МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский полипрофессиональный колледж»

Цикловая методическая комиссия общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____ С.Р.Гаджибутаева

«01» сентября 2018 г.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания по выполнению контрольной работы

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Кизляр
2018

Методические указания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности**» составлена:**

- в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- на основании учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Составитель (и):
преподаватель А.А.Гарунова

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин от «28» августа 2018 г., протокол № 1

Председатель ЦМК:

Гарунова А.А.

Методические указания согласованы:

Рецензент:
Старший помощник прокурора г. Кизляра Гасанов А.М.

Библиотека :

зав. библиотеки Запорожец Л.А.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: освоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства,

- развитие личностных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера,

- овладение умениями предвидеть возникновение опасных чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления.

Задачи дисциплины:

-уметь владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- уметь оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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

-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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в цикл общеобразовательных дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника.

При изучении дисциплины обеспечивается преемственность и тесная связь с такими учебными дисциплинами, как физкультура, безопасность жизнидеятельности.

Курс позволяет расширить и углубить знания в области анатомо-физиологических свойств человека и его реакциях на взаимодействиях негативных факторов; комплексного представления об источниках количестве и значимости травмирующих и вредных факторов среды обитания; принципов и методов качественного и количественного анализа опасностей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у выпускника.

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

Уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- применять первичные средства пожаротушения (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- оказывать первую помощь пострадавшим (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Содержание

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

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

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

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

курение и его влияние на здоровье.

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

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Содержание

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

Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Содержание

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Тема 2.3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

Содержание

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

Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.

Содержание

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Тема 3.2 Организационная структура

Содержание

Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.

Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.

Тема 3.3 Воинская обязанность.

Содержание

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. 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.

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

Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного

права.

Тема 3.4 Военнослужащий – защитник своего Отечества

Содержание

Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.

Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Тема 3.5 Как стать офицером Российской армии.

Содержание

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед.

Тема 3.6 Боевые традиции Вооружённых Сил России.

Содержание

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.

Тема 3.7 Символы воинской чести.

Содержание

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

Тема 3.8 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Содержание

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.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 4.1 Основы медицинских знаний и охраны здоровья

Содержание

Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа является важным этапом в изучении дисциплины и рассматривается как одна из форм самостоятельной работы студентов.

Цель контрольной работы заключается в систематизации, структуризации, углублении и закреплении знаний студентов по соответствующим вопросам программы, а также развитии навыков применения теоретических знаний в практической деятельности организаций Контрольная работа состоит из теоретического вопроса.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроенными.

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Требования к оформлению контрольной работы

Объем работы 3-4 страницы рукописного текста (ученическая тетрадь) или 2-3 страниц машинописного текста формата А-4; на страницах необходимо оставлять поля для замечаний рецензента.

Страницы работы нумеруются, титульный лист (Приложение 1) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице даются ответы на контрольные вопросы.

Рукописный текст должен быть написан разборчивым почерком, без помарок, небрежность в изложении и оформлении не допускается.

Если у студента возникают вопросы по выполнению контрольной работы, можно обратиться за консультацией к составителю данной контрольной работы

Таблица для выбора варианта контрольной работы

Две последние цифры номера зачетной книжки	Номер варианта
01 36 71	1
02 37 72	2

03 38 73	3
04 39 74	4
05 40 75	5
06 41 76	6
07 42 77	7
08 43 78	8
09 44 79	9
10 45 80	10
11 46 81	11
12 47 82	12
13 48 83	13
14 49 84	14
15 50 85	15
16 51 86	16
17 52 87	17
18 53 88	18
19 54 89	19
20 55 90	20
21 56 91	21
22 57 92	22
23 58 93	23
24 59 94	24
25 60 95	25
26 61 96	26
27 62 97	27
28 63 98	28
29 64 99	29
30 65 00	30
31 66	31
32 67	32
33 68	33
34 69	1
35 70	2

Контрольные работы

1. Безопасность как одна из основных потребностей человека в современном мире
2. Опасность в системе «человек-среда обитания»
3. Взаимодействие человека со средой обитания: производственная, городская, бытовая, природная среда
4. Основные проблемы обеспечения безопасности в образовательном учреждении
5. Основные проблемы обеспечения безопасности в городе
6. Безопасность на различных видах транспорта
7. Опасности в сельскохозяйственном производстве
8. Проблема загрязнения внешней среды; экологическая безопасность
9. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них
10. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них
11. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них
12. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера: ураган, смерч, буря (шторм). Поражающие факторы. Меры защиты.

13. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера: наводнения, затопления, подтопления, цунами. Поражающие факторы. Меры защиты.
14. Чрезвычайные ситуации геологического характера: землетрясения, оползни, извержение вулкана, сель, снежная лавина. Поражающие факторы. Меры защиты.
15. Радиационная авария: поражающие факторы, меры защиты, первая помощь при облучении. Понятие йодопрофилактики
16. Химическая авария: аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Меры защиты. Первая помощь.
17. Чрезвычайные ситуации военного времени. Поражающие факторы. Меры защиты.
18. Безопасность на различных видах транспорта
19. Социальные опасности в городе
20. Деструктивно-тоталитарные секты как социальная опасность
21. Пожарная безопасность в жилых и общественных зданиях
22. Терроризм – глобальная опасность современного общества
23. Информационная безопасность
24. Профессиональные вредности и профессиональные заболевания
25. Проблема безопасности при работе с компьютером
26. Острые отравления на производстве, в сельском хозяйстве, быту. Первая помощь, меры профилактики
27. Влияние табакокурения на здоровье человека
28. Алкоголизм и репродуктивное здоровье
29. Наркомания – угроза безопасности общества
30. Роль здорового образа жизни в жизнедеятельности человека.
31. Безопасное питание.
32. Пищевые отравления. Первая помощь. Профилактика.
33. Стресс: понятие и влияние на здоровье человека.

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской федерации (от 29 декабря 2012 года)»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности.
3. Рабочий учебный план специальности.

Основная литература:

1. Бирюков А.А., Кузнецов В.К. Безопасность жизнедеятельности. – Москва: Проспект, 2014
2. Каракеян В.И., Никулина И.М. Безопасность жизнедеятельности: учебник - М.: Юрайт, 2014
3. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник. – М.: Юрайт; ИД Юрайт, 2012
4. Хван Т. А. Безопасность жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
5. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 297 с. Электронный ресурс
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с. Электронный ресурс
7. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Еронько. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 304 с. Электронный ресурс

Дополнительная литература:

1. Хван Т. А. Безопасность жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010
2. Почекаева Е. И. Экология и безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный центр образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru
2.Единая коллекция образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru