечая на этот вопрос, должен раскрыть структуру РСЧС, обозначить организации, входящие в неё, подчинённость разных структур. Перечислить, какие организации входят в РСЧС и выполняемые функции. Указать в каких режимах функционирует РСЧС.

3. Гражданская оборона, её структура и задачи по защите населения от опасностей.

При освещении данного вопроса, студент должен рассказать об истории создания ГО, в каких режимах функционирует, состав, материальное обеспечение, условия привлечения к работе в мирное время. Какие дополнительные обязанности характерны для ГО. Взаимодействие с международными организациями.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите историю создания МЧС России.
2. Дайте понятие МЧС России.
3. Раскройте структуру и функционал МЧС России.
4. Расскажите историю создания ГО России.
5. Дайте понятие ГО России.
6. Раскройте структуру и функционал ГО России.
7. Расскажите историю создания РСЧС России.
8. Дайте понятие РСЧС России.
9. Раскройте структуру и функционал РСЧС России.

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

Студент должен:

Знать:

- систему нормативных документов безопасности жизнедеятельности;
- нормативно - правовые документы;
- правовую и нормативно - техническую базу безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- надзор и контроль выполнения требований законодательных и нормативных актов по безопасности жизнедеятельности;
- ответственность за нарушение нормативно - правовых и нормативно - технических актов в области безопасности жизнедеятельности;
- порядок использования приборов химического контроля (ВПХР);
- порядок использования приборов дозиметрического контроля (ДП-5В, ДП-22В).

Иметь представление:

- о применении нормативных документов безопасности жизнедеятельности на производстве, в быту, в учёбе;
- о применении правовой и нормативно-правовой базы безопасности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- о надзорных органах и их функциональных обязанностях в области выполнения и проверки требований безопасности жизнедеятельности;
- об ответственности за нарушение в области безопасности жизнедеятельности;
- об устройстве средств индивидуальной защиты.

Уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогаз, ОЗК);
- пользоваться прибором химического контроля (ВПХР);
- пользоваться приборами дозиметрического контроля (ДП-5В, ДП-22В).

Краткое содержание:

Нормативно-правовая документация в области защиты населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (военного) характера;

- ответственность надзорных органов за контролем по выполнению требований в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- история создания, устройство, правила пользования средствами индивидуальной защиты;
- устройство, назначение, правила пользования прибором химического контроля (ВПХР);
- устройство, назначение, правила пользования приборами дозиметрического контроля (ДП-5В, ДП-22В).

Практическая работа:

1. Пользование СИЗОД (противогаз)
2. Пользование ОЗК (общевойсковой защитный комплект)
3. Пользование ВПХР (войсковой прибор химической разведки)

4. Пользование ДП-5В(войсковой прибор дозиметрического контроля уровня излучения), пользование ДП-22В(войсковой прибор дозиметрического контроля уровня облучения).

Методические указания.

Тема организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени является начальной по изучению методов защиты населения от ЧС. Изучая данную тему студент знакомится с основополагающими документами в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Получает знания по использованию нормативных документов. При проведении практических занятий студент знакомится с устройством, назначением, правилами пользования средствами защиты организма, приборами химического и дозиметрического контроля.

При выполнении домашних контрольных работ студенты должны обращать внимание на следующее:

- 1. Система нормативных документов безопасности жизнедеятельности. Нормативно-правовые документы.**

Изучая этот вопрос, студент должен отыскать нормативные документы, сопоставить документы, относящиеся к безопасности в быту, на производстве, учёбе.

- 2. Правовая и нормативно-техническая база безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

Рассматривая этот вопрос студенту необходимо отыскать документы по правовой и нормативно-технической базе безопасности в ЧС.

- 3. Надзор и контроль выполнения требований законодательных и нормативных актов по безопасности жизнедеятельности.**

Отвечая на данный вопрос, студенту необходимо рассмотреть документы по надзору и контролю по выполнению требований законодательства.

- 4. Ответственность за нарушения нормативно-правовых и нормативно-технических актов в области безопасности жизнедеятельности.**

Студенту необходимо изучить требования, предъявляемые за нарушения нормативно-правовых и нормативно-технических актов в области безопасности жизнедеятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите о нормативно-правовых документах по безопасности жизнедеятельности.
2. Расскажите о нормативно-технических документах по безопасности жизнедеятельности.
3. Расскажите, как устроен и для каких целей используется противогаз.
4. Объясните для чего предназначен ОЗК.
5. Опишите устройство назначение и правила пользования ВПХР.
6. Опишите устройство, назначение и правила пользования ДП-5В, ДП-22В.

Тема: Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики в условиях ЧС.

Студент должен:

Знать:

- понятие устойчивости работы объектов экономики;
- факторы, определяющие устойчивость работы объектов;
- пути и способы повышения устойчивости работы объектов;
- организация аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации ЧС.

Иметь представление:

- об устойчивости объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- о факторах, определяющих устойчивость работы объекта экономики в ЧС природного, техногенного и военного характера;
- о путях и способах повышения устойчивости работы ОЭ в условиях ЧС;
- об организации аварийно-спасательных, аварийно-восстановительных работах при ликвидации ЧС любого характера.

Краткое содержание:

Нормативно-техническая документация по организации аварийно-спасательных работ в случае возникновения ЧС. Нормативно-техническая документация по организации аварийно-восстановительных работ в случае возникновения ЧС. Проведение необходимых работ по приведению производства работ в условиях ЧС. Обеспечение предприятия материальными запасами, энергетическими ресурсами, людскими резервами.

Методические указания.

Тема обеспечения устойчивости функционирования объекта экономики в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и военного характера приобрела в последнее время актуальный характер. В мире увеличивается количество природных катаклизмов, усложняются технологические процессы, возникают новые очаги военных конфликтов, что приводит к частым сбоям в работе объектов экономики. Изучая данную тему, студент будет иметь представление о роли руководящих структур по обеспечению устойчивого функционированию ОЭ в условиях ЧС, изучит необходимые мероприятия по повышению устойчивости.

При выполнении домашних контрольных работ студенты должны обращать внимание на следующее:

1. Понятие устойчивости работы объектов экономики.

Изучая данный вопрос, студент должен понять, что такое устойчивость ОЭ в условиях ЧС. Какие ОЭ обязательно должны функционировать в условиях ЧС, а какие не должны.

2. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов.

Студент должен выяснить, какие факторы определяют устойчивость функционирования ОЭ в условиях ЧС.

3. Пути и способы повышения устойчивости работы объектов.

Отвечая на этот вопрос, студент должен показать наиболее рациональные пути повышения устойчивости ОЭ в условиях ЧС.

4. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации ЧС.

В работе студентом должна быть показана работа по организации персоналом, спасательными отрядами, добровольцами аварийно-спасательных и аварийно-восстановительных работ.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите об устойчивости ОЭ в условиях ЧС.
2. Объясните, какие ОЭ должны функционировать в условиях ЧС.
3. Поясните, какие ОЭ могут не функционировать в условиях ЧС и почему.
4. Расскажите, какие факторы влияют на устойчивость ОЭ в условиях ЧС.
5. Расскажите, кто может привлекаться к аварийно-спасательным и аварийно-восстановительным работам.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тема. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Студент должен:

Знать:

- из каких факторов складывается здоровье человека;
- что такое здоровый образ жизни и его влияние на человеческий организм;
- как индивидуальное здоровье зависит от окружающей среды, образа жизни, вредных привычек, питания, занятия спортом;
- каковы основные составляющие здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- назначение и правила использования медицинских препаратов и материалов.

Иметь представление:

- о влиянии окружающей среды на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на здоровье человека и методах избавления от них;
- как влияет на человека правильное, здоровое и рациональное питание;
- об оказании первой медицинской помощи;
- о правилах наложения повязок;
- о правилах иммобилизации повреждённых конечностей.

Уметь:

- производить перевязку ранений любой части тела;
- производить остановку кровотечения;
- производить перевязку и иммобилизацию повреждённых (перелом, вывих) конечностей

Краткое содержание:

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Индивидуальное здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Методические указания.

Тема здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества актуальна как никогда. Изучая данную тему, студенту необходимо обратить особое внимание на сохранения здоровья в производственной среде. Последние десятилетия обозначились увеличением профессиональных заболеваний. Экологическая обстановка в мире ухудшается год от года. Растёт количество травм в быту и на транспорте. Изменяется в лучшую сторону культура питания. Возрастает количество военных конфликтов, что приводит к большому количеству пострадавших людей.

При выполнении домашних контрольных работ студенты должны обращать внимание на следующее:

1. Понятие здоровья и здорового образа жизни.

Изучая данный вопрос, студент должен понять, что здоровье каждого человека зависит, прежде всего, от индивидуального образа жизни.

2. Индивидуальное здоровье.

Рассматривая данный вопрос, студент должен понять, что отказ от вредных привычек, правильное питание будут способствовать укреплению индивидуального здоровья.

3. Основные составляющие здорового образа жизни.

Отвечая на этот вопрос, студент должен пояснить благодаря чему можно укрепить здоровье, какие фактора составляют понятие здорового образа жизни.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите, какие бывают ранения.
2. Объясните, как правильно провести остановку кровотечения.
3. Расскажите, какие бывают перевязочные средства, средства обезболивания и как ими пользоваться.
4. Расскажите, какие бывают переломы и вывихи.
5. Объясните правила перевязки переломов и транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Основы военной службы.

Тема. Основы обороны государства.

Студент должен:

Знать:

- каковы национальные интересы Российской Федерации, чем достигается военная безопасность и как она обеспечивается;
- что такое терроризм, когда возник современный терроризм, основные причины и источники терроризма;
- что такое Военная Доктрина, каким образом она складывается, как изменяется. Отличия Военных Доктрин зарубежных стран от Российской;
- состав вооружённых сил Российской Федерации, расположение военных округов и флотов;
- состав войск, не входящих в виды ВС РФ, и подчинённость и функционал.

Иметь представление:

- об особенностях национальных интересов РФ;
- о террористических организациях, их деятельности, правилах поведения в случае возникновения террористической угрозы;
- о Военной Доктрине РФ, её составляющих элементах, особенностях, изменениях;
- о составе ВС РФ, о правилах поступления на военную службу;
- о войсках, не входящих в виды ВС РФ.

Краткое содержание:

Национальные интересы неотъемлемая часть нашей политики, обеспечение национальных интересов обязанность Вооружённых Сил Российской Федерации. Противостояние современным проявлениям терроризма, как международного, так и внутреннего. Источники формирования Военной Доктрины РФ. История возникновения ВС РФ, состав вооружённых сил.

Методические указания.

Тема основы обороны государства является неотъемлемой частью при изучении дисциплины БЖД. В настоящее время в государстве наметилась тенденция у молодых людей более обстоятельно изучать военно-учётные специальности, чтобы впоследствии поступить на военную службу. Знание основополагающих документов должно облегчить выбор молодого человека. Понимание роли вооружённых сил Российской Федерации в современном мире поможет человеку в выборе специальности.

При выполнении домашних контрольных работ студенты должны обращать внимание на следующее:

1. Национальные интересы Российской Федерации. Военная безопасность и её обеспечение.

Изучая данный вопрос, студент должен понять, каковы национальные интересы РФ, что такое военная безопасность и какими средствами она достигается.

2. Терроризм, как серьезная угроза безопасности России.

Рассматривая данный вопрос, студент должен понять, что терроризм представляет большую угрозу политической стабильности в стране, несет экономическую и религиозную опасность государству.

3. Военная доктрина Российской Федерации.

Отвечая на этот вопрос, студент должен пояснить из каких составляющих состоит Военная доктрина РФ. Время принятия современной Военной доктрины и последние изменения в ней.

4. Вооруженные силы Российской Федерации.

Студент в своей работе должен рассказать о времени создания ВС РФ их составе и предназначении. Изменениях в ВС РФ.

5. Другие войска, их состав и предназначение.

Студент должен раскрыть особенности войск, не входящих в ВС РФ, их задачи и подчинённость.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каковы национальные интересы РФ на современном развитии международных отношений,
2. Какова должна быть военная безопасность и как она реализуется.
3. Наиболее опасные проявления международного и внутреннего терроризма.
4. Методы борьбы с террористическими проявлениями.
5. Из каких частей состоит Военная доктрина РФ. Какие изменения внесены в неё в последнее время.
6. Каков состав ВС РФ.
7. Какие войска не входят в ВС РФ.

Тема. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы.

Студент должен:

Знать:

- правовые основы военной службы;
- воинские обязанности и её основные составляющие;
- условия прохождения военной службы по призыву и контракту;
- требования воинской деятельности, предъявляемые к физическим, психологическим и профессиональным качествам военнослужащего;
- назначение и тактико-технические характеристики АК-74.

Иметь представление:

- о правовых документах регламентирующих основы военной службы;
- об обязанностях военнослужащих и её основных составляющих;
- об особенностях прохождения военной службы по призыву и контракту, о возможности прохождения альтернативной гражданской службы;
- о физической подготовке военнослужащих, психологических особенностях военнослужащих разных родов войск, профессиональной подготовленности солдат;
- о конструкции и работе АК-74, условиях его содержания, обслуживания и ремонта.

Уметь:

- производить неполную разборку и сборку АК-74;
- снаряжать патронами магазин АК-74;
- производить стрельбу из АК-74 и пневматической винтовки.

Краткое содержание:

Правовые основы военной службы изложены в правоустанавливающих документах МО РФ. Обязанностях военнослужащих во время прохождения службы. Особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Правилах приёма на контрактную службу, условиях призыва на службу по призыву. Условия при которых возможно прохождение альтернативной службы. Требования, предъявляемые к военнослужащему по призыву и по контракту.

Методические указания.

Тема военная служба – особый вид федеральной государственной службы рассматривает аспекты призыва на военную службу, даёт понятие о правовых основах несения военной службы. Даёт понятие воинской обязанности и поясняет её основные составляющие. Требования воинской деятельности в вооружённых силах Российской Федерации, предъявляемые к военнослужащим. Особенности альтернативной гражданской службы.

При выполнении домашних контрольных работ студенты должны обращать внимание на следующее:

1. Правовые основы военной службы.

Изучая данный вопрос, студент должен изучить основополагающие законы, регламентирующие основы военной службы.

2. Военская обязанность и её основные составляющие.

Рассматривая данный вопрос, студент должен узнать каковы воинские обязанности и на кого они распространяются.

3. Прохождение военной службы по призыву и по контракту.

Отвечая на этот вопрос, студент должен пояснить кто подлежит призыву на военную службу, кому разрешено проходить альтернативную гражданскую службу, кто может поступить на службу по контракту. Каковы условия поступления на службу по контракту.

4. Требования воинской деятельности, предъявляемые к физическим, психологическим и профессиональным качествам военнослужащего.

Студент в своей работе должен рассказать о нормативах по физической подготовленности военнослужащих. Психологических особенностях военнослужащих, служащих в различных родах войск. Профессиональной подготовленности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основополагающие документы по правовым основам военной службы. Какова должна быть военная безопасность и как она реализуется.
2. Что такое воинская обязанность и каковы её основные составляющие.
3. Кто подлежит призыву на военную службу.
4. Кто имеет право на службу по контракту.
5. Кто имеет право на прохождении альтернативной гражданской службы.
6. Каковы требования к физической подготовленности военнослужащих.
7. Каковы требования к психическим особенностям военнослужащих.

Требования по выполнению домашней Контрольной работы.

Вариант задания студент выбирает по последней цифре, присвоенного ему шифра.

При выполнении контрольной работы студент должен соблюдать следующие требования:

1. Чётко и правильно переписать задание контрольной работы по своему варианту. Работы, выполняемые по другому варианту, возвращаются без проверки.
2. Ответы на поставленные вопросы должны быть чёткими. Полными и аргументированными.
3. Работа должна быть выполнена на компьютере при условии соблюдения следующих требований: набор шрифта – кеглей, одинарный интервал, отступы снизу, сверху, слева по 20 мм, справа – 30 мм. Не допускается автоматическая перепечатка текстов из интернета.
При невозможности компьютерного выполнения контрольной работы она делается в рукописном варианте синей пастой разборчивым и понятным почерком в отдельной тетради объёмом не менее 24 листа. С правой стороны листа обязательно оставляются поля для пометок проверяющего работу преподавателя.
4. Заголовки ответов на вопросы выделяются жирным шрифтом 14 – кеглями при компьютерном исполнении работы и цветной пастой при рукописном.
5. При использовании цитат делается сноска внизу листа со ссылкой на источник цитаты и указывается полное название монографии, статьи, учебника, пособия, место и год издания и страница.
6. В рукописном исполнении таблицы расчерчиваются по линейке простым карандашом. Таблица должна иметь заголовок.
7. В конце работы приводится полный перечень использованной литературы, проставляется дата выполнения работы и ставится подпись студента.

Задания для домашних контрольных работ.

Вариант 1

1. Здоровье человека и здоровый образ жизни.
2. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 1

Вариант 2

1. Химическое оружие.
2. Обязательная подготовка к военной службе.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 2.

Вариант 3

1. Военная обязанность и её основные составляющие.
2. Другие войска, их состав и предназначение
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 3.

Вариант 4

1. Боевые традиции Вооружённых Сил России.
2. Прохождение военной службы по призыву и по контракту.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 4.

Вариант 5

1. Военная доктрина Российской Федерации.
2. Здоровье человека и здоровый образ жизни.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 5.

Вариант 6

1. Терроризм, как серьёзная угроза безопасности России.
2. Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 6.

Вариант 7

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
2. Основные принципы и нормативно-правовая база защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 7.

Вариант 8

1. Ядерное оружие.
2. Военный учёт.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 8.

Вариант 9

1. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.
2. Требования воинской деятельности, предъявляемые к физическим, психологическим и профессиональным качествам военнослужащего.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 9.

Вариант 10

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
2. Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Выполнить практическую работу: тема «Расчёт потребного воздухообмена при общеобменной вентиляции». – вариант № 10

Литература:

1. Учебник «Безопасность жизнедеятельности» под редакцией С.В. Белова – Москва «Высшая школа» 2009 г.
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией В.И. Латчук – Москва «Дрофа» 2008 г.
3. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией А.Т. Смирнова – Москва «АСТ – ЛТД» 2007 г.
4. Учебник «Начальная военная подготовка» под редакцией Ю.А. Науменко – Москва «Просвещение» 1994 г.
5. Учебно-методическое пособие по подготовке к защите от оружия массового уничтожения – Москва «Военное издательство» 2001 г.
6. Конституция Российской Федерации, законы Российской Федерации, уставы ВС РФ.

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Для овладения знаниями: чтение текста, составление плана текста, конспектирование предложенного текста, графическое изображение структуры текста.
2. Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекций, ответы на контрольные вопросы, составление схем-конспектов.
3. Для формирования умений: решение ситуационных профессиональных задач, решение проблемных ситуаций, практическая работа с приборами и инструментами.