

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
"Сахалинский государственный университет"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

**для специальности 230106.51 «Техническое обслуживание средств вычислительной
техники и компьютерных сетей»**

Александровск-Сахалинский
2009

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
естественно-математических
дисциплин
протокол № 1
от « 09 » сентяб 200 г.

Председатель Каза ✓

Составлена в соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и уровню
подготовки выпускника по специальности:
2204 «Техническое обслуживание средств
вычислительной техники и компьютерных сетей»,
регистрационный №06-2204-Б от 15.07.2003г.

Заместитель директора:
Салангин О.Н.

«15» сентяб 2003 г.

Автор: А.Н.Серебряков

А.Н.Серебряков

Рецензенты:

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников
по специальности 230106.51 «Техническое обслуживание средств вычислительной техники
и компьютерных сетей»

Безопасность жизнедеятельности:

общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия; устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций;

назначение и задачи гражданской обороны; организация защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях; содержание и организация мероприятий по локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; средства защиты;

основы военной службы; основы обороны государства; Вооруженные Силы Российской Федерации; боевые традиции, символы воинской чести;

основы медицинских знаний;

негативное воздействие на организм человека курения табака.

Пояснительная записка

Программа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для образовательных учреждениях среднего профессионального образования разработана в соответствии с Рекомендациями Минобразования России по реализации основной образовательной программы среднего (полного) общего образования средними специальными учебными заведениями от 28 января 2002 года ГОССПО № 16-3109-Б.

Программа предусматривает логическое завершение подготовки обучаемых в области безопасности жизнедеятельности, проводимой по курсу ОБЖ в основной школе.

Целью программы является формирование у студентов вузов системы взглядов в области безопасности жизнедеятельности при подготовке к профессиональной деятельности и в период вступления в самостоятельную жизнь.

Программа предусматривает подготовку студентов к поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера во всех сферах их жизнедеятельности и предполагает формирование знаний, умений и отдельных навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в процессе профессиональной деятельности.

Реализация программы будет способствовать привитию студентам навыков сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; выработке умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определять способы защиты от них, оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм.

В результате изучения программы студенты должны

иметь представление:

- об организации Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- о современных средствах поражения; об организации гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте;
- об основных положениях Уголовного кодекса Российской Федерации об уголовной ответственности несовершеннолетних;
- о болезнях, передаваемых половым путем, и СПИДе, мерах по их профилактике;
- об основных положениях законодательства РФ о семье, браке и ответственном родительстве.

знать:

- опасные ситуации природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, и правила поведения в них;
- основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу;
- наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;
- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях;
- основные положения здорового образа жизни и личной гигиены;
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.

владеть навыками:

- безопасного поведения в различных опасных ситуациях, в том числе зонах повышенной криминогенной опасности;
- в выполнении мероприятий гражданской обороны (в использовании средств индивидуальной и коллективной защиты);
- в приемах оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, при травмах, в приемах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

На изучение дисциплины отводится 66 аудиторных часов; из них на теоретический курс – 46 часов, на практические занятия – 20 часов. На самостоятельную работу студента отводится 14 часов. Максимальная нагрузка на студента – 80 часов

Форма контроля – зачет.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
			Всего	Лекции	Практические работы	
1	2	3	4	5	6	7
I	Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики.	22	18	18		4
	Тема 1. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения.	7	6	6		1
	Тема 2. Экологическая и производственная безопасность технических систем и технологических процессов.	9	8	8		1
	Тема 3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Ее структура и задачи.	6	4	4		2
II	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	26	22	12	10	4
	Тема 4. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	2	2	2		
	Тема 5. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	8	6	4	2	2
	Тема 6. Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики.	6	6	4	2	
	Тема 7. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	10	8	2	6	2
III	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	18	14	4	10	4
	Тема 8. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях.	4	4		4	

	Тема 9. Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах.	8	6	2	4	2
	Тема 10. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.	6	4	2	2	2
IV	Основы здорового образа жизни	14	12	12		2
	Тема 11. Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья.	2	2	2		
	Тема 12. Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.	2	2	2		
	Тема 13. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. гигиена питания.	2	2	2		
	Тема 14. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека. профилактика вредных привычек.	4	2	2		2
	Тема 15. Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Правила личной гигиены.	4	4	4		
	ИТОГО:	80	66	46	20	14

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ I. Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики

Тема 1. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения

Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.

Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; возможные последствия; принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).

Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Тема 2. Экологическая и производственная безопасность технических систем и технологических процессов

Промышленная экология. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.

Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Нормативные показатели безопасности. Предельно допустимые, временно согласованные токсические выбросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений.

Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей среды. Общая характеристика природоохранной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.

Тема 3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи

РСЧС, история ее создания, предназначение, решаемые задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

РАЗДЕЛ II. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

Тема 4.. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

Тема 5. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.

Тема 6. Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики

Организационная структура гражданской обороны на промышленном или сельскохозяйственном объекте, ее задачи на мирное и военное время. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.

Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.

Тема 7. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Защитные сооружения ГО, их предназначение, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. (Занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. (Практическое занятие. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты).

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации. Назначение и работа эвакуационных комиссий. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.

РАЗДЕЛ III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Тема 8. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях

Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.

Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.

Первая медицинская помощь при остановке сердца. понятие клинической смерти и реанимации. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

*Тема 9. Производственный травматизм, меры профилактики,
оказание первой медицинской помощи при травмах*

Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.

Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая медицинская помощь при производственных травмах.

Тема 10. Первая медицинская помощь при массовых поражениях

Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.

Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.

Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).

Правила оказания само— и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).

РАЗДЕЛ IV. Основы здорового образа жизни.

Тема 11.. Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека. пути обеспечения высокого уровня работоспособности.

*Тема 12. Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма
для здоровья человека*

Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека и поддержания необходимого уровня здоровья.

Биологические ритмы и трудоспособность человека. влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.

Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость систематического выполнения закаливающих процедур.

Тема 13. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания

Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.

Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Понятия о вегетарианском, диетическом, лечебном питании. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.

Тема 14. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек

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

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

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его состав. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы.

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

Тема 15. Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Правила личной гигиены

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный).

Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

ВИЧ–инфекция и СПИД. краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ–инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Данные требования предъявляются к выпускникам среднего профессионального образования в результате усвоения им программы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

ВОПРОСЫ КОНТРОЛЯ

1. Микроклимат. Чем характеризуется микроклимат?
2. Терморегуляция организма. Теплопродукция. Отдача тепла организмом. Пути отдачи тепла организмом: излучением, проведением, испарением (конвенция, кондукция)?
3. Низкая температура, высокая влажность – как влияет на организм человека, каким путем идет отдача тепла? (конвенция).
4. Комфортный и дискомфортный микроклимат для организма человека? (оптимальная влажность, температура, скорость воздуха).
5. Гипертермия (перегревающий), гипотермия (охлаждающий). Производство где характерно для микроклимата высокая влажность.
6. Как изменяется самочувствие человека при изменении микроклимата, выходящих за границы приспособленных физиологических колебаний? (апатия, шум в ушах, мерцание перед глазами, тошнота, потеря сознания, повышение температуры тела, судороги и др.).
7. Системы обеспечения параметров микроклимата?
8. Атмосферное давление и его влияние на организм.
9. Освещение, влияние освещения на работоспособность?
10. Основные характеристики для оценки освещения.
11. Основные физиологические функции глаза.
12. Благоприятные условия работы зрительного анализатора обеспечиваются как уровнем освещения, так и количеством освещения (отсутствие блескости, равномерном распределении яркости на рабочей поверхности, отсутствием теней, стробоскопического эффекта (ощущение двояния предметов).
13. Естественное, искусственное, смешанное освещение.
14. Как и какими методами оценивается освещение в помещениях и на рабочих местах.
15. Биосфера. Биосфера по Вернадскому.
16. В чем заключается главная функция биосферы.
17. Границы распространения биосферы.
18. Роль живого вещества в биосфере.
19. Место занимаемое человеком в биосфере. Ноосфера.
20. Что изучает наука экология.
21. Среда обитания.
22. Экологический фактор.
23. Биотехнические, абиотические и антропогенные экологические факторы.
24. Лимитирующие или ограничивающие факторы окружающей среды.
25. Биогеоценоз.
26. Адаптивные типы человека, что представляет собой адаптивный тип?
27. Акклиматизация людей к новым условиям?
28. Раскрыть понятия «Экологический кризис биосферы».
29. Раскрыть понятие «Охрана природы».
30. Раскрыть понятие «Урбанизация», что положительного и отрицательного в этом процессе.
31. Антропогенное воздействие на природную среду.
32. Загрязнение гидросферы.
33. Антропогенное воздействие на почву и литосферу.
34. Какое значение имеет рекультивация земель?
35. Региональный комплекс негативных факторов.
36. Стихийные явления – источник естественных негативных факторов.
37. Наиболее характерные для Сахалинской области описания природных явлений.
38. Источники негативных факторов бытовой среды.
39. Классификация негативных факторов в системе «человек – среда обитания».
40. Физические, химические, биологические, психофизиологические производственные факторы.

41. Принципы нормирования опасных и вредных факторов.
42. Вредные химические вещества и организм человека.
43. Пути поступления вредных веществ в организм.
44. Комбинированное действие вредных веществ.
45. Принципы нормирования химических веществ в окружающей среде.
46. Механические колебания, вибрация – влияние на организм (вестибулярный аппарат), вибрационные болезни.
47. Шум. Действие шума на человека.
48. Электромагнитные поля. Воздействие на человека статических, электрических и магнитных полей.
49. Воздействие эл. магнитного излучения оптического диапазона.
50. Электрический ток. Воздействие на человека электрического тока.
51. Потенциальные опасности и риск. Причины появления опасности.
52. Методы оценки опасных ситуаций.
53. Классификация ЧС мирного времени, терминология, статистика?
54. Радиационно-опасные объекты (Р.О.О.) основные опасности при авариях на Р.О.О.?
55. Мероприятия по ограничению облучения населения в условиях радиационной опасности.
56. Химически опасные объекты?
57. Общие требования к организации и проведения аварийно-производственных работ при авариях на химически опасных объектах.
58. Особенности аварий и катастроф на пожаро-, взрывоопасных объектах.
59. Основные принципы предупреждения ЧС природного техногенного характера.
60. Чрезвычайные ситуации военного времени.
61. Ядерное оружие.
62. Химическое оружие.
63. Биологическое оружие.
64. Основные принципы защиты населения при чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время.
65. Классификация и краткая характеристика средств коллективной защиты населения.
66. Классификация и краткая характеристика средств индивидуальной защиты населения.
67. Рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны.
68. Порядок оповещения и действий населения в чрезвычайных ситуациях.
69. Спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения и в районах стихийных бедствий, аварий и катастроф.
70. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанский Ю.А. и др. Введение в экологию. – М., 1992.
2. Катастрофы и человек. – М.: Изд-во АСТ-ЛТД, 1997.
3. Катастрофы конца XX века. МСС России. УРСС. – М., 1998.
4. Конституция Российской Федерации.
5. Федеральные законы РФ: «Об образовании», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».