

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

по дисциплине ОП.10. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

специальность 49.02.01 Физическая культура

квалификация Педагог по физической культуре и спорту

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 4
27 ноября 2017 г.
Председатель УМС
_____ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1
4 сентября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____ / О.Н. Сулопарова

Составитель: Никифорова Т.Е. преподаватель ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

Методические указания содержат требования к структуре, содержанию и оформлению контрольной работы, а также варианты заданий контрольных работ и критерии оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Требования к содержанию контрольной работы	4
Требования к оформлению контрольной работы	4
Задания контрольной работы	5
Список информационных источников	9
Критерии оценивания контрольной работы	10
Приложение	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине ОП.10. Безопасность жизнедеятельности

А именно: в результате освоения дисциплины студент должен

уметь:

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;

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;
- ✓ меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- ✓ 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

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по дисциплине ОП.10. Безопасность жизнедеятельности студентам необходимо знание принципов 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; основных видов потенциальных опасностей, их последствий в профессиональной деятельности и быту, принципов снижения вероятности их реализации; основ военной службы и обороны государства; задач и основных мероприятий гражданской обороны; способов защиты населения от оружия массового поражения; мер пожарной безопасности и правил безопасного поведения при пожарах; организации и порядка призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим.

В соответствии с задачами, контрольная работа содержит перечень вопросов самостоятельного изучения. **Студент должен раскрыть любую тему и решить ситуационную задачу (по последней цифре), соответствующей его номеру в журнале**

2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу страницы справа. Межстрочный интервал — 1,5;

красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Объем работы 10-15 страниц машинописного текста формата А-4.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице приводится содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы.

Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

3. Задания контрольной работы

ТЕМА 1. БЖД. Основные понятия, термины, определения

1. БЖД: понятия, термины, определения
2. Среда обитания человека, переход от биосферы к техносфере
3. Теоретические основы и практические функции БЖД. Роль руководителя производственного процесса в обеспечении БЖД

ТЕМА 2. Анатомо-физиологические механизмы безопасности и защиты человека от негативных факторов окружающей среды.

1. Функции и строение нервной системы
2. Значение органов чувств и анализаторов в обеспечении равновесия в системе «организм — окружающая среда»
3. Естественные системы защиты организма

ТЕМА 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности.

1. Классификация основных форм деятельности человека
2. Физиологические изменения в организме при работе.
3. Утомление и переутомление, их последствия.
4. Профилактика утомления и основные пути повышения эффективности трудовой деятельности человека.
5. Общие санитарно-технические требования к производственным помещениям и рабочим местам.
6. Вентиляция и кондиционирование воздуха.
7. Требования к освещению помещений и рабочих мест.
8. Эргономика и техническая эстетика.

ТЕМА 4. Влияние климатических условий на работоспособность и состояние здоровья человека. Комфортные условия жизнедеятельности.

1. Механизмы теплообмена между человеком и окружающей средой.
2. Влияние климатических условий на состояние здоровья человека и его работоспособность.
3. Терморегуляция организма человека. Классификация производственного микроклимата. Теплообмен человека с окружающей средой.

ТЕМА 5. Антропогенное воздействие на окружающую среду

1. Загрязнение атмосферы и их последствия
2. Загрязнения гидросферы и их последствия
3. Загрязнения литосферы и их последствия

ТЕМА 6. Производственная среда и ее негативные факторы

1. Негативные факторы производственной среды
2. Воздействие на организм человека вредных веществ
3. Негативное воздействие вибрации и акустических колебаний
4. Негативное воздействие магнитного поля, электрического тока, ионизирующего излучения

ТЕМА 7. Причины возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС)

1. Виды и характеристики источников ЧС. Поражающие факторы источников ЧС
2. Источники возникновения ЧС. Характеристика стихийных бедствий
3. Правила поведения и действия населения при некоторых стихийных бедствиях
4. Опасности военного характера и присущие им особенности. Поражающие факторы ядерного, химического, бактериологического и обычного оружия

ТЕМА 8 Социальные опасности и их характеристика.

1. Классификация и характеристика социальных опасностей, их причины.
2. Краткая характеристика терроризма
3. Безопасность жизнедеятельности человека показатель цивилизованности общества

ТЕМА 9. Аварии на атомных электростанциях.

1. Аварии на атомных электростанциях и их характеристика
2. Классификация систем безопасности. Воздействие АЭС на окружающую среду.
3. Характеристика радиационной катастрофы на Чернобыльской АЭС

ТЕМА 10 Характеристика очагов поражения при авариях на химических объектах

1. Классификация химически опасных объектов (ХОО) и активных химических отравляющих веществ (АХОВ)
2. Организация ликвидации последствий при авариях на химических предприятиях.
3. Сильнодействующие ядовитые вещества, применяемые на предприятиях Крыма.

ТЕМА 11 транспортные аварии и катастрофы и их характеристика

1. Авиационные катастрофы .
2. Автотранспортные аварии.
3. Аварии на морском и речном транспорте .
4. Катастрофы на железных дорогах.

ТЕМА 12. Защита населения в чрезвычайных ситуациях.

1. Основные принципы и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях
2. Защитные сооружения и их характеристика
3. Индивидуальные средства защиты, классификация, характеристика

ТЕМА 13. Последовательность проведения мероприятий помощи населению в зоне действия и очага поражения

1. Основы организации спасательных и неотложных работ.
2. Спасательные работы при радиационном и химическом заражении.
3. Борьба с лесными и торфяными пожарами.

ТЕМА 14. Планирование мероприятий по оказанию помощи и жизнеобеспечению населения при чрезвычайных ситуациях

1. Силы Гражданской обороны Российской Федерации.
2. Организация и проведение спасательных работ в чрезвычайных ситуациях

3. Спасательные работы при радиационном и химическом заражении.

ТЕМА 15. Стойкость работы промышленных объектов в чрезвычайных ситуациях.

1. Организация и проведение исследований для оценки устойчивости объектов в условиях чрезвычайных ситуаций.
2. Факторы, влияющие на устойчивость работы объектов
3. Пути и способы повышения устойчивости объектов хозяйствования

ТЕМА 16. Правовые, нормативно-правовые и организационные основы безопасности жизнедеятельности

1. Нормативные правовые акты по обеспечению безопасности жизнедеятельности .
2. Министерство Чрезвычайных ситуаций России по вопросам ЧС.
3. Правовые нормы по введению ЧС. Механизм действия права в условиях чрезвычайных ситуаций.
4. Гражданская защита России.

**Ситуационные задачи
по дисциплине ОП 10 Безопасность жизнедеятельности**

Задача 1.

Вы смотрите телевизор, вдруг пропало изображение, слышно сильное гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.

Задача 2.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

Задача 3.

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

Задача 4.

По возвращении домой вы обнаружили, что дверь вашей квартиры взломана или открыта. Ваши действия.

Задача 5.

Вы открываете дверь квартиры, а в вашей квартире посторонние. Ваши действия.

Задача 6.

Звонок в вашу квартиру. Ваши действия.

Задача 7.

Вы слышите шум, крики о помощи в подъезде вашего дома. Ваши действия.

Задача 8.

На вас напали в лифте. Ваши действия.

Задача 9.

Вас пригласили в гости. Какие меры предосторожности необходимо принять?

Задача 10.

В вашей квартире ощущается сильный запах газа. Ваши действия.

Задача 11.

Сильный запах газа в подъезде. Ваши действия.

Задача 12.

Вы находитесь дома, услышали звуки сирены и прерывистые гудки. Ваши действия.

Задача 13.

Вас в здании застало землетрясение. Ваши действия.

Задача 14.

Вы получили сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.

Задача 15.

Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

Задача 16.

В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.

Задача 17.

Вы попали в железнодорожную катастрофу. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

Задача 18.

Вы собираетесь в лес на прогулку. Какие меры предосторожности вы примете?

Задача 19. Вы заблудились в лесу. Ваши действия.

Задача 20.

На вас напала собака. Ваши действия.

Задача 21.

Вы решили искупаться в необорудованном водоеме. Меры предосторожности, которые необходимо принять.

Задача 22.

Вы случайно оказались в толпе. Ваши действия.

Задача 23.

Вам необходимо пересечь водоем по льду. Ваши действия.

Задача 24.

Вы находитесь у водоема, видите, что тонет человек. Ваши действия.

4. Список информационных источников

Основные источники

1. Э.А. Арустамов., А.Е.Волощенко «Безопасность жизнедеятельности». Учебник для студентов высших и средних образовательных учреждений. Изд. М. Производственно-издательский комбинат ВИНТИ.
2. Смирнов А.Т.Мишин П.В.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.-7-е изд.-М.:Просвещение, 2009
3. Законодательно-правовые акты РФ и региона

Дополнительные источники

4. .Н. Засухин, А.В. Фролов, С.В. Романов. Безопасность и охрана труда при геологоразведочных работах.
5. Научно-методический и информационный журнал: ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности.
6. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов; под ред. А.Т.Смирнова. – М.:Просвещение, 2007.- 224с.
7. Смирнов, А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2006. – 192с.
8. ФЗ О статусе военнослужащих, О воинской обязанности и военной службе, Об альтернативной гражданской службе, О внесении изменений в ФЗ О воинской обязанности и военной службе № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ Об образовании, О противодействии терроризму // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.

Интернет-ресурсы:

9. <http://www.obzh.ru> ОБЖ: информационно-образовательный проект. Учебные материалы, авторские программы, методические пособия, нормативные документы, статьи и публикации по проблемам безопасности жизнедеятельности.
10. <http://www.bezopasnost.edu66.ru/> Безопасность. Образование. Человек: Информационный портал ОБЖ и БЖД. <http://www.redut-7.ru/> Очень большая по объему информации Энциклопедия безопасности.
11. www.285spb.edusite.ru/p109aa1.html Информационно-обучающий портал по вопросам безопасности

12. <http://www.school-obz.org/> Сайт журнала МЧС Основы безопасности жизнедеятельности . На сайте есть тематический архив журнала с небольшими статьями.
13. www.kchs.tomsk.gov.ru/umc.htm Сайт ГУ МЧС Томской области, точнее его Учебно-методический центр . Имеется богатый материал, включающий разделы: «Азбука безопасности», Катастрофы тысячелетия, Лекции для проведения занятий, Рекомендации по созданию УВП, Плакаты для оформления классов БЖД, Рекомендации по оформлению классов БЖД.
14. <http://www.ivalex.vistcom.ru/obz.htm> Основы безопасности жизнедеятельности.
15. <http://www.propaganda-bdd.ru> Все о детской дорожной безопасности
16. www.obr-resurs.ru Сайт «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ» В.Н.Мошкина. Результаты научных исследований по проблемам безопасности жизнедеятельности, педагогики, психологии, методики преподавания дисциплин БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ; учебные и методические разработки в области БЖД, ОБЖ, ПДД, ЗОЖ.
17. <http://obzh.info> Сайт Личная безопасность
18. www.mchs.gov.ru Министерство по чрезвычайным ситуациям РФ
19. <http://www.minzdrav-rf.ru> Министерство здравоохранения РФ

5. Критерии оценивания контрольной работы

- 0 – требование не выполнено,
 1 – есть незначительные замечания,
 2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа выполнена по установленному варианту	0	1	2
2. Работа сдана в установленный срок	0	1	2
3. Сформулированы цель и задачи работы	0	1	2
4. Обоснована актуальность и практическая значимость работы	0	1	2
5. Содержание работы соответствует теме	0	1	2
6. Вопросы раскрыты в полном объеме	0	1	2
7. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
8. Сделаны выводы по результатам выполнения работы	0	1	2
9. Представлен список литературы	0	1	2
10. Работа оформлена правильно	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10-20 баллов - контрольная работа зачтена

Образец титульного листа контрольной работы

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по дисциплине ОП.10. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность:

Группа:

Студент(ка) ФИО

Преподаватель ФИО

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись _____ преподавателя

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По дисциплине/ МДК _____

Студента _____

Группы _____

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
11.Работа выполнена по установленному варианту	0	1	2
12.Работа сдана в установленный срок	0	1	2
13.Сформулированы цель и задачи работы	0	1	2
14.Обоснована актуальность и практическая значимость работы	0	1	2
15.Содержание работы соответствует теме	0	1	2
16.Вопросы раскрыты в полном объеме	0	1	2
17.Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
18.Сделаны выводы по результатам выполнения работы	0	1	2
19.Представлен список литературы	0	1	2
20.Работа оформлена правильно	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10-20 баллов - контрольная работа зачтена

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____