

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 22.03.2022 11:43

Уникальный программный ключ:

1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f7ab5c65

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Норильский государственный индустриальный институт»

Политехнический колледж  
Цикловая комиссия общеобразовательных дисциплин

**Методические указания и контрольные задания  
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»  
для заочной формы обучения**

- 13.02.01 Тепловые электрические станции;
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств;
- 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых;
- 21.02.16 Шахтное строительство;
- 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет;
- 40.02.01 Право и организация социального обеспечения;
- 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов заочной формы обучения по специальностям: 13.02.01 Тепловые электрические станции; 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств; 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых; 21.02.16 Шахтное строительство; 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет; 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Организация-разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Разработчик: Смоленко П.А., преподаватель

Рассмотрена на заседании комиссии естественнонаучных дисциплин

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ М.В.  
Олейник

Утверждена методическим советом Политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Протокол заседания методического совета № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_  
20\_\_г.

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ С.П.  
Блинова

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Требования к оформлению контрольных работ .....	5
Рабочая программа дисциплины .....	6
Варианты контрольных работ .....	9
Тестовые задания для самоконтроля .....	12
Список литературы .....	16
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	18

## ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов – это многообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студентов, осуществляемые под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого аудиторное или внеаудиторное время.

Организация самостоятельной работы студентов является важнейшим звеном системы управления качеством образования в учебном заведении. Актуальность самостоятельной работы студентов трудно переоценить. Это ключевой вопрос в решении проблемы – как научить человека мыслить.

Самостоятельная работа студента является одной из важнейших составляющих учебного процесса, в ходе которой происходит формирование навыков, умений и знаний. В связи с этим планирование, организация и реализация самостоятельной работы студента является важнейшей задачей обучения студента.

Студент сводит свою самостоятельную деятельность и самостоятельную работу (как компонент этой деятельности), в лучшем случае к выполнению домашних заданий. Самостоятельная работа, однако, не должна рассматриваться только как выполнение домашних заданий. Она включает все виды самостоятельной работы студента в аудитории и вне ее.

Методически обеспечить самостоятельную работу студентов – значит составить перечень форм и тематику самостоятельных работ, сформулировать цели и задачи каждого из них, разработать инструкции или методические указания, подобрать учебную, справочную, методическую и научную литературу.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой, основное внимание при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» отводится самостоятельной работе. Прежде чем приступить к ней, студент должен посетить установочную лекцию, на которой он познакомится с целями и задачами курса, требованиями, предъявленными к контрольным работам и зачету, литературой.

Контрольные работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов заочного отделения должны обнаружить способность самостоятельно работать с теоретической и справочной литературой.

Контрольные работы студент выполняет в соответствующем семестре по своему варианту, который определяется по последней цифре шифра.

При выполнении контрольных работ необходимо записать само задание, а затем с помощью справочной литературы выполнить его.

Работа, выполненная не по варианту, не зачитывается и возвращается студенту без оценки.

По возвращении работы студент должен ознакомиться с рецензией и в этой же работе, выполнить указания преподавателя, исправляя допущенные ошибки.

Работа выполняется печатном формате на листах А4, 14 шрифтом, 1,5 интервалом, поля: левое – 3 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см, грамотно, аккуратно, с соответствующим титульным листом (приложение 1).

Зачет по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» выставляется на основе результата выполнения контрольной работы.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номера разделов и тем	Наименование разделов и тем
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА</b>
Тема 1.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
Тема 1.2.	Организация гражданской обороны
Тема 1.3	Защита населения и территорий при стихийных бедствиях
Тема 1.4	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте
Тема 1.5	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах
Тема 1.6	Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке
Тема 1.7	Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	<b>ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ</b>
Тема 2.1	Вооруженные силы России на современном этапе
Тема 2.2	Строевая подготовка
Тема 2.3	Огневая подготовка
Тема 2.4	Медико-санитарная подготовка

## **РАЗДЕЛ 1. ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА**

Единая государственная служба предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Структура и задачи.

Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Ядерное оружие.

Химическое оружие.

Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.

Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения.

Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.

Приборы радиационной и химической разведки и контроля.

Современные средства поражения.

Защита населения при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах.

Защита населения при снежных заносах, сходе лавин, метели, селях, оползнях.

Защита населения при наводнениях, цунами, лесных, степных и торфяных пожарах. Причины и последствия природных пожаров.

Защита населения при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах).

Защита населения при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте.

Водитель – главный участник дорожного движения.

Защита населения при авариях (катастрофах) на пожаро- и взрывоопасных объектах.

Защита населения при авариях (катастрофах) на гидродинамически опасных объектах.

Защита населения при авариях (катастрофах) на химически и радиационно опасных объектах.

Отработка порядка действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.

Отработка порядка действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ.

Отработка порядка действий при возникновении радиационной аварии.

Последствия аварий на химически опасных объектах.

Последствия гидродинамических аварий.

Обеспечение безопасности населения при неблагоприятной экологической обстановке.

Загрязнение атмосферы.

Загрязнение почв.

Загрязнение природных вод.

Глобальные экологические проблемы и пути их решения.

Обеспечение безопасности населения при эпидемии.

Обеспечение безопасности населения при нахождении на территории боевых действий и во время общественных беспорядков.

Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте.

Отработка правил действий в случае захвата заложником.

Терроризм – угроза всему мировому сообществу.

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

Состав и организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Система руководства и управления Вооруженных Сил.

Воинская обязанность и комплектование Вооруженных Сил личным составом.

История создания и развития Вооруженных сил России.

Символы воинской чести

Строевая стойка и повороты на месте.

Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

Построение и отработка движения походным строем

Строй и управление ими.

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Принятие положения при стрельбе, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.

Материальная часть автомата Калашникова.

Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие.

Наложение повязок на голову и туловище.

Наложение повязок на верхние и нижние конечности.

Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.

Предкардиальный удар и искусственное дыхание.

Непрямой массаж сердца.

Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отравлениях.

Оказание первой медицинской помощи при перегревании и переохлаждении организма.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении

Правила и порядок оказания первой (доврачебной) помощи.



## **ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

### **Раздел 1.**

1. Единая государственная служба предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Структура и задачи. Силы и средства.
2. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.
3. Ядерное оружие как современное средство уничтожения (поражения). Световое излучение, проникающая радиация, электромагнитный импульс
4. Химическое оружие и его основные характеристики. Химическая зима. Отравляющие вещества, отравляющие вещества нервно-паралитического действия, отравляющие вещества общедовитого действия, отравляющие вещества удушающего действия, отравляющие вещества кожно-нарывного действия, отравляющие вещества раздражающего действия, отравляющие вещества психогенного воздействия, нестойкие отравляющие вещества, стойкие отравляющие вещества.
5. Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.
6. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.
7. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения.
8. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.
9. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.
10. Современные средства поражения.
11. Защита населения при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах. Правила поведения до стихийного бедствия, во время и после него.
12. Защита населения при снежных заносах, сходе лавин, метели, селях, оползнях. Правила поведения до стихийного бедствия, во время и после него.
13. Защита населения при наводнениях, цунами, лесных, степных и торфяных пожарах. Причины и последствия природных пожаров.
14. Защита населения при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах). Правила поведения до аварии (катастрофы), во время и после него.
15. Защита населения при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте. Правила поведения до аварии (катастрофы), во время и после него.
16. Водитель – главный участник дорожного движения.
17. Защита населения при авариях (катастрофах) на пожаро- и взрывоопасных объектах.
18. Защита населения при авариях (катастрофах) на гидродинамически опасных объектах. Правила поведения до аварии (катастрофы), во время и после него.

19. Защита населения при авариях (катастрофах) на химически и радиационно опасных объектах. Правила поведения до аварии (катастрофы), во время и после него.

20. Порядок действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.

21. Порядок действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ.

22. Порядок действий при возникновении радиационной аварии.

23. Последствия аварий на химически опасных объектах.

24. Последствия гидродинамических аварий.

25. Обеспечение безопасности населения при неблагоприятной экологической обстановке.

26. Загрязнение атмосферы. Причины и последствия.

27. Загрязнение почв. Причины и последствия.

28. Загрязнение природных вод. Причины и последствия.

29. Глобальные экологические проблемы и пути их решения.

30. Обеспечение безопасности населения при эпидемии.

31. Обеспечение безопасности населения при нахождении на территории боевых действий и во время общественных беспорядков.

32. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте.

33. Правила действия в случае захвата заложником.

34. Терроризм – угроза всему мировому сообществу.

## **РАЗДЕЛ 2.**

1. Состав и организационная структура Вооруженных Сил.

2. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

3. Система руководства и управления Вооруженных Сил.

4. Военская обязанность и комплектование Вооруженных Сил личным составом.

5. История создания и развития Вооруженных сил России.

6. Символы воинской чести.

7. Строевая стойка и повороты на месте.

8. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

9. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

10. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

11. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

12. Построение и отработка движения походным строем

13. Строи и управление ими.

14. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

15. Нормативы по неполной разборке и сборке автомата.

16. Принятие положения при стрельбе, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.
17. Материальная часть автомата Калашникова.
18. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие.
19. Наложение повязок на голову и туловище.
20. Наложение повязок на верхние и нижние конечности.
21. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.
22. Предкардиальный удар и искусственное дыхание.
23. Непрямой массаж сердца.
24. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отравлениях.
25. Оказание первой медицинской помощи при перегревании организма.
26. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении организма.
27. Оказание первой медицинской помощи при утоплении
28. Правила и порядок оказания первой (доврачебной) помощи.
29. Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации.
30. История создания и развития Вооруженных сил России.
31. Символы воинской чести.
32. Строевая стойка и повороты на месте.
33. Воинская обязанность и комплектование Вооруженных Сил личным составом.
34. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какими не должны быть действия населения при угрозе урагана?
  - 1) Укрыться в надежном прочном укрытии;
  - 2) Закрыть чердачные и вентиляционные люки;
  - 3) Закрепить все, что может быть унесено ветром;
  - 4) Предпринять попытку уехать в другой населенный пункт.
  
2. Какими должны быть действия населения при угрозе землетрясения?
  - 1) Выйти на улицу;
  - 2) Остаться дома и ждать сообщений Гражданской обороны;
  - 3) Находясь в помещении во время толчка, встать в дверной проем;
  - 4) Занять место вдали от сооружений и зданий.
  
3. С какой скоростью движется снежная лавина?
  - 1) 5-10 м/с;
  - 2) До 20 м/с;
  - 3) 40-50 м/с;
  - 4) До 100 м/с.
  
4. Что не является видом катастроф:
  - 1) Чрезвычайные;
  - 2) Экологические;
  - 3) Производственные или транспортные;
  - 4) Техногенные.
  
5. Первые толчки при землетрясении застали вас дома на первом этаже. Вы:
  - 1) Выпрыгните из окна или лоджии на землю;
  - 2) Отойдете подальше от окна, чтобы не пораниться осколками стекла;
  - 3) Начнете готовить «спасательный рюкзак» и затем, взяв его, выбежите на улицу;
  - 4) Немедленно возьмете детей и как можно скорее выбежите на улицу.
  
6. Первые толчки при землетрясении застали вас дома на втором и более высоких этажах. Вы:
  - 1) Встаньте в дверной проем или укройтесь под крепкой мебелью, в ванной комнате;
  - 2) Если есть пожарная лестница, то попытаетесь спуститься вниз по ней;
  - 3) Немедленно выбежите на лестничную площадку и на лифте спуститесь вниз;
  - 4) Откроете дверь и, выйдя на балкон или лоджию, будете дожидаться там окончания толчков.
  
7. Внезапное освобождение потенциальной энергии земных недр, приобретающие форму сейсмических волн – это:

- 1) Извержение вулкана;
- 2) Землетрясение;
- 3) Селевой поток;
- 4) Оползень.

8. «Виктимное» поведение – это:

- 1) Действия человека, направленные на предупреждение насилия;
- 2) Действия человека, способствующие его превращению в жертву преступления;
- 3) Безопасное поведение на улице и в быту.
- 4) Действия человека, определяющие его психическую состоятельность.

9. Расставьте по порядку стадии наркотической зависимости.

- 1) Психосоциальная деградация личности;
- 2) Эйфория;
- 3) Защитная реакция;
- 4) Физическая зависимость;
- 5) Психическая зависимость;

10. Заболеваемость – это:

- 1) Медико-статический показатель, определяющий число заболеваний, впервые зарегистрированных за календарный год среди населения, проживающего на какой-то конкретной территории.
- 2) Медико-статический показатель, определяющий число заболеваний, впервые зарегистрированных за календарный год у одного человека в процессе стационарного наблюдения.

11. Что такое Душевное здоровье?

- 1) Это совокупность показателей здоровья в эмоциональной сфере.
- 2) Это способность человека справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения.
- 3) Это проявление адекватного поведения в одной или нескольких социальных группах, объединенных каким-то общим критерием, который фиксирует Министерство здравоохранения РФ.

12. Вредные привычки – это:

- 1) Многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции индивидуума, попавшего под влияние этой привычки.
- 2) Многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции определенной группы людей, которые объединены определенным критерием, попавшего под влияние этой привычки.

3) Многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общего блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего под влияние этой привычки.

13. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?

- 1) Эфирные масла;
- 2) Глицерин;
- 3) Продукты горения табака и сигаретной бумаги;
- 4) Никотин.

14. Сколько часов сна необходимо человеку в сутки?

- 1) Не более 8 часов;
- 2) Не менее 8 часов;
- 3) Не более 10 часов;
- 4) Не более 12 часов.

15. Здоровье – это:

- 1) Выбор человека;
- 2) Желание человека;
- 3) Потребность человека;
- 4) Выбор общества.

16. Установленный порядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон – это:

- 1) Режим;
- 2) Рабочий день;
- 3) Выходной день;
- 4) Отпуск.

17. Наркомания – это:

- 1) Тяжелое заболевание;
- 2) Вредное пристрастие.

18. Что не является видом Вооруженных сил Российской Федерации?

- 1) Сухопутные войска;
- 2) Военно-воздушные силы;
- 3) Военно-морской флот;
- 4) Воздушно-десантные войска.

19. Укажите виды формы одежды военнослужащих?

- 1) Парадная;
- 2) Повседневная;
- 3) Тыловая;
- 4) Полевая.

20. Военнослужащий – это:

- 1) Вооруженный защитник отечества;
- 2) Участник армейской роты;
- 3) Служитель отечества;
- 4) Участник военной программы.

Ответы к тестам для самопроверки представлены в приложении 2.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основные источники:

- 1 Бондин В.И., Семехин Ю.Г.. Безопасность жизнедеятельности. Учеб, пособие. - М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с.
- 2 Воробьев Ю.Л.. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учеб. для общеобразоват. учреждений / Под ред. Ю.Л. Воробьева. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2013. – 352 с.
- 3 Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 368 с.
- 4 Мастрюков Б.С.. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Учебник. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 304 с.
- 5 Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. - М.: КноРус, 2017.-283 с. – СПО.

### Дополнительные источники:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
3. Федеральный закон от 9 января 1996 г. № 3-ФЗ «О радиационной опасности населения».
4. Федеральный закон от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне».
5. Сборник законов РФ. - М.: Эксмо, 2006. – 928 с.
6. Вишняков Я.Д. Безопасность жизнедеятельности. Теория и практика: учебник для бакалавров / Я.Д. Вишняков, С.Я. Васин. – 4-е изд., перераб и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2015. – 543 с.
7. Наставления по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1987. – 640 с.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. - М.: Эксмо, 2009. – 608 с.
9. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс. Учебник. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Отдельное издание. - М.: Изд-во «Просвещение», 2015. – 240 с.
10. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван - М.: Феникс, 2014. – 416 с.



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Норильский государственный индустриальный институт»  
Политехнический колледж

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

По дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Выполнил \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Проверил преподаватель  
ФИО преподавателя \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Ключ к тесту для самопроверки

Номер вопроса	Варианты ответа				
	1	2	3	4	5
1.				+	
2.	+				
3.		+			
4.	+				
5.	+				
6.	+				
7.		+			
8.		+			
9.	5	2	1	4	3
10.	+				
11.		+			
12.			+		
13.				+	
14.		+			
15.			+		
16.	+				
17.	+				
18.				+	
19.	+	+		+	
20.	+				