**Задания для дистанционного обучения**

**по дисциплине Безопасность жизнедеятельности для группы ТОЗ-31**

**Специальность:**

**Группа** ТОЗ-31

**Предмет:** Безопасность жизнедеятельности

**Преподаватель:** Форосенко Лидия Олеговна, адрес электронной почты: lida9393.87@mail.ru

**Дата:** 29.09.2020 (4 часа)

**Тема(2ч):** Основы обороны государства

1.Перейти по ссылке, прочитать и изучить материал, выписать основные определения (воинская обязанность и военная служба): <https://drive.google.com/file/d/146OR-Gt3cSJqWFf4_0pClsgOvfmRr4Wc/view?usp=sharing>

2.Перейти по ссылке, прочитать, выписать структуру вооруженных сил РФ: <https://drive.google.com/file/d/1dWE02Zjp2YLzoBvN_7jz6pNlQRO3Oedl/view?usp=sharing>

3. Пройти тест по ссылке: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScBT00EUG1IqAJ02K30j82FBgiZEa2cxZOQQFkToLHKy7zIJA/viewform>

**Тема (2ч):** Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

1.Перейти по ссылке, прочитать и изучить материал, выписать основные определения (чс природного характера): <https://drive.google.com/file/d/19njGDsUi2L_vdWv6f71dFwGw7djgv2s8/view?usp=sharing>

2. Перейти по ссылке, прочитать и изучить материал, выписать основные определения (чс техногенного характера):

<https://drive.google.com/file/d/1Z9ngDc0eVAIXsekDi0bRiyKf1x8IVka-/view?usp=sharing>

Все выполненные задания прислать на почту.

**Домашняя контрольная работа:**

**Требования к выполнению и оформлению домашней контрольной работы**

Система заочного обучения предусматривают самостоятельное изучение программного материала, закрепление материала в период экзаменационной сессии, выполнение домашней контрольной.

Домашняя контрольная работа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» выполняется в **виде реферата**. Реферат сдается в печатном виде, на листах формата А-4. Цвет шрифта должен быть черным, Times New Roman, 12-14 пт., размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,5 см.  Титульный лист должен оформляться в соответствии с приложением 2. В нижнем правом углу проставляется номер страницы ( на титульном листе номер не ставится). В конце реферата необходимо указать список литературы, по тексту необходимо делать ссылки на литературу с указанием страниц (например: [ 2 ]; с 3). Объем реферата должен быть 15-20 страниц. Реферат должен быть скреплен в папку.

Содержание реферата

1. Титульный лист;

2. Содержание;

3. Изложение темы;

4. Список использованной литературы.

Выполненную работу следует своевременно представить в техникум на последнее занятие по дисциплине в сессионный период. После получения проверенной работы необходимо внимательно изучить рецензию и все замечания преподавателя. Если в рецензии содержится указание на доработку, то ее следует выполнить. Не зачтенная работа дорабатывается и высылается в техникум для повторного рецензирования. Зачтенная контрольная работа является необходимым условием допуска к зачету. Контрольные работы, выполненные не по своему варианту или не в полном объеме, а также не соответствующие настоящим методическим указаниям к рецензированию не принимаются.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 1  задания к контрольной работе |

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

Тема реферата выдается студенту на установочном занятии индивидуально.

Если студент не смог явиться на установочное занятие, он может выбрать тему самостоятельно.

Тема рефератов выбирается по порядковому номеру в списке учебного журнала.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант** | **Тема** |
| 1 | Землетрясения. Правила безопасного поведения во время и после землетрясения. |
| 2 | Наводнения, цунами. Их характеристика и последствия. |
| 3 | Лесные пожары. Их причины и возможные последствия. |
| 4 | Ураганы, бури, смерчи. Признаки их появления и возможные последствия. |
| 5 | Селевые потоки и оползни, их происхождение и возможные последствия. |
| 6 | Гроза. Правила безопасного поведения во время грозы. |
| 7 | Авария с выбросом химически опасных веществ. |
| 8 | Авария на пожаро-взрывоопасных объектах. |
| 9 | Авария на радиационно-опасных и гидродинамических объектах. |
| 10 | Ядерное оружие. Правила поведения населения в очаге поражения. |
| 11 | Химическое оружие. Правила поведения населения в очаге поражения. |
| 12 | Бактериальное оружие. Правила поведения населения в очаге поражения. |
| 13 | Предназначение и задачи гражданской обороны. |
| 14 | Террористический акт. |
| 15 | Организация защиты населения при ЧС. |
| 16 | Защитные сооружения гражданской обороны, требования, предъявляемые к ним. |
| 17 | Здоровье человека и окружающая среда. |
| 18 | Компьютер и здоровье человека. |
| 19 | Обеспечение комфортности жизнедеятельности людей, как способ повышения уровня их защищенности. |
| 20 | Негативные факторы в системе «человек-среда обитания». |
| 21 | Безопасность жизнедеятельности и здоровье человека. |
| 22 | Средства индивидуальной защиты населения от ЧС. |
| 23 | Охрана труда женщин и подростков. |

**При выполнении работы необходимо придерживаться следующего плана:**

**План реферата по разделу: «Стихийные бедствия»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Краткая характеристика.

Физическая сущность стихийных бедствий, принцип возникновения, характер и стадии развития.

Способы обеспечения безопасности человека. Оповещение и информирование населения об угрозе стихийных бедствий.

Правила поведения и действия при стихийных бедствиях, способы защиты от последствий стихийных бедствий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «ЧС военного времени»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Характеристика оружия массового поражения;

Поражающие факторы;

Способы и средства защиты населения;

Действия населения при возникновении угрозы нападения;

Правила поведения населения в очагах поражения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Терроризм»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Сущность терроризма;

Цели терроризма;

Масштабы терроризма;

Действия граждан в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, связанные с терроризмом;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Предназначение и задачи гражданской обороны»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Организация и предназначение гражданской обороны;

Задачи гражданской обороны;

План работы ГО объекта в условиях чрезвычайных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по разделу: «Аварии и катастрофы»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Причины возникновения аварии, катастрофы;

Последствия аварии, катастрофы;

Оповещение и информирование населения о грозящей, опасности;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Защитные сооружения гражданской обороны, требования, предъявляемые к ним»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Назначение и классификация защитных сооружений.

Требования, предъявляемые к защитным сооружениям.

Устройство и оборудование убежищ.

Правила содержания и использования защитных сооружений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Здоровье человека и окружающая среда»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Нужно ли человеку быть здоровым?

здоровье и окружающая среда

Здоровье и факторы риска болезни

Труд и здоровье

Семья и здоровье

Стрессы в современном мире

Методы и способы укрепления здоровья

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Компьютер и здоровье человека»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека.

Влияние компьютера на человека.

Рекомендации при работе за ПК

Организация рабочего места и стандарты безопасности

Оздоровительно-профилактические упражнения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: Обеспечение комфортности жизнедеятельности людей, как способ повышения уровня их защищенности**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Защищенность и комфортность взаимодействия человека с окружающей средой.

Влияние микроклимата

Вентиляция и кондиционирование

Отопление

Освещение

Шум

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: Негативные факторы в системе «человек-среда обитания»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Классификация негативных факторов в системе «Человек-среда обитания»

Недостаточная освещенность рабочей зоны, вибрация, шум, их влияние на организм человека.

Вредные вещества

Нервно-эмоциональные нагрузки (умственное перенапряжение, переутомление) и их влияние на здоровье человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Безопасность жизнедеятельности и здоровье человека»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Влияние качества питьевой воды на здоровье человека

Влияние курения на здоровье человека.

Воздействие радиоактивного излучения на здоровье человека

Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Средства индивидуальной защиты населения от ЧС»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Назначение и классификация индивидуальных средств защиты населения

А) СИЗ органов дыхания

Б) СИЗ кожи

В) медицинские средства защиты кожи.

Правила пользования средствами индивидуальной защиты

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**План реферата по теме: «Охрана труда женщин и подростков»**

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Особенности труда женщин

Требования к условиям труда женщин

Требования к организации рабочего места

Особенности труда подростков

Предельно допустимые величины показателей тяжести

Перечень условий и видов работ, на которых запрещается труд подростков

Предельно допустимые величины показателей тяжести

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 титульный лист |

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**

**РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ЙÖЗÖС ВЕЛÖДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙÖЗ ПОЛИТИКА**

**МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКÖЙ ТЕХНИКУМ»**

**УДЖСИКАСÖ ВЕЛÖДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Домашняя контрольная работа.

**РЕФЕРАТ**

По дисциплине

**«Безопасность жизнедеятельности»**

Тема: «………………….»

Выполнил:

студент группы ТОЗ-31 Иванов И.И.

Проверил:

преподаватель

Форосенко Л.О.

Сыктывкар, 2020 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**

**РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ЙÖЗÖС ВЕЛÖДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙÖЗ ПОЛИТИКА**

**МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКÖЙ ТЕХНИКУМ»**

**УДЖСИКАСÖ ВЕЛÖДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Справка**

**о проведенной контрольной работе**

по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

студента(ки)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дата получения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дата возврата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

рецензент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензия**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_