

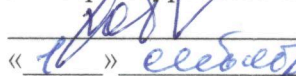
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«Екатеринбургский монтажный колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОП.12 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Екатеринбург, 2021

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе  
Екатеринбургского монтажного колледжа

 Хоринова Л.С.  
« 10 » сентября 2021г.

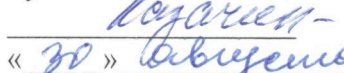
ОДОБРЕНО

Методическим объединением

строительных дисциплин

(название методического объединения)

Руководитель методического объединения:

 « 30 » августа 2021г.

Разработчик:

Преподаватель Екатеринбургского  
монтажного колледжа Малков А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. БЛОК ЗАДАНИЙ № 1	5
3. БЛОК ЗАДАНИЙ № 25	
4. БЛОК ЗАДАНИЙ № 3	6
5. БЛОК ЗАДАНИЙ № 4	7
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	8
7. СПИСОК ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ	9

## **Пояснительная записка**

Методические рекомендации разработаны в помощь студентам очного отделения. Целью данных методических рекомендаций является расширение и углубление теоретических знаний студентов, привитие им навыков по изучению чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности». Методические указания помогут выработать теоретические знания по использованию средств индивидуальной и коллективной защиты населения, первичных средств пожаротушения, овладеть умениями правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, целенаправленно действовать в чрезвычайных ситуациях.

БЛОК ЗАДАНИЙ № 1- проверяет такие знания, как обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;

БЛОК ЗАДАНИЙ № 2 - проверяет знания о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

БЛОК ЗАДАНИЙ № 3 - проверяет знания об обязанностях граждан по защите государства, о порядке подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенностях подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;

БЛОК ЗАДАНИЙ № 4 - проверяет такие знания, как понятие первой помощи, как оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В методические рекомендации включены 74 теоретических вопроса по различным темам.

## БЛОК ЗАДАНИЙ № 1

1. В чем заключается актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»
2. Что такое среда обитания? Воздействует ли на нее человек? Свой ответ проиллюстрируйте примерами.
3. Какие различия существуют между опасной и экстремальной ситуацией?
4. Что такое индивидуальный и социальный риск?
5. Что такое безопасность?
6. Какие критерии определяют здоровье человека?
7. Какие факторы влияют на здоровье человека?
8. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
9. Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
10. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
11. Что такое биологические ритмы?
12. От чего зависит работоспособность человека?
13. Какова роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни?
14. Сформулируйте основные принципы рационального питания.
15. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
16. Что такое наследственность?
17. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
18. Чем опасно употребление алкоголя для юношей и девушек?
19. Как алкоголь влияет на потомство?
20. Какие токсичные вещества входят в состав табачного дыма?
21. Чем опасно пассивное курение?
22. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
23. В чем заключается социальная опасность наркомании?
24. Сформулируйте модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
25. Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
26. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
27. Что такое планирование семьи?
28. Какие вопросы регулируются Семейным кодексом РФ?
29. Сформулируйте модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

## БЛОК ЗАДАНИЙ № 2

1. Дайте определение понятия «чрезвычайная ситуация»
2. Как классифицируются чрезвычайные ситуации?
3. Какие чрезвычайные ситуации относят к числу социальных?
4. Сформулируйте модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
5. Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?
6. Перечислите основные задачи РСЧС.

7. Дайте определение понятия Гражданская оборона.
8. Перечислите основные задачи Гражданской обороны.
9. Охарактеризуйте территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны в нашей стране.
10. Что означает термин «оповещение»?
11. Для каких целей организуется оповещение населения?
12. Какие технические средства используются для оповещения населения?
13. Каков порядок оповещения населения о чрезвычайных ситуациях?
14. Что означает термин «эвакуация»?
15. В каких случаях осуществляется эвакуация населения?
16. Какие вы знаете современные средства поражения?
17. Дайте характеристику поражающим факторам оружия массового поражения.
18. Для чего предназначены инженерные защитные сооружения?
19. Назовите основные виды защитных сооружений.
20. Каким требованиям должны соответствовать современные убежища?
21. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами, проводимыми в зонах чрезвычайных ситуаций?
22. Дайте определение понятия «терроризм».
23. Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма?
24. Расскажите о правилах безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника, о мерах безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### БЛОК ЗАДАНИЙ № 3

1. Что составляло основу вооруженных сил Московского государства в XIV-XVII вв.?
2. Дайте определения вида и рода войск Вооруженных сил РФ.
3. Назовите войска, не входящие в состав ВС РФ.
4. Что означает понятие «воинская обязанность»?
5. Что предусматривает воинская обязанность?
6. Какой документ регулирует вопросы прохождения военной службы по призыву?
7. В чем различие между службой по призыву и военной службой по контракту?
8. Какой документ регулирует вопросы прохождения альтернативной гражданской службы?
9. К каким видам ответственности могут привлекаться военнотружующие?
10. Расскажите о порядке подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенностях подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.
11. Расскажите о Боевых традициях Вооруженных Сил России.
12. Расскажите о боевых свойствах и общем устройстве автомата Калашникова, мерах безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

#### БЛОК ЗАДАНИЙ № 4

1. Что означает понятие «первая помощь». Перечислите перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
2. Понятие травм и их виды.
3. Понятие и виды кровотечений
4. Расскажите о первой помощи при ожогах, при воздействии низких температур.
5. Расскажите о первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
6. Расскажите о первой помощи при отравлениях, при отсутствии сознания.
7. Расскажите об основных инфекционных болезнях, об их классификации и профилактике.
8. Что вы знаете о здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
9. Расскажите об основах ухода за младенцем.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов / под ред. Э. А. Арустамова. - 14-е изд., перераб. и доп. - М.: Дашков и К°, 2008. - 496 с.
2. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для вузов / Ю. Г. Сапронов, А. Б. Сыса, В. В. Шахбазян. - 4-е изд., стер., М.: Академия, 2007 - 320 с. - (СПО).
3. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Бондаренко В.А., Евтушенко С.И., Лепихова В.А. - Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 150 с. (СПО) (Обложка. КБС) ISBN 978-5-369-01794-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/995045> – Режим доступа: по подписке.
4. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 297 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-014043-8 (print) ; ISBN 978-5-16-106878-6 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1017335> – Режим доступа: по подписке.
5. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-906923-11-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069174> – Режим доступа: по подписке.
6. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография : учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-00091-623-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042611> – Режим доступа: по подписке.
7. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях : учебник / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова [и др.]. — 2-е изд. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2020. — 224 с. — (Среднее профессиональное образование).



образование). - ISBN 978-5-369-01784-5. - Текст : электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1064078> – Режим доступа: по подписке.

8. Беженцев, А. А. Безопасность дорожного движения : учебное пособие / А.А. Беженцев. — Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2020. — 272 с. - ISBN 978-5-9558-0569-6. - Текст : электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1043250>– Режим доступа: по подписке.

## СПИСОК ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

[www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).

[www. mvd. ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).

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

[www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словарииэнциклопедии).

[www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электроннаябиблиотека).

[www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

[www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

[www. iprbookshop. ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал.Доступность, качество, эффективность).

[www. ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www. pobediteli. ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ:Солдаты Великой войны»).

[www. monino. ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www. simvolika. rsl. ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России.История и реальность).

[www. militera. lib. ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература)