

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области «Марковский политехнический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ**  
**КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ОП. 09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для студентов заочного отделения**

**по специальности**

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**  
**на базе среднего общего образования**

**г. Маркс,**  
**2018 г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка
  2. Тематический план для заочной формы обучения
  3. Методические указания по темам и вопросы для самоконтроля
  4. Методические указания по выполнению контрольной работы
    - 4.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы
    - 4.2. Порядок представления контрольной работы в образовательное учреждение, ее проверки, рецензирования и переработки
    - 4.3. Варианты заданий контрольной работы и рекомендации по их выполнению
- Приложение 1  
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов 1 курса заочного отделения для специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания на базе среднего общего образования

Письменная (домашняя) контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента и отражает степень освоения студентом материала.

Целью методических рекомендаций по выполнению контрольных работ является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Методические рекомендации по выполнению контрольных работ содержат необходимые сведения по содержанию и оформлению работы.

**В результате изучения 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.

Техник-технолог должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Техник-технолог должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими видам деятельности:

ПК 6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.

ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.

ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.

ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

## 2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы

Контрольная работа по дисциплине ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ выполняется на 1 курсе обучения, которая включает в себя выполнение заданий по вариантам.

Вариант задания определяется преподавателем самостоятельно по буквам алфавита фамилии студентов в соответствии с таблицей:

<b>Буква фамилии студента</b>	<b>Номер варианта</b>
А-В	Вариант 1
Г-Е	Вариант 2
Ж-И	Вариант 3
К-М	Вариант 4
Н-П	Вариант 5
Р-Т	Вариант 6
У-Х	Вариант 7
Ц-Щ	Вариант 8
Э-Я	Вариант 9

Работа оформляется на одной стороне стандартного листа формата А4 (210x297 мм) белой односторонней бумаги одним из двух способов: компьютерным, или рукописным.

При оформлении работ компьютерным способом – текст оформляется шрифтом TimesNewRoman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный. При оформлении рукописным способом работа пишется разборчивым почерком. Высота букв и цифр должна быть не менее 2,5 мм. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 3-4 см.

На обложке тетради указывается наименование учебного заведения; наименование дисциплины, темы по которой написана контрольная работа; курс, группа; фамилия, имя и отчество студента, домашний адрес и телефон. Титульный лист контрольной работы, выполненной компьютерным способом, оформляется в соответствии с **Приложением 1**.

Работа должна содержать обобщения и выводы, сделанные на основе изучения литературы в целом.

Контрольная работа должна содержать список литературы, которую студент изучил и использовал при написании работы. Список должен быть правильно оформлен (с точными библиографическими данными) в алфавитном порядке.

Объем контрольной работы должен составлять не менее 10-15 печатных листов, Допускается увеличение объема работы на 20-30 %.

Работа должна иметь общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставится.

## **2.2 Порядок представления контрольной работы, ее проверки, рецензирования и переработки**

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную работу для проверки в учебное заведение. Дата получения работы отмечается зав. отделения в журнале регистрации контрольных работ. После регистрации зав. отделением передает контрольную работу для проверки и рецензирования преподавателю, ведущему учебную дисциплину.

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее чем на 70%.

В случае если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания не зачитывается и возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть возвращена в учебную часть вместе с ранее выполненной. Повторно выполненная контрольная работа должна направляться на рецензирование тому преподавателю, который проверял работу в первый раз.

Оценка за контрольную работу имеет свое отражение в журнале.

## 2.3. Варианты заданий контрольной работы

### **I вариант**

1. Понятия здоровья и здорового образа жизни. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
2. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации, её связь с историей и становлением Российского государства.
3. Терроризм: основные понятия и признаки.

### **II вариант**

1. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
2. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации — основные законы воинской жизни.
3. Правила поведения граждан во время проведения контртеррористической операции.

### **III вариант**

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий, права и обязанности граждан.
2. Военная служба по призыву и её особенности.
3. Предотвращение террористического акта благодаря бдительности граждан (на примере из средств массовой информации).

### **IV вариант**

- 1 Оборона государства — система мер по защите его целостности и неприкосновенности.
- 2 Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды Вооружённых Сил, рода войск.
- 3 Правовые основы борьбы с терроризмом.

### **V вариант**

1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
2. Воинская дисциплина и её значение в современных условиях.
3. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

## **VI вариант**

1. История создания гражданской обороны, её предназначение и основные задачи по защите населения.
2. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учёта.
3. Правила поведения при похищении или взятии в заложники.

## **VII вариант**

1. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
2. Воинские звания военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.
3. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

## **VIII вариант**

1. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
2. Организация призыва на военную службу.
3. О порядке приёма сообщений по телефону, содержащих угрозы террористического характера.

## **IX вариант**

1. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайной ситуации.
2. Военная присяга — торжественная клятва воина на верность своему Отечеству. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге.
3. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.



Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Саратовской области  
«Марковский политехнический колледж»

Шифр \_\_\_\_\_

**Контрольная работа**

Дисциплина \_\_\_\_\_

студента (студентки) заочного отделения

\_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_  
Фамилия, Имя, Отчество (в родительном падеже)

Домашний адрес \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Дата сдачи \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Оценка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

Дата проверки \_\_\_\_\_

г. Маркс,  
201\_\_г.

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности Учебник, 2013 ООО «КноРус»

### **Дополнительные источники:**

1. Крюков Е.В., Сафронов В.И. Вредные и опасные производственные факторы. Учебное пособие. – Чита.: ЧитГУ, 2008 – 239 с.
2. Русак О.Н., Кондратенко В.Я. Безопасность жизнедеятельности в техносфере. – Красноярск.: ИПЦ КГТУ, 2009 – 431 с.
3. Алексеев С.В., Усенко В.Р. Гигиена труда. – М.: Медицина, 2006 – 30 с.
4. Белов С.В., Девисилов В.А., Козьяков А.Ф. и др., Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Высшая школа, 2007 – 351 с.
5. Воронов Е.Т., Воронов Д.Е., Браунер Е.Н., Пестов В.М. Чрезвычайные ситуации мирного времени. - Чита.: 2006 – 205 с.
6. Крюков Е.В., Сафронов В.И., Романова Н.П. Общая характеристика опасностей. – Чита.: 2007 – 251 с.
7. Русак О.И., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности. – СПб.: Лань, 2007 – 305 с.
8. Микрюков В.Ю. «Безопасность жизнедеятельности», Учебник, М.: КНОРУС, 2010.
9. Общевоинские Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. М.: Эксмо, 2009
10. Основы медицинских знаний учащихся: учебник для средних учебных заведений/ под редакцией М.И. Гоголева. М.: Просвещение, 1991
11. Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности
12. Бериев О.Г., Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – М.: Академцентр Дашков и К°, 2010.
13. Бондаренко В. Л., Грачев В. А., Денисова И. А., Гутенев В. В., Грачев В.А. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / под редакцией В.В.Денисова. – 2-е изд. – М.: МарТ, 2007.
14. Гайсумов А.С., Паничев М.Г., Хроменкова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Феникс, 2006.

15. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
16. Крючек Н.А., Смирнов А.Т., Шахраманьян М.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. – Изд. 2-е, стер. – М.: Дрофа, 2007.

### **Интернет-ресурсы:**

Гражданская защита (оборона) на предприятии на сайте для первичного звена сил ГО <http://go-oborona.narod.ru>.

Культура безопасности жизнедеятельности на сайте по формированию культуры безопасности среди населения РФ <http://www.kbzhd.ru>.

Официальный сайт МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru>.

Портал Академии Гражданской защиты: <http://www.amchs.ru/portal>.

Портал Правительства России: <http://government.ru>.

Портал Президента России: <http://kremlin.ru>.

Портал «Радиационная, химическая и биологическая защита»:  
<http://www.rhbz.ru/main.html>.

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) — сайт Минобороны РФ

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**примерных вопросов к дифференцированному зачёту по дисциплине**  
**«Безопасность жизнедеятельности»**

1. Основные положения, понятия и определения безопасности жизнедеятельности.
2. Виды безопасности и их краткая характеристика.
3. Руководство и структура ГО
4. Основные задачи и силы ГО
5. Права и обязанности граждан в области ЗНТ от ЧС.
6. Цели, задачи, структура и режимы функционирования РСЧС
7. Общая классификация ЧС
8. Классификация ЧС природного характера. Действия населения при лесных пожарах, наводнениях, селях и оползнях
9. Классификация ЧС техногенного характера и их последствия
10. Действия населения при авариях на химически опасных объектах (меры первой помощи и защита от поражения хлором и аммиаком)
11. Действия населения при авариях на радиационно опасных объектах (АЭС). Допустимые дозы облучения населения в мирное время.
12. Воздушная ударная волна ядерного взрыва (определение, параметры, поражающее действие и способы защиты от неё)
13. Световое излучение ядерного взрыва (определение, параметры, поражающее действие и способы защиты)
14. Проникающая радиация ядерного взрыва (определение, допустимые дозы облучения на военное время и способы защиты)
15. Радиоактивное заражение местности при ядерном взрыве (источники заражения, зоны заражения и способы защиты)
16. Классификация отравляющих веществ. Меры первой помощи при поражении и способы защиты
17. ЧС биологического характера. Карантин и обсервация. Действия населения в условиях биологического заражения
18. Признаки и места установки взрывных устройств. Действия при обнаружении взрывных устройств. Правила поведения при захвате в заложники.
19. ЧС социального характера и их характеристика
20. Основные способы защиты населения в ЧС. Оповещение населения о ЧС (сигналы оповещения и порядок действия по ним)
21. Эвакуация населения в ЧС (сущность и способы эвакуации населения)
22. Назначение, классификация и устройство убежищ. Порядок использования убежищ.
23. Назначение противорадиационных укрытий и порядок их использования. Простейшие укрытия (открытые и перекрытые щели)
24. Средства защиты органов дыхания, их назначение, классификация и порядок использования (ГП-5; ГП-7; ГП-7В; ГП-7ВМ; ПДФ-2Д; ПДФ-2Ш; ШБ-1 «Лепесток»; Р-2)

25. Простейшие средства защиты органов дыхания от АХОВ и радиоактивной пыли (противопыльная тканевая маска, ватно-марлевая повязка). Назначение, порядок использования.
26. Назначение и классификация средств индивидуальной защиты кожи и порядок их использования (ОЗК, Л-1, ЗФО)
27. Медицинские средства индивидуальной защиты (АИ-2, ИПП-8, ИПП-11, ППИ -1). Назначение, порядок использования.
28. Назначение приборов ВПХР и ДП-5А. Назначение и порядок применения индивидуальных дозиметров ДКП-50А, ИД-1, ИД-11
29. Организационно-правовые основы пожарной безопасности. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
30. Причины возникновения пожаров и взрывов. Характеристика огнетушителей (ОВП; ОП; ОУ) и порядок их использования
31. Действия населения при возникновении пожаров
32. Средства пожаротушения, которые должны быть установлены (оборудованы) в организациях (пожарные краны, пожарные щиты) и порядок их использования
33. Пожарные извещатели (дымовые, тепловые, комбинированные)
34. Нештатные аварийно-спасательные формирования (НАСФ). Назначение, состав и выполняемые задачи
35. Цели и содержание аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР)
36. Силы и средства для проведения АСДНР. Меры безопасности при проведении АСДНР
37. Охрана общественного порядка в ЧС (правовые основы, задачи службы охраны общественного порядка, силы и средства);