

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

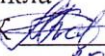
УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ТТСИИТ»
Н.Н. Михалева
« 30 » Июль 2022 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08. ВЧ ОХРАНА ТРУДА

по специальности : 11.02.12 **ПОЧТОВАЯ СВЯЗЬ**

Рассмотрено и рекомендовано к применению
на заседании методической комиссии
строительного цикла
Председатель МК  А.А.Карпенко
Протокол № 1 от «30» августа 2014 г

СОГЛАСОВАНО
Начальник Таганрогского Почтамта
УФПС Ростовской области
АО «Почта России»
 В.Е.Бритвина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) СПО по специальности: 11.02.12 Почтовая связь, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 967 от 25.08.2014 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности: 11.02.12 Почтовая связь, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Разработчик:

ЧЕРВОНАЯ ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА, преподаватель ГБПОУ РО «ТТСИиТ» высшей квалификационной категории.

Рецензенты:

1. Камышанова И.Г. преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

РЕЦЕНЗИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Учебная дисциплина: ОХРАНА ТРУДА

Специальность: 02.08.12 Почтовая связь

Разработчик: В.И.ЧЕРВОНАЯ, преподаватель «ТТСИиТ» высшей квалификационной категории

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования РФ по специальности: 02.08.12 Почтовая связь. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОХРАНА ТРУДА составлен в соответствии со стандартом. Учебным элементам соответствуют конкретные уровни освоения изученного материала.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется различными методами контроля: практическими работами, тестовыми заданиями, письменными и устными опросами.

По данной рабочей программе студенты должны приобрести знания и умения правил безопасности на рабочем месте, электро- и пожаробезопасности, оказанию первой доврачебной помощи.

При изучении обучающимися учебного материала, позволит им быстрее адаптироваться в производственном процессе, избежать несчастные случаи на производстве, увеличить отдачу своего труда.

Рабочая программа включает современные информационные источники и может быть рекомендована для обучения и переобучения по данной специальности: 02.08.12 Почтовая связь.

Рецензент: преподаватель «ТТСИиТ» _____ И.И.Камышанова
высшей квалификационной категории

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа учебной дисциплины охраны труда является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 02.08.12« Почтовая связь».

1.2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ОП.08.ВЧ

1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате освоения учебной дисциплины охраны труда обучающийся должен **уметь**:

- выполнять санитарно-гигиенические требования, правила охраны труда, электро- и пожарной безопасности; требования к организации рабочего места

В результате освоения учебной дисциплины охраны труда обучающийся должен **знать**:

- основные правила охраны труда, производственной санитарии, электробезопасности и пожарной безопасности.

1.4. РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОХРАНЫ ТРУДА.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 ч., в т.ч.:
всего занятий обязательных 36 ч.
самостоятельной работы обучающихся 18 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОХРАНЫ ТРУДА

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Кол-во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	36
в том числе:	
практические занятия	20
самостоятельная работа обучающихся (всего):	18
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа (доклады, сообщения, конспектирование, презентации, реферативные задания)	18
Итоговая аттестация : итоговое занятие	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Охраны труда».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- наглядные пособия
- стенды, плакаты

Технические средства обучения:

- компьютер
- ИНТЕРНЕТ
- телевизор с ДВД и ДВД-дисками

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Конституция РФ
2. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
3. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
4. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- 1.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 2.Арустамов Э.А. Охрана труда Москва, 2007 193 с.
- 3.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОХРАНЫ ТРУДА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестовых работ, устного и письменного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
1	2
Умения:	
выполнять санитарно-гигиенические требования	практические занятия
выполнять правила охраны труда	практические занятия
выполнять требования электро-и пожаробезопасности	практические занятия
выполнять требования к организации рабочего места	практические занятия
Знания:	
основные правила охраны труда	устный опрос, контрольная работа
основные правила производственной санитарии	тестовое задание; письменный опрос, контрольная работа
основные правила электробезопасности	тестовое задание; письменный и устный опрос, контрольная работа
основные правила пожарной безопасности	тестовое задание; письменный опрос, контрольная работа

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ОХРАНА ТРУДА»

Наименование разделов (тем)	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
ВВЕДЕНИЕ	Вводный урок. Ознакомление с предметом. Роль и значение данного предмета. Основные направления государственной политики в области охраны труда.	1	1
РАЗДЕЛ 1: НОРМАТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ НА ОБЪЕКТАХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ.	Нормативно-правовые документы. Федеральный закон «О почтовой связи». Международные правовые акты. Надзор и контроль за состоянием охраны труда на почтовых предприятиях. Основные правила охраны труда.	2	2
РАЗДЕЛ 2: ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ.	Рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности: оборудование, механизмы, материалы. Организация рабочего места. Требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении тяжестей вручную. Требования к технологическим процессам. Требования безопасности к территории почтовых отделений.	2	2
	Практические занятия: 1. Эргономические требования рабочего места оператора связи. 2. Требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении тяжестей вручную. 3. Зоны досягаемости для рук оператора связи на рабочем месте. 4. Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тематика: требования безопасности к зданиям, сооружениям почтовых предприятий. (конспект). Обеспечение работающих средствами индивидуальной защиты (доклад)	3	
РАЗДЕЛ 3: САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ	Понятие и правовая основа производственной санитарии. Влияние условий труда на организм человека. Требования производственной санитарии, предъявляемые к содержанию территории, к помещениям организаций. Санитарно-гигиеническое нормирование при организации рабочего места оператора почтовой связи.	1	2

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Микроклимат в производственных помещениях. 2. Запыленность воздуха в производственных помещениях. 3. Вентиляция в производственных помещениях. 4. Производственное освещение. 5. Защита от шума и вибрации. 	5	
	Контрольная работа	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Тематика реферативного задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - производственная эстетика на предприятиях почтовой связи - производственная пыль и защита от ее воздействия - рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности <p>Тематика написания конспекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отопление производственных помещений на объектах почтовой связи. <p>Тематика написания доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> -защита вентиляции от негативных воздействий 	5	
РАЗДЕЛ 4: ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕССАМ.	Общие требования безопасности к технологическим процессам (при выемки писем; при обработке посылок; при разогреве сургуча; при работе на ленточном транспортере; с персональным компьютером; при работе в почтовом вагоне; авиационном и морском транспорте).	1	2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Безопасность при перевозке почты на автомобильном, авиационном, морском транспорте. 2. Безопасность при работе на персональных электронно-вычислительных машинах. 3. Безопасность при работе на ленточном транспортере. 4. Безопасность при работе с многооборотной почтовой тарой (полимерные ящики) 	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Тематика написания конспекта: выемка писем с учетом требований безопасности, обработка посылок, разогрев сургуча.</p>	2	
РАЗДЕЛ 5: ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ	Электробезопасность: понятие и назначение. Основные требования безопасности и виды защиты. Общие мероприятия по предупреждению электротравматизма.	1	2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздействие электрического тока на человека. 2. Защита человека от поражения электрическим током. 	3	

	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика написания конспекта: -классификация помещений по электробезопасности. Тематика создания презентации: -Технические средства сигнализации.	3	
РАЗДЕЛ 6: ПОЖАРОБЕЗОПАСНОСТЬ	Пожарная безопасность и ее правовая основа. Организация пожарной охраны. Ответственность за пожарную безопасность. Противопожарный инструктаж.	1	2
	Практические занятия: 1. Обеспечение пожарной безопасности на производстве. 2. Изучение устройства, принципа действия и назначение огнетушителей.	3	
	Контрольная работа	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика написания конспекта: - причины возникновения пожаров; противопожарная сигнализация. Тематика для написания сообщения: -назначение огнетушителей	4	
РАЗДЕЛ 7: ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	Общие положения по оказанию медицинской помощи.	2	2
	Практические занятия: 1. Первая доврачебная помощь при травмах. 2. Первая помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах. 3. Первая помощь при поражении электрическим током.	3	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Итоговое занятие	1	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Рассмотрено и рекомендовано к применению
на заседании методической комиссии
строительного цикла
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.
Председатель МК _____ А.А.Карпенко

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УПР «ТТСИиТ»
_____ О.Ю.Чаплыгина
« ____ » _____ 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дисциплине **ОП.08. ВЧ ОХРАНА ТРУДА**
специальность: 11.02.12 **Почтовая связь**
на 2022-2023 учебный год

курс 3 группа ПСТ-36

количество часов по учебному плану
максимальное: 54; самостоятельная работа :18
всего занятий: 36 (в т.ч. практических -20)

преподаватель ***Червоня Валентина Ивановна***

Составлен в соответствии с рабочей программой дисциплины ОП.08.ВЧ Охрана
труда

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ОХРАНА ТРУДА»

№ урока	№ урока в теме	Темы уроков	Календарные сроки изучения тем	Объем часов	Вид урока	Формы контроля	Домашнее задание
1	2	3	4	5		6	7
1	1	ВВЕДЕНИЕ Основные направления государственной политики в области охраны труда.	1 нед	1			С.3
2	1.1	РАЗДЕЛ 1: Нормативно-технические документы на объектах почтовой связи. Надзор и контроль за состоянием охраны труда на почтовых предприятиях.	1 нед	1	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос	С.16-10 «О.п.с»
3	1.2	Основные правила охраны труда на предприятиях почтовой связи	2 нед	1	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос	* 22.1 с 409
4	2.1	РАЗДЕЛ 2: Организация рабочего места оператора связи. Общие принципы организации рабочих мест и труда.	2 нед	1	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос	С.44-45 *3.5
5	2.2	Требования безопасности к территории почтовых отделений <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать конспект по теме «Требования безопасности к зданиям, сооружениям почтовых предприятий»</i>	3 нед	1 1	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос <i>Оценка конспекта</i>	С.44-45 * 3.5 <i>конспект</i>
6	2.3	Выявление эргономических требований рабочего места оператора связи <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать доклад по теме «Обеспечение работающих средствами индивидуальной защиты»</i>	3 нед	1 2	Урок форм.нов.умений	Практическая работа №1 <i>Защита доклада</i>	С.411-412 *22.4 <i>доклад</i>
7	2.4	Выявление требований безопасности при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении тяжестей вручную	4 нед	1	Урок форм.нов.умений	Практическая работа №2	С.414 * 22.4

8	2.5	Определение зон досягаемости для рук оператора связи на рабочем месте	4 нед	1	Урок форм.нов.умений	Практическая работа №3	С.45-46 *3.5
9	2.6	Выявление требований безопасности по организация немеханизированного рабочего места оператора почтовой связи в ОПС	5 нед	1	Урок форм.нов.умений	Практическая работа №4	С.47-48,44
10	3.1	РАЗДЕЛ 3: Санитарно-гигиенические требования Санитарно-гигиеническое нормирование при организации рабочего места оператора почтовой связи <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать реферат на одну из предложенных тем:</i> <i>«Производственная эстетика на предприятиях почтовой связи»</i> <i>«Производственная пыль и защита от ее воздействия»</i> <i>«Рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности»</i>	5 нед	1 2	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос <i>Защита реферата</i>	С.46 <i>реферат</i>
11	3.2	Выявление требований микроклимата в производственных помещениях почтовой связи <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать конспект по теме «Отопление производственных помещений на объектах почтовой связи»</i>	6 нед	1 1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №5 <i>Оценка конспекта</i>	С.46,412,14-16 <i>конспект</i>
12	3.3	Выявление требований безопасности по запыленности воздуха в производственных помещениях	6 нед	1	Урок форм.нов.умений	Практическая работа №6	С.56 « Ох.тр на АТС»
13	3.4	Выявление требований к вентиляции в производственных помещениях <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать доклад по теме «Защита вентиляции от негативных воздействий»</i>	7 нед	1 2	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №7 <i>Защита доклада</i>	С.59 «Ох.тр.на АТС» <i>доклад</i>
14	3.5	Выявление требований безопасности производственного освещения.	7 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №8	С.71»Ох.трА ТС
15	3.6	Выявление требований безопасности от шума и вибрации. Защита от их воздействия.	8 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №9	С.75»Ох.тр»
16		Контрольная работа №1	8 нед	1	Урок контроля	Контрольная работа	Повтор.изуче н.

		РАЗДЕЛ 4: Требования безопасности к технологическим процессам					
17	4.1	Общие требования безопасности к технологическим процессам <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать конспект по теме «Требования безопасности при выемке писем, обработке посылок, разогреве сургуча»</i>	9 нед	1 2	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос <i>Оценка конспекта</i>	С.413 <i>конспект</i>
18	4.2	Выявление безопасных условий при перевозке почты на автомобильном, авиационном, морском транспорте.	9 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №10	С.172Правила без- ти»,с.413,инс трукции
19	4.3	Выявление безопасных условий при работе на персональных электронно-вычислительных машинах.	10 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №11	Инструкция 2.17
20	4.4	Выявление безопасных условий при работе на ленточном транспортере	10 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №12	Инструкция 2.5
21	4.5	Выявление безопасных условий при работе с многооборотной почтовой тарой (полимерные ящики)	11 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №13	Инструкция 2.25
		РАЗДЕЛ 5: Электробезопасность					
22	5.1	Электробезопасность и ее правовая основа	11 нед.	1	Урок изуч.нов.мат	Устный опрос	С.417-418
23	5.2	Общие мероприятия по предупреждению травматизма <i>Самостоятельная работа</i> <i>Создать презентацию по теме «Технические средства сигнализации»</i>	11 нед	1 2	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос <i>Защита презент.</i>	С.417 *22.6 <i>презентация</i>
24	5.3	Выявление параметров негативного воздействия электрического тока на организм человека	12 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №14	С.417,240 табл 17.3
25	5.4	Выявление требований защиты человека от поражения электрическим током <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать конспект по теме «классификация помещений по электробезопасности»</i>	12 нед	1 1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №15 <i>Оценка конспекта</i>	С.421-422 <i>конспект</i>
		РАЗДЕЛ 6: Пожаробезопасность					

26	6.1	Пожарная безопасность и ее правовая основа	13 нед	1	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос	С.422,131 Аруст
27	6.2	Выявление основных направлений по обеспечению пожарной безопасности на производстве <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать конспект по теме «Причины возникновения пожаров и противопожарная сигнализация»</i>	13 нед	1 2	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №16 <i>Оценка конспекта</i>	С.424 <i>конспект</i>
28	6.3	Изучение устройства, принципа действия и назначение огнетушителей <i>Самостоятельная работа</i> <i>Написать сообщение по теме «Назначение огнетушителей»</i>	14 нед	1 3	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №17 <i>Защита сообщения</i>	*6.2 Обливин <i>сообщение</i>
29		Контрольная работа №2	14 нед	1	Урок контроля	Контрольная работа	Повтор.изуче н.
РАЗДЕЛ 7: Первая доврачебная помощь							
30	7.1	Общие положения по оказанию медицинской помощи.	15 нед	1	Урок изуч.нов.мат.	Устный опрос	Инструк.2.25. 1 гл.7 *7.1 Обливин
31	7.2	Выявление основных требований по оказанию первой доврачебной помощи при травмах	15 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №18	* 7.2 Обливин
32	7.3	Оказание первой помощи при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах.	16 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №19	*7.3,7.5
33	7.4	Оказание первой помощи при солнечных и тепловых ударах.	16 нед	1	Урок форм.нов.умен.	Практическая работа №20	Инстр.2.25.1 *7.4
34-35	7.5	Первая помощь при поражении электрическим током	17 нед	2	Урок обобщ.		
36		Итоговое занятие	17 нед	1			
Итоговое количество часов							
Максимальное 54							
Самостоятельная работа 18							
Всего занятий 36							
Практических 20							

Литература

1. Китаева Н.Ж. «Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с

2. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013

РАЗРАБОТЧИКИ:

(место работы; занимаемая должность; Ф.И.О)

(место работы, занимаемая должность , Ф.И.О.)

ЭКСПЕРТЫ:

(место работы, занимаемая должность, Ф.И.О.)

(место работы, занимаемая должность, Ф.И.О.)

(место работы, занимаемая должность, Ф.И.О.)

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.08.ВЧ ОХРАНА ТРУДА**

По специальности: 11.02.12 **Почтовая связь**

Рассмотрено и рекомендовано к применению
на заседании методической комиссии
строительного цикла
председатель МК _____ А.А.Карпенко
протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР «ТТСИиТ»

И.Б.Сырчина
« _____ » _____ 20__ г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.12 Почтовая связь, утвержденного 25.08.2014 г. № 967
- рабочей программы учебной дисциплины Охрана труда, утвержденной директором техникума Н.Н.Михалевой.

Разработчик:

Червоная В.И., преподаватель высшей квалификационной категории государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Рецензенты:

1. Камышанова И.И., преподаватель «ТТСИиТ», высшей квалификационной категории

РЕЦЕНЗИЯ

на комплект контрольно-оценочных средств

Учебная дисциплина: ОХРАНА ТРУДА

Специальность: 02.08.12 Почтовая связь

Разработчик: В.И. ЧЕРВОНАЯ, преподаватель «ТТСИиТ» высшей квалификационной категории

Данный комплект составлен на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования РФ и рабочей программы по специальности: 02.08.12 Почтовая связь.

Содержание контрольно-оценочных средств включают результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке; перечень объектов контроля: контрольно-оценочные материалы текущего, промежуточного и итогового контроля по учебной дисциплине.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется различными методами контроля: практическими работами, тестовыми заданиями..

Контрольно-оценочные средства дают возможность обучающимся приобрести знания и умения правил безопасности на рабочем месте, электро- и пожаробезопасности, оказанию первой доврачебной помощи.

При выполнении практических работ, обучающиеся быстрее смогут адаптироваться в производственном процессе, избежать несчастные случаи на производстве, увеличить отдачу своего труда.

Преподаватель Червоная В.И. в контрольных работах тестового типа включает все темы, входящие в рабочую программу, что позволяет обучающимся полностью освоить рабочую программу, освоить знания и умения в соответствии с общими компетенциями.

Данный комплект контрольно-оценочных средств может быть рекомендован для обучения и переобучения по данной специальности: 02.08.12 Почтовая связь.

Рецензент: преподаватель «ТТСИиТ» _____ И.И. камышанова
Высшей квалификационной категории

Содержание

- 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Оценка освоения учебной дисциплины**
 - 3.1. Формы и методы оценивания**
 - 3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**
 - 3.3. Перечень объектов контроля и оценки**
- 4. Контрольно-оценочные материалы текущего, промежуточного и итогового контроля по учебной дисциплине**
- 5. Оценка образовательных достижений обучающихся**

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины « ОХРАНА ТРУДА »

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОХРАНА ТРУДА.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- федерального государственного образовательного стандарта НПО по специальности: 11.02.12 Почтовая связь.
- программы учебной дисциплины ОХРАНА ТРУДА.

В результате освоения учебной дисциплины ОХРАНА ТРУДА обучающийся должен предусмотренными ФГОС по специальности 11.02.12 Почтовая связь следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

УМЕНИЯ:

- У1:** выполнять санитарно-гигиенические требования по охране труда
- У2:** выполнять правила охраны труда
- У3:** выполнять правила электробезопасности
- У4:** выполнять правила пожарной безопасности
- У5:** выполнять требования к организации рабочего места

ЗНАНИЯ:

- З1:** основные правила охраны труда
- З2:** производственную санитарию
- З3:** электробезопасность
- З4:** пожаробезопасность

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

- ОК1:** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК2:** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК3:** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК4:** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК5:** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОХРАНА ТРУДА является итоговое занятие.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p>Уметь: У1: выполнять санитарно-гигиенические требования по охране труда ОК 2: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей деятельности.</p>	<p>Выполняет требования безопасности, предъявляемые к помещениям, рабочему месту оператора связи с учетом норм, вентиляции производственных помещений; защитить себя от шума и вибрации.</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.</p>
<p>У2: выполнять правила охраны труда ОК2: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей деятельности.</p>	<p>Выполняет требования безопасности, предъявляемые к предприятиям почтовой связи.</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.</p>
<p>У3: выполнять правила электробезопасности ОК2: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК6: работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Выполняет мероприятия по предупреждению поражения электротоком; Умеет оказывать первую доврачебную помощь при поражении электротоком</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.</p>
<p>У4: выполнять правила пожарной безопасности ОК2: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной</p>	<p>Выполняет мероприятия по обеспечению пожарной безопасности на производстве. Умеет использовать огнетушителя для тушения пожаров. Умеет оказывать первую доврачебную помощь при</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная</p>

<p>деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК6: работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>ожогах.</p>	<p>аттестация: зачет.</p>
<p>У5: выполнять требования к организации рабочего места ОК2: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем ОК3: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности ОК6: работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.</p>
<p>Знать: 31: основные правила охраны труда</p>	<p>Знает нормативно-правовые документы, нормативно-технические документы на объектах почтовой связи. Знает кто осуществляет надзор и контроль за состоянием охраны труда на предприятиях почтовой связи. Знает требования к рабочему месту оператора связи.</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос. Промежуточная аттестация: зачет.</p>
<p>32: основные правила производственной санитарии.</p>	<p>Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению производственных помещений. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели (температуру</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.</p>

	воздуха, влажность, воздуха) в производственных помещениях.	
33: электробезопасность	Знает мероприятия, проводимые по предупреждению поражения электротоком (вид инструктажа, обращение с оборудованием во время работы, знаки безопасности) Знает средства защиты от поражения электротоком.	Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.
34: пожаробезопасность	Знает правовую основу пожарной безопасности. Знает устройства, принцип действия и назначение огнетушителей. Знает мероприятия, проводимые на предприятиях по пожарной безопасности (вид инструктажа, сигнальные цвета и знаки безопасности, действия при эвакуации при пожаре).	Текущий контроль: устный опрос, контроль на практическом занятии. Рубежный контроль: Контрольная работа. Промежуточная аттестация: зачет.

3. Оценка освоения учебной дисциплины.

3.1. Формы и методы оценивания.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОХРАНА ТРУДА, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

3.2. Контроль и оценка освоения дисциплины по темам (разделам).

Таблица 2.2.

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З.	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З.	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З.
Раздел 1: Нормативно-технические документы на объектах почтовой связи.	Устный опрос	ОК2, ОК3. У2 З1	Контрольная работа №1	ОК2, ОК3 У2 З1	ИЗ	ОК2, ОК3 У2 З1
Раздел 2 Организация рабочего места оператора связи	Устный опрос Практическая работа №1,2,3,4	ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 У5 З1	Контрольная работа №1	ОК2, ОК3, ОК5, ОК6 У5	ИЗ	ОК2, ОК3 У5 З1
Раздел 3: Санитарно-гигиенические требования	Устный опрос Практическая работа № 5,6,7,8,9	ОК2, ОК3 У1 З1	Контрольная работа №1	ОК2, ОК3 У1 З1,32	ИЗ	ОК2, ОК3 У1 З1,32
Раздел 4: Требования безопасности к технологическим процессам	Устный опрос Практическая	ОК2, ОК3 У2 З1				

	работа № 10,11,12,13					
Раздел 5: Электробезопасность	Устный опрос. Практическая работа № 14,15	ОК2,ОК3,ОК6 У3 33	Контрольная работа №2	ОК2,ОК3 У2.У3 31,33	ИЗ	ОК2,ОК3 У2,У3 31,33
Раздел 6: Пожаробезопасность	Устный опрос. Практическая работа № 16,17к	ОК2, ОК3, ОК6 У4 34	Контрольная работа №2	ОК2, ОК3 У2.У4 31,34	ИЗ	ОК2, ОК3 У2,У4 31,34

Кодификатор контрольных заданий

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код контрольного задания
Практическое задание	ПЗ

Содержательно – компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля (распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений).

Содержание учебного материала по программе УД	Код контрольного задания									Количество контрольных заданий по типам ПЗ
	У1	У2	У3	У4	У5	З1	З2	З3	З4	
Раздел 1: Нормативно-технические документы на объектах почтовой связи.		ПЗ				ПЗ				2
Раздел 2: Организация рабочего места оператора связи.					ПЗ	ПЗ				2
Раздел 3: Санитарно-гигиенические требования	ПЗ					ПЗ	ПЗ			3
Раздел 4: Требования безопасности к технологическим процессам		ПЗ				ПЗ				2
Раздел 5: Электробезопасность			ПЗ					ПЗ		2
Раздел 6: Пожаробезопасность				ПЗ					ПЗ	2

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

3.2.1. Контрольная работа № 1 (рубежный контроль)

Текст задания: выберите один правильный ответ из предложенного.

1. Какой орган имеет право осуществлять государственный надзор и контроль за соблюдением законодательства о труде и охране труда:

1. Федеральная инспекция труда
2. органы Госгортехнадзора
3. органы Госсанэпидемнадзора
4. органы Госпожнадзора

2. Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства охраны труда на рабочем месте:

1. да
2. нет
3. только на государственном предприятии
4. только на частном предприятии

3. На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:

1. профсоюзная организация
2. бухгалтерия
3. инспектор по охране труда
4. работодатель

4. На всех предприятиях почтовой связи и Роспечати должны быть созданы:

1. безопасные условия труда, отвечающие требованиям Правил безопасности
2. буфеты
3. медицинские пункты
4. комнаты отдыха

5. Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:

1. на проверку состояния условий труда
2. на выявление нарушений требований стандартов
3. на выявление нарушений организационно-методической документации по охране труда
4. все выше перечисленное

6. Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляют:

1. руководители работ
2. органы государственного надзора
3. профсоюзные органы
4. все выше перечисленное

7. Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, правил по охране труда привлекаются:

1. к административной ответственности
2. к дисциплинарной ответственности
3. к материальной ответственности
4. ко всем выше перечисленным

8. Территория почтовых предприятий должна соответствовать требованиям безопасности:

1. иметь твердое покрытие
2. иметь ровное покрытие
3. своевременно очищаться от снега и посыпаться песком в зимнее время
4. все требования выше перечисленные

9. Показатель, характеризующий микроклимат в производственных помещениях:

1. отношения между работниками на производстве
2. влажность воздуха

3. рабочая обстановка на предприятии
4. время отдыха

10. Влажность воздуха в помещениях составляет:

1. 20%
2. 40%
3. 50%
4. 60%

11. Федеральным законом является:

1. Конституция РФ
2. СНиП (Санитарные Нормы и Правила)
3. локальный акт
4. инструкция по охране труда на рабочем месте

12. Для работников, постоянно занятых на работах с вредными и опасными условиями труда, установлены требования безопасности:

1. сокращенный рабочий день
2. дополнительный отпуск
3. дополнительное спецпитание
4. все требования выше перечисленные

13. Показателями микроклимата в производственных помещениях являются:

1. температура воздуха
2. влажность воздуха
3. скорость движения воздуха
4. все выше перечисленное

14. Ширина проходов между рабочими местами составляет:

1. не менее 1 м
2. не менее 1,5 м
3. не менее 2,0 м
4. не менее 2,5 м

15. Допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей для мужчин старше 18 лет составляет:

1. не более 5 кг
2. не более 10 кг
3. не более 30 кг
4. не более 50 кг

16. Предельно допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей вручную постоянно в течении рабочей смены установлена для женщин:

1. 25 кг
2. 15 кг
3. 10 кг
4. 7 кг

17. К работе на оборудовании объектов почтовой связи допускаются лица:

1. не моложе 18 лет
2. обученные правилам безопасности
3. прошедшие инструктаж
4. все требования выше перечисленные

18. Рабочим местом называется:

1. зона непосредственной деятельности отдельного работника
2. зона деятельности бригады в объекте почтовой связи или вне его
3. зона, оснащенная всем необходимым для деятельности
4. все выше перечисленное

19. Работоспособность оператора связи зависит от параметров:

1. от оформления спецодежды и рабочего места
2. от режима труда и отдыха
3. от психологического настроения работника

4. от всех выше перечисленных параметров

20. Все элементы, входящие в состав рабочего места(сиденья, столы и т.д.) должны быть расположены:

1. рационально, с учетом требований санитарных норм
2. не имеет значения
3. по желанию работника
4. по желанию директора предприятия

21. Чистка светильников в помещениях для обработки письменной корреспонденции, бандеролей, посылок, мешковой тары в помещениях предприятий связи производится:

1. не реже 1 раза в месяц
2. не реже 1 раза в три месяца
3. не реже 1 раза в : месяцев
4. 1 раз в год

22. В снижении работоспособности работающего влияют факторы:

1. нерациональная организация труда
2. работа механизмов и оборудования
3. шум
4. все факторы выше перечисленные

23. Человек ощущает вибрацию при контакте с колеблющимися твердыми предметами:

1. через ноги
2. через руки
3. все туловищем
4. не ощущает

24. Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, выдаваемые рабочими и служащими должны соответствовать:

1. размеру работника
2. характеру работы
3. условиям труда
4. всем выше перечисленным

25. Вредность пыли для организма человека зависит:

1. от количества ее в воздушной среде
2. от размеров частиц
3. от химического состава
4. от всех перечисленных выше факторов

26. К индивидуальным средствам защиты относятся:

1. противопылевая спецодежда
2. респираторы
3. защитные очки
4. все средства выше перечисленные

27. Влияние шума на производстве приводит:

1. к снижению работоспособности работников
2. к ослаблению внимания
3. к снижению слуха
4. все выше перечисленное

28. Безвредный уровень шума для человека составляет:

1. 70 дБ
2. 100 дБ
3. 130 дБ
4. 150 дБ

29. К общим средствам защиты от шума относятся:

1. укрытия механизмов кожухом из звукопоглощающего материала
2. изоляция шумных помещений
3. усовершенствование машин и технологических процессов

4. все средства выше перечисленные

30. Недостаточное освещение в производственных цехах приводит:

1. к быстрой утомляемости и снижению работоспособности
2. к повышению работоспособности
3. к усилению внимания
4. к улучшению зрения

31. К санитарно-бытовым помещениям относятся:

1. укрытия от атмосферных осадков
2. душевые
3. помещения для приема пищи
4. все выше перечисленное

32. Для работающих на открытом воздухе для защиты от атмосферных осадков предусмотрены:

1. пункты медицинской помощи
2. навесы или укрытия
3. помещения для приема пищи
4. душевые

33. Работа на открытом воздухе и в неотапливаемых помещениях приводит:

1. к простудам и обморожениям
2. к потере слуха
3. к потере зрения
4. к укреплению здоровья

34. В процессе труда на человека кратковременно или длительно воздействуют неблагоприятные факторы:

1. пыль
2. шум
3. плохое освещение
4. все выше перечисленное

35. Вес сумки почтальона с почтой и периодической печатью не должен превышать:

1. 3 кг
2. 5 кг
3. 7 кг
4. 10 кг

Время выполнения : 45 мин

Перечень объектов контроля и оценки контрольной работы №1

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять санитарно-гигиенические требования по охране труда	Выполняет требования безопасности, предъявляемые к помещениям, рабочему месту оператора связи с учетом норм. Умеет защитить себя от шума и вибрации. Выполняет требования безопасности при использовании вентиляции.	
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования безопасности, предъявляемые к предприятиям почтовой связи	
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту	

	оператора связи; умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
31 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, нормативно-правовые документы на объектах почтовой связи. Знает кто осуществляет надзор и контроль за состоянием охраны труда на предприятиях почтовой связи.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования к освещению производственных помещений. Знает средства защиты от шума и вибрации. Знает основные показатели (температуру, влажность воздуха) в производственных помещениях	
		5 баллов

В контрольной работе (тестового типа) при выполнении заданий учащемуся ставится:

1 балл- если он правильно выполнил задание

0 баллов- если учащийся не выполнил задание или не справился с заданием правильно.

Затем по шкале (смотри п.3.3) определяется оценка освоения учебной дисциплины.

3.2.2. Контрольная работа № 2 (рубежный контроль)

1. Воздействие электрического тока на человека
2. Классификация помещений по степени опасности
3. Основные меры защиты человека от поражения электрическим током.
4. Требования безопасности с ручными электрическими машинами.
5. Средства защиты.
6. Нормативно-правовая база пожарной безопасности.
7. Противопожарная защита объектов.
8. Причины возникновения пожаров и способы их тушения.
9. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах.

Время выполнения: 45 мин.

Перечень объектов контроля и оценки контрольной работы №2

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования, предъявляемые к электробезопасности	
У3 выполнять правила электробезопасности	Выполняет мероприятия по предупреждению поражения электротоком; Умеет оказывать первую доврачебную помощь при поражении электротоком	
У4 выполнять правила пожарной безопасности	Выполняет мероприятия по обеспечению пожарной безопасности на производстве; Умеет использовать огнетушители для тушения пожаров. Умеет оказывать первую доврачебную помощь при ожогах.	
31 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы на объектах почтовой связи. Знает кто осуществляет надзор и контроль за пожарным состоянием и электробезопасностью на предприятиях почтовой связи.	
33 электробезопасность	Знает мероприятия, проводимые по предупреждению поражения электротоком (вид инструктажа, обращение с оборудованием во время работы, знаки безопасности). Знает средства защиты от поражения электрическим током.	
34 пожаробезопасность	Знает правовую основу пожарной безопасности. Знает устройства, принцип действия и назначение огнетушителей. Знает мероприятия, проводимые на предприятиях почтовой связи по пожарной безопасности (вид инструктажа, сигнальные цвета и знаки безопасности, действия при эвакуации при пожаре).	
		5 баллов

3.2.3. Практическая работа №1 (текущий контроль)

Тема: «Эргономические требования рабочего места оператора связи»

Цель: уметь организовывать рабочее место оператора почтовой связи с учетом эргономических требований и удобства выполнения почтовыми работниками движений и действий. Знать требования безопасности, предъявляемые к рабочему месту оператора связи.

Материалы, приспособления, принадлежности: текстовый материал, плакаты, рабочая тетрадь.

Указания по выполнению работы:

1. Внимательно рассмотрите предложенный текстовый материал для практической работы №1.
2. Рассмотрите размеры проездов транспортных средств, проходов между рабочими местами, высоту транспортера.
3. Выявите размеры проездов транспортных средств, проходов между рабочими местами, высоту транспортера. Данные запишите в рабочую тетрадь.

Контрольные вопросы:

1. Перечислить эргономические требования безопасности рабочего места оператора связи.

Время выполнения: 45 мин

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №1

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
З1 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, применяемые на объектах почтовой связи. Знает нормативные документы, предъявляемые к рабочему месту оператора связи и помещениям почтовой связи.	
		5 баллов

3.3 Перечень объектов контроля и оценки

Перечень объектов контроля и оценки к контрольной работе №1

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять санитарно-гигиенические требования по охране труда	Выполняет требования безопасности, предъявляемые к помещениям, рабочему месту оператора связи с учетом норм. Умеет защитить себя от шума и вибрации. Выполняет требования безопасности при использовании вентиляции.	
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования безопасности, предъявляемые к предприятиям почтовой связи	
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
31 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, нормативно-правовые документы на объектах почтовой связи. Знает кто осуществляет надзор и контроль за состоянием охраны труда на предприятиях почтовой связи.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования к освещению производственных помещений. Знает средства защиты от шума и вибрации. Знает основные показатели (температуру, влажность воздуха) в производственных помещениях	
		5 баллов

Профессия (специальность): Почтовая связь 02.08.12

Учебная дисциплина: Охрана труда

Контрольная работа №1
Вариант 1

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

Задание теста:

Внимательно прочитайте вопросы. В каждом вопросе найдите только один правильный ответ. Вставьте цифру ответа в таблицу ответов в конце теста согласно номеру вопроса.

№ п.п	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	Осуществлять государственный надзор и контроль за соблюдением законодательства о труде и охране труда имеет право:	1. Федеральная инспекция труда 2. органы Госгортехнадзора 3. органы Госсанэпидемнадзора 4. органы Госпожнадзора
2	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на рабочем месте:	1. да 2. нет 3. только на государственном предприятии 4. только на частных предприятиях
3.	На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:	1. профсоюзная организация 2. бухгалтерия 3. инспектор по охране труда 4. работодатель
4.	На всех предприятиях почтовой связи и Роспечати должны быть созданы:	1. безопасные условия труда, отвечающие требованиям Правил безопасности 2. буфеты 3. медицинские пункты 4. комнаты отдыха
5.	Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:	1. на проверку состояния условий труда 2. на выявление нарушений требований стандартов 3. на выявление нарушений, организационно-методической документации по охране труда 4. все выше перечисленное
6.	Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляют:	1. руководители работ 2. органы государственного надзора 3. профсоюзные органы 4. все выше перечисленное
7.	Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, правил по охране труда привлекаются:	1. к административной ответственности 2. к дисциплинарной ответственности 3. к материальной ответственности 4. ко всем выше перечисленным
8.	Территория почтовых предприятий должна соответствовать требованиям безопасности:	1. иметь твердое покрытие 2. иметь ровное покрытие 3. очищаться от снега, посыпаться песком 4. все требования выше перечисленные
9.	Показатель, характеризующий микроклимат в производственных помещениях:	1. мебель 2. влажность воздуха 3. рабочая производственная обстановка 4. время отдыха рабочих

10.	Влажность воздуха в помещениях составляет:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20% 2. 40% 3. 50% 4. 60%
11.	Федеральным законом является:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конституция РФ 2. СНиП (санитарные нормы и правила) 3. локальный акт 4. инструкция по охране труда
12.	Для работников, постоянно занятых на работах с вредными и опасными условиями труда, установлены требования:	<ol style="list-style-type: none"> 1. сокращенный рабочий день 2. дополнительный отпуск 3. дополнительное спецпитание 4. все требования выше перечисленные
13.	Показателями микроклимата в производственных помещениях являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. температура воздуха и влажность 2. влажность и скорость воздуха 3. скорость и температура воздуха 4. влажность, температура и скорость движения воздуха
14.	Ширина проходов между рабочими местами составляет:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не менее 1 м 2. не менее 1,5 м 3. не менее 2,0 м 4. не менее 2,5 м
15.	Допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей для мужчин старше 18 лет составляет:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не более 5 кг 2. не более 10 кг 3. не более 30 кг 4. не более 50 кг
16.	Предельно допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей вручную постоянно в течении рабочей смены установлены для женщин:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 25 кг 2. 15 кг 3. 10 кг 4. 7 кг
17.	К работе на оборудовании объектов почтовой связи допускаются лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не моложе 18 лет 2. обученные правилам безопасности 3. прошедшие инструктаж 4. все выше перечисленное
18.	Рабочим местом называется:	<ol style="list-style-type: none"> 1. зона непосредственной деятельности отдельного работника 2. зона деятельности бригады в объекте почтовой связи или вне ее 3. зона, оснащенная всем необходимым для деятельности 4. все выше перечисленное
19.	Работоспособность оператора связи зависит от параметров:	<ol style="list-style-type: none"> 1. от оформления спецодежды и рабочего места 2. от режима труда и отдыха 3. от психологического настроения работника 4. от всех выше перечисленных
20.	Все элементы, входящие в состав рабочего места (сиденья, органы управления, средства отображения информации и т.п.) должны быть расположены:	<ol style="list-style-type: none"> 1. рационально, с учетом санитарных норм 2. не имеет значения 3. по желанию работника 4. по желанию директора
21.	Чистка светильников в помещениях почтовой связи для обработки письменной корреспонденции, бандеролей посылок, мешковой тары производится:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не реже 1 раза в месяц 2. не реже 1 раза в три месяца 3. не реже 1 раза в 6 месяцев 4. 1 раз в год
22.	В снижении работоспособности работающего влияют факторы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. нерациональная организация труда 2. шум при работе механизмов и оборудования 3. плохое освещение

		4. все перечисленные факторы
23.	Человек ощущает вибрацию при контакте с колеблющимися твердыми предметами:	1. через ноги 2. через руки 3. всем туловищем 4. не ощущает
24.	Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, выдаваемые рабочим и служащим должны соответствовать:	1. размеру работника 2. характеру работы 3. условиям работы 4. всем факторам выше перечисленным
25.	Вредность пыли для организма человека зависит:	1. от количества ее в воздушной среде 2. от размеров частиц 3. от химического состава 4. от всех перечисленных выше факторов
26.	К индивидуальным средствам защиты относятся:	1. противопылевая спецодежда 2. респираторы 3. защитные очки 4. все средства выше перечисленные
27.	Влияние шума на производстве приводит:	1. к снижению работоспособности работников 2. к ослаблению внимания 3. к снижению слуха 4. все выше перечисленное
28.	Безвредный уровень шума для человека составляет:	1. 70 дБ 2. 100 дБ 3. 130 дБ 4. 150 дБ
29.	К общим средствам защиты от шума относятся:	1. укрытие механизмов кожухом, звукопоглощающим материалом 2. изоляция шумных помещений 3. усовершенствование машин и технологических процессов (н-р: замена деталей) 4. все средства выше перечисленные
30.	Недостаточное освещение в производственных цехах приводит:	1. к быстрой утомляемости и снижению работоспособности 2. к повышению работоспособности 3. к усилению внимания 4. к улучшению зрения
31.	К санитарно-бытовым помещениям относят:	1. укрытия от атмосферных осадков 2. душевые 3. помещения для приемы пищи 4. все выше перечисленное
32.	Для работающих на открытом воздухе для защиты от атмосферных осадков предусмотрены:	1. медпункт 2. навесы или укрытия 3. помещения для приемы пищи 4. душевые
33.	Работа на открытом воздухе и в неотапливаемых помещениях приводит:	1. к простудам и обморожениям 2. к потере слуха 3. к потере зрения 4. к укреплению здоровья
34.	В процессе труда на человека кратковременно или длительно воздействуют неблагоприятные факторы:	1. пыль 2. шум 3. плохое освещение 4. все выше перечисленное
35.	Вес сумки почтальона с почтой и периодической печатью не должен превышать:	1. 3 кг 2. 5 кг 3. 7 кг 4. 10 кг

Таблица записи ответов вариант 1

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ответ																

№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Ответ																			

Критерии оценок:

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ - один балл
- неправильный ответ- ноль баллов

Оценка «2» ставится от 69% и ниже (0-24 балла) правильных ответов

Оценка «3» ставится от 70 % до 79 % (25 -28 балла) правильных ответов

Оценка «4» ставится от 80 % до 89 % (29 - 31 балла) правильных ответов

Оценка «5» ставится от 90 % до 100% (32 - 35 балла) правильных ответов

Правильных ответов _____ (баллов)

_____ (оценка) « _____ » _____ г.

Преподаватель: _____
 (подпись) Ф.И.О.)

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Контрольная работа №1
Вариант 2

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

Задание теста:

Внимательно прочитайте вопросы. В каждом вопросе найдите только один правильный ответ. Вставьте цифру ответа в таблицу ответов в конце теста согласно номеру вопроса.

№ п.п	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	Осуществлять государственный надзор и контроль за соблюдением законодательства о труде и охране труда имеет право:	1. органы Госатомнадзора 2. органы Госгортехнадзора 3. Федеральная инспекция труда 4. профсоюзы
2	Управлением охраной труда осуществляет:	1. государство 2. работодатель 3. профсоюзы 4. министерство здравоохранения
3.	На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:	1. работодатель 2. главный инженер 3. инспектор по охране труда 4. профсоюзная организация
4.	Работа на почтовых отделениях должна быть организована в соответствии:	1. отраслевым Положением об организации работы по охране труда 2. СНиП (санитарные нормы и правила) 3. нормативными актами по охране труда 4. Конституцией РФ
5.	Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:	1. на проверку выполнения структурными подразделениями и функциональными службами своих обязанностей 2. на принятие эффективных мер по устранению выявленных нарушений 3. на проверку состояния условий труда 4. все выше перечисленное
6.	Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляют:	1. руководители структурных подразделений и должностные лица 2. органы государственного надзора 3. трудовые коллективы 4. все выше перечисленное

7.	Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, правил по охране труда привлекаются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. к административной ответственности 2. к уголовной ответственности 3. к дисциплинарной ответственности 4. ко всем выше перечисленным
8.	Схемы движения транспортных средств и пешеходов на территории почтовых предприятий должны быть вывешены:	<ol style="list-style-type: none"> 1. перед входами и въездами на территории предприятия 2. на видных местах в цехах 3. на участках работ 4. на всех перечисленных местах
9.	Показатель, характеризующий микроклимат в производственных помещениях:	<ol style="list-style-type: none"> 1. вентиляция 2. рабочая обстановка 3. температура воздуха 4. обеденный перерыв
10.	Оптимальная температура воздуха в помещениях составляет:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10 С 2. 15 С 3. 22 С 4. 30 С
11.	Лица, моложе 18 лет к выполнению работ к которым предъявляются дополнительные требования безопасности к работе:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не допускаются 2. допускаются при непосредственном надзоре опытных рабочих 3. допускаются, при проведении инструктажа перед началом работы 4. допускаются, под ответственность директора
12.	Труд женщин запрещен на работах:	<ol style="list-style-type: none"> 1. тяжелых 2. вредных 3. опасных 4. на всех перечисленных
13.	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на каждом рабочем месте:	<ol style="list-style-type: none"> 1. да 2. нет 3. только на государственных предприятиях 4. только на частных предприятиях
14.	Ширина проходов между рабочими местами составляет:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не менее 0,5 м 2. не менее 1 м 3. не менее 1,5 м 4. не менее 2,0 м
15.	Производственные, административные и бытовые здания и помещения объектов почтовой связи должны соответствовать:	<ol style="list-style-type: none"> 1. требованиям безопасности 2. санитарным нормам 3. гигиеническим нормам 4. всем требованиям выше перечисленным
16.	Ответственным за обеспечение работников спецодеждой, спецобувью и др. средствами индивидуальной защиты работающих является:	<ol style="list-style-type: none"> 1. профсоюз 2. трудовой коллектив 3. работодатель 4. сам рабочий
17.	К работе на оборудовании объектов почтовой связи допускаются лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не моложе 18 лет, обученные правилам безопасности 2. с 16 лет, обученные правилам безопасности 3. на усмотрение администрации 4. с 16 лет, но прошедшие инструктаж
18.	Деятельность в области почтовой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральным законом

	связи регулируется:	<ul style="list-style-type: none"> 2. нормативно-правовым актом федеральных законов исполнительной власти 3. международным правовым актом 4. всем выше перечисленным
19.	Работоспособность оператора связи зависит от параметров:	<ul style="list-style-type: none"> 1. от оформления спецодежды 2. от оформления рабочего места 3. от режима труда и отдыха 4. от всех выше перечисленных
20.	Уборку производственных помещений предприятий связи и технологического оборудования должны производить:	<ul style="list-style-type: none"> 1. ежедневно 2. 1 раз в три дня 3. 1 раз в неделю 4. 1 раз в месяц
21.	При ручной погрузке и разгрузке почты с одного и того же рабочего места высота конвейера (транспортера) должна составлять:	<ul style="list-style-type: none"> 1. менее 0,5 м от пола 2. 0,5 - 0,75 м от пола 3. 1 м от пола 4. выше 1 м от пола
22.	Скорость движения воздуха в производственных помещениях составляет:	<ul style="list-style-type: none"> 1. 0,1 м/с 2. 0,2 м/с 3. 0,5 м/с 4. выше 20 м/с
23.	Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты должны выдаваться:	<ul style="list-style-type: none"> 1. в соответствии с Типовыми отраслевыми нормами 2. по Указу президента 3. по просьбе работника 4. по желанию директора
24.	Генеральную уборку производственных, бытовых и вспомогательных помещений необходимо производить:	<ul style="list-style-type: none"> 1. 1 раз в неделю 2. 1 раз в год (с удалением пыли со стен, потолков, мебели) 3. 1 раз в месяц (с удалением пыли со стен, потолков, мебели) 4. 1 раз в 3 года (с удалением пыли со стен, потолков, мебели)
25.	Вредность пыли для организма человека зависит:	<ul style="list-style-type: none"> 1. от размеров пылинок и химического состава 2. отсутствия вентиляции 3. отсутствие средств защиты 4. от всех перечисленных выше факторов
26.	К общим средствам защиты относятся:	<ul style="list-style-type: none"> 1. вентиляция 2. механизация процессов 3. влажная уборка 4. все средства защиты выше перечисленные
27.	Воздействие шума на производстве приводит:	<ul style="list-style-type: none"> 1. к повышению работоспособности 2. к внимательному восприятию сигналов опасности 3. усиливает внимание 4. к снижению работоспособности и к быстрой утомляемости работников
28.	Уровень шума, вызывающий механическое повреждение органов слуха наступает при:	<ul style="list-style-type: none"> 1. 0-70 дБ 2. 0-100 дБ 3. 0- 110 дБ

		4. 130-150 дБ
29.	К индивидуальным средствам защиты от вредных воздействий шума относятся:	1. виброгасящая обувь 2. перчатки, рукавицы 3. наушники 4. все средства выше перечисленные
30.	Основными требованиями к освещению относятся:	1. освещение должно быть равномерным и достаточным 2. освещение должно соответствовать требованиям СНиП (санитарным нормам и правилам) 3. светильники соответствовать требованиям безопасности 4. все требования выше перечисленные
31.	К санитарно-бытовым помещениям относят:	1. гардеробные 2. помещения для обогрева 3. помещения для сушки одежды 4. все выше перечисленное
32.	При какой т температуре наружного воздуха следует приостанавливать работы на открытом воздухе:	1. при температуре согласованной с работодателем 2. при температуре согласованной с рабочим 3. при температуре ниже 15 С 4. при температуре, определенной решением региональной законодательной власти
33.	Работа на открытом воздухе и в не отапливаемых помещениях приводит:	1. к простудам 2. к обморожениям 3. к потере трудоспособности 4. все выше перечисленное
34.	Производственная санитария на производстве направлена:	1. на оздоровление условий труда работающих 2. на повышение производительности труда 3. на предупреждение профессиональных заболеваний 4. все выше перечисленное
35.	Допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей постоянно в течении рабочей смены для женщин старше 18 лет составляет:	1. не более 3 кг 2. не более 5 кг 3. не более 7 кг 4. не более 10 кг

Таблица записи ответов вариант 2

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ответ																

№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Ответ																				

Критерии оценок:

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ - один балл

- неправильный ответ- ноль баллов

Оценка «2» ставится от 69% и ниже (24 балла и ниже) правильных ответов

Оценка «3» ставится от 70% до 79% (25 - 28 баллов) правильных ответов

Оценка «4» ставится от 80% до 89 % (29-31 баллов) правильных ответов

Оценка «5» ставится от 90 % до 100% (32-35 баллов) правильных ответов

Правильных ответов _____ (баллов)
 _____ (оценка) « _____ » _____ г.

Преподаватель: _____
 (подпись) Ф.И.О.)

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ
К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ № 1

ВАРИАНТ 1

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Ответ	1	1	4	1	4	4	4	4	2	4	1	4	4	1	3	4	4	4	4

№ вопроса	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Ответ	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	1	4	2	1	4	3

ВАРИАНТ 2

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Ответ	3	1	1	1	4	4	4	4	3	3	1	4	1	2	4	3	1	4	4

№ вопроса	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Ответ	1	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3

Критерии оценок:

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ: 1 балл
- неправильный ответ: 0 баллов

Количество баллов полученных при выполнении тестового задания	Оценка
0-24 балла (69% и ниже)	2
25-28 балла (70%-79%)	3
29-31 балла (80%-89%)	4
32-35 балла (90%-100%)	5

Перечень объектов контроля и оценки контрольной работы №2

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования, предъявляемые к электробезопасности	
У3 выполнять правила электробезопасности	Выполняет мероприятия по предупреждению поражения электротоком; Умеет оказывать первую доврачебную помощь при поражении электротоком	
У4 выполнять правила пожарной безопасности	Выполняет мероприятия по обеспечению пожарной безопасности на производстве; Умеет использовать огнетушители для тушения пожаров. Умеет оказывать первую доврачебную помощь при ожогах.	
31 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы на объектах почтовой связи. Знает кто осуществляет надзор и контроль за пожарным состоянием и электробезопасностью на предприятиях почтовой связи.	
33 электробезопасность	Знает мероприятия, проводимые по предупреждению поражения электротоком (вид инструктажа, обращение с оборудованием во время работы, знаки безопасности). Знает средства защиты от поражения электрическим током.	
34 пожаробезопасность	Знает правовую основу пожарной безопасности. Знает устройства, принцип действия и назначение огнетушителей. Знает мероприятия, проводимые на предприятиях почтовой связи по пожарной безопасности (вид инструктажа, сигнальные цвета и знаки безопасности, действия при эвакуации при пожаре).	
		5 баллов

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Контрольная работа № 2
Вариант 1

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

Задание теста:

Внимательно прочитайте вопросы. В каждом вопросе найдите только один правильный ответ. Вставьте цифру ответа в таблицу ответов в конце теста согласно номеру вопроса.

№ вопроса	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	В сухих помещениях для жизни человека опасно напряжение....	1. 12 В 2. свыше 42 В 3. 36 В 4. 6 В
2	Основными причинами поражения электротоком являются:	1. нарушение правил технической эксплуатации электроустановок 2. прикосновение к токоведущим частям 3. неисправность изоляции 4. все причины перечисленные выше
3	Фибриляция – это.....	1. ожог роговицы 2. прекращение работы сердца 3. аллергия на импульс электрического разряда 4. реакция нервной системы
4	Наиболее уязвимыми частями тела человека являются:	1. голень 2. плечо 3. шея 4. все части тела, перечисленные выше
5	Помещения повышенной опасности считают тогда, когда:	1. влажность воздуха 75 % и более 2. токопроводящие полы (металлические, земляные) 3. температура воздуха 30 С 4. все параметры, перечисленные выше
6	Заземляющий проводник забивается в землю на глубину:	1. 0,5.....1 м 2. 1,0 м.....2,0 м 3. 1,5 м.....2,0 м 4. 2,5 м.....3,0 м
7	К производственным процессам, связанных с повышенной опасностью (например: работа с электрическими приборами; на станках и т.д.) допускаются лица:	1. не моложе 18 лет 2. прошедшие медицинский осмотр 3. специальное обучение и имеющие удостоверение 4. не моложе 18 лет, прошедшие

		медосмотр и специальное обучение.
8	Работники почтовой связи обязаны:	<ol style="list-style-type: none"> 1. соблюдать инструктаж по охране труда 2. правильно использовать спецодежду 3. проверять перед началом работы оборудование 4. все перечисленное выше
9	При эксплуатации ручных электрических машин запрещено:	<ol style="list-style-type: none"> 1. эксплуатировать машины, не имеющие отличительных знаков 2. работать во время снегопада или дождя 3. работать без прохождения инструктажа 4. все требования, перечисленные выше
10	Ручными электрическими машинами могут пользоваться лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. прошедшие специальное обучение и имеющие соответствующее удостоверение 2. без прохождения обучения, но достигшие 18-летнего возраста 3. прошедшие инструктаж, но не имеющие удостоверение 4. прошедшие медицинский осмотр
11	К индивидуальным средствам защиты от поражения электрическим током относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. диэлектрические перчатки и боты 2. заземляющие устройства 3. знаки безопасности 4. работа при пониженном напряжении
12	Штепсельные розетки, расположенные внутри помещений и предназначенные для питания переносного электрооборудования и ручного инструмента, применяемого вне помещений должны быть оснащены:	<ol style="list-style-type: none"> 1. надежной конструкцией 2. устройством кратковременного отключения 3. устройством защитного отключения 4. устройством заземления
13	Основными причинами поражения электрическим током являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. нарушение правил технической эксплуатации электроустановок 2. прикосновение к токоведущим частям 3. недостаточный контроль 4. все причины, перечисленные выше
14	Пожарная безопасность - это.....	<ol style="list-style-type: none"> 1. состояние объекта, при котором исключается возможность пожара, а в случае возникновения, предотвращается воздействие на людей опасных факторов пожара. 2. комплекс организационных мероприятий, направленных на предотвращение воздействия опасных факторов пожара 3. комплекс технических средств, направленных на тушение пожара. 4. мероприятия, направленные на эвакуацию людей при пожаре.
15	За состояние условий труда по пожарной безопасности на предприятии, возложена	<ol style="list-style-type: none"> 1. на работодателя 2. на главного инженера 3. на инспектора по охране труда 4. на работника
16	Руководство по обеспечению	<ol style="list-style-type: none"> 1. на Правительство РФ

	пожарной безопасности в стране, возложено	<ol style="list-style-type: none"> 2. на Государственную Думу 3. на МЧС России 4. на президента РФ
17	Противопожарная защита объекта обеспечивается применением:	<ol style="list-style-type: none"> 1. пожарной сигнализации 2. своевременной эвакуацией людей 3. устройств, обеспечивающих ограничение распространение пожара 4. все действия перечисленные выше
18	Эвакуационные пути на почтовых объектах необходимы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. для проветривания помещений 2. для погрузки почты 3. для безопасной эвакуации людей 4. для эстетического вида
19	Для тушения пожаров применяют:	<ol style="list-style-type: none"> 1. воду 2. песок 3. огнетушители 4. все средства, перечисленные выше
20	К твердым огнетушащим веществам относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. песок 2. сухая земля 3. квасцы 4. все вещества, перечисленные выше
21	Первичные средства для тушения пожаров:	<ol style="list-style-type: none"> 1. внутренние пожарные краны 2. песок 3. багры и лопаты 4. все средства перечисленные выше
22	В каждой организации должен быть установлен противопожарный разрыв:	<ol style="list-style-type: none"> 1. установлен порядок осмотра и закрытия помещений после окончания работы 2. регламентированы действия работников при обнаружении пожара 3. определены сроки прохождения инструктажа 4. все режимы, перечисленные выше
23	Для обеспечения пожарной безопасности предприятия обязаны:	<ol style="list-style-type: none"> 1. соблюдать требования пожарной безопасности 2. выполнять предписания должностных лиц 3. разрабатывать меры по обеспечению пожарной безопасности 4. все перечисленное выше
24	Основными причинами возникновения пожаров являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. разряды статистического электричества 2. перегрузка электрических сетей 3. неисправность приборов 4. все причины, перечисленные выше
25	К техническим мероприятиям, устраняющие причины пожаров и взрывов относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. соблюдение противопожарных норм при сооружении зданий, устройстве вентиляции и отопления 2. обучение работников правилам пожарной безопасности 3. разработка инструкций 4. курение в неположенных местах
26	При возникновении пожара работник, заметивший его, должен:	<ol style="list-style-type: none"> 1. известить пожарную команду 2. принять меры по эвакуации людей 3. тушить пожар до приезда пожарных

		4. все перечисленное выше
27	Наиболее дешевым и распространенным средством тушения пожаров является:	1. земля 2. песок 3. щебень 4. вода
28	Вода может использоваться для тушения:	1. электроустановок до 1000 В 2. керосина 3. спецодежды 4. бензола
29	Для тушения небольших очагов воспламенения кабелей, электропроводки, горючих жидкостей используется:	1. вода 2. огнетушитель ОУ-2 3. песок 4. противопожарные покрывала
30	Пожар опасен для людей по причине:	1. при горении, в воздухе недостаточное количество кислорода 2. возможен взрыв 3. получение ожогов 4. все причины перечисленные выше
31	Пожарная безопасность на предприятиях почтовой связи основывается на документы:	1. государственные стандарты 2. нормативные документы межотраслевого значения 3. ведомственные правила 4. все документы перечисленные выше
32	У пострадавшего, имеющего ожог, нельзя:	1. касаться руками обожженного участка кожи 2. смазывать маслом 3. вскрывать пузырьки 4. все перечисленное выше
33	Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженной коже, то необходимо:	1. убрать с обожженной кожи части одежды и забинтовать 2. наложить стерильную повязку поверх обгоревшей одежды 3. пострадавшего доставить в медицинское учреждение, ничего не предпринимая 4. смазать йодом ожог

Критерии оценок:

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ: один балл
- неправильный ответ: ноль баллов

Количество баллов полученных при выполнении тестового задания	Оценка
0-22 балла (69% и ниже)	«2»
23 – 26 балла (70%-79%)	«3»
27 – 29 балла (80% - 89%)	«4»
30 – 33 балла (90% 0100%)	«5»

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Контрольная работа №2
Вариант 2

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

Задание теста:

Внимательно прочитайте вопросы. В каждом вопросе найдите только один правильный ответ. Вставьте цифру ответа в таблицу ответов в конце теста согласно номеру вопроса.

№ вопроса	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	В сырых и особо влажных помещениях опасно напряжение:	1. 3 В 2. 6 В 3. 10 В 4. 12 В
2	Основными причинами поражения электрическим током являются:	1. прикосновение к металлическим нетоковедущим частям 2. неисправность изоляции 3. отсутствие заземляющих устройств 4. все причины перечисленные выше
3	При наступлении фибрилляции в организме человека происходит:	1. работа сердца прекращается 2. работа сердца улучшается 3. возникают сильные головные боли 4. возникают суставные боли
4	Наиболее уязвимыми частями тела человека являются:	1. тыльная сторона ладони 2. щека 3. шея 4. все части тела перечисленные выше
5	К особо опасным относятся помещения, если:	1. влажность более 90% 2. в помещениях химически активная среда 3. температура воздуха более 30 С 4. все перечисленные признаки
6	Заземляющее устройство применяется:	1. для защиты человека 2. для защиты от коротких замыканий 3. для защиты оборудования 4. не играет роли
7	К производственным процессам, связанных с повышенной опасностью (например: сварочные работы; работа с электроинструментом и т.д.) допускаются лица:	1. прошедшие медицинский осмотр 2. прошедшие аттестацию по безопасности труда и прошедшие инструктаж 3. лица, не моложе 18 лет 4. все факторы, перечисленные выше
8	Работники почтовой связи обязаны:	1. при обнаружении неисправности или

		<p>возникновении опасной ситуации приостановить работу и сообщить руководству.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. применять индивидуальные средства защиты 3. проходить обучение по охране труда 4. все перечисленное выше
9	При эксплуатации ручных электрических машин необходимо:	<ol style="list-style-type: none"> 1. применять машины только по назначению 2. вести журнал регистрации проверки и ремонта машин 3. работать лицам, не моложе 18 лет 4. все требования перечисленные выше
10	Ручными электромашинами могут пользоваться лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. прошедшие медицинский осмотр 2. достигшие 18 лет 3. прошедшие инструктаж и имеющие соответствующее удостоверение 4. без ограничений
11	К общим средствам защиты от поражения электрическим током относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. диэлектрические штанги, клещи 2. заземляющие устройства 3. диэлектрические перчатки и рукавицы 4. коврики и боты
12	Включение нескольких ручных электрических машин с одного пускового устройства:	<ol style="list-style-type: none"> 1. разрешается 2. разрешается временно 3. запрещается 4. разрешается при усиленной изоляции
13	Если вы почувствовали запах плавления изоляции на электросургучнице, то необходимо....	<ol style="list-style-type: none"> 1. продолжить работу 2. прекратить работу 3. не обращать внимание 4. продолжить работу, постоянно осматривая электросургучницу в процессе работы
14	Пожар, возникающий на объектах, наносит ...	<ol style="list-style-type: none"> 1. материальный ущерб 2. экономический ущерб 3. моральную травму 4. все компоненты перечисленные выше
15	Ответственность за пожарную безопасность объекта возложена на...	<ol style="list-style-type: none"> 1. директора предприятия 2. главного инженера 3. пожаро-техническую комиссию 4. работника
16	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на каждом рабочем месте?	<ol style="list-style-type: none"> 1. да 2. нет 3. только на государственном предприятии 4. только на частном предприятии
17	Противопожарная защита объекта обеспечивается применением:	<ol style="list-style-type: none"> 1. средств пожаротушения 2. пожарной техники 3. строительных конструкций объектов с пределами огнестойкости 4. все перечисленные выше защиты
18	Противопожарные разрывы между зданиями предусматриваются для	<ol style="list-style-type: none"> 1. эстетического вида 2. проветривания 3. ограничения распространения пожара

		за пределы очага 4. удобства передвижения
19	Вода при пожаре применяется только в виде.....	1. струи 2. в распыленном виде 3. пара 4. во всех видах перечисленных выше
20	Твердые огнетушащие вещества в виде порошков применяют:	1. для тушения небольших загораний 2. когда другие огнетушащие средства применять нельзя 3. только согласно правилам по тушению пожаров 4. все перечисленное выше
21	Первичными средствами для тушения пожаров являются:	1. огнетушители 2. одеяла и кошма 3. лопаты и совки 4. все средства перечисленные выше
22	В каждой организации должен быть установлен противопожарный режим:	1. определены места для хранения продукции 2. установлен порядок уборки помещений 3. определен порядок обесточивания электрооборудования в случае пожара и по окончании рабочего дня 4. все режимы перечисленные выше
23	Для обеспечения пожарной безопасности предприятия обязаны:	1. содержать в исправном состоянии системы и средства противопожарной защиты, включая первичные средства тушения пожаров 2. не допускать использования противопожарных средств не по назначению 3. создавать и содержать подразделения пожарной охраны 4. все перечисленное выше
24	Основными причинами возникновения пожаров являются:	1. небрежное обращение с огнем 2. ошибки в проектировании 3. неисправность оборудования 4. все причины перечисленные выше
25	К организационным мероприятиям, устраняющие причины пожаров и взрывов относят:	1. обучение работников правилам пожарной безопасности 2. обучение работников правилам заземления 3. устройство молниезащиты 4. устройство вентиляции
26	При возникновении пожара работник, заметивший его, должен:	1. включить пожарную сигнализацию 2. оповестить работников 3. известить пожарную команду 4. все действия, перечисленные выше
27	Наиболее дешевым и распространенным средством тушения пожаров является:	1. вода 2. кошма (покрывало) 3. земля 4. все средства, перечисленные выше
28	Вода не может использоваться для	1. мебели

	тушения:	2. ценных бумаг 3. бензина 4. одежды
29	Углекислотный огнетушитель ОУ-2 применяют для тушения:	1. ценных материалов на предприятиях связи 2. в музеях 3. в библиотеках 4. во всех случаях
30	Пожар опасен для людей по причине:	1. открытого огня и получение ожогов 2. дыма и удушья 3. обрушение зданий 4. все перечисленные причины
31	Предприятия почтовой связи основываются на документы по пожарной безопасности:	1. правила Минсвязи РФ 2. государственные стандарты 3. ведомственные правила 4. на все документы, перечисленные выше
32	Пострадавшего с тяжелым и обширным ожогом необходимо:	1. укрыть и не беспокоить до прибытия врача 2. напоить теплым чаем 3. не раздевая, завернуть в чистую ткань 4. все требования, перечисленные выше
33	Если на пострадавшем загорелась одежда, необходимо:	1. лечь на землю и кататься гася пламя 2. накинуть на пострадавшего любую ткань, одеяло и т.д. гася пламя 3. сбить пламя водой 4. применять все требования перечисленные выше

Критерии оценок:

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ: один балл
- неправильный ответ: ноль баллов

Количество баллов полученных при выполнении тестового задания	Оценка
0-22 балла (69% и ниже)	«2»
23 – 26 балла (70%-79%)	«3»
27 – 29 балла (80% - 89%)	«4»
30 – 33 балла (90% 0100%)	«5»

**Эталон ответов
к контрольной работе №2**

Профессия: Оператор связи
Учебная дисциплина: Охрана труда

№ вопроса	Вариант ответа 1 варианта	Вариант ответа 2 варианта
1	2	4
2	4	4
3	2	1
4	4	4
5	4	4
6	3	1
7	4	4
8	4	4
9	4	4
10	1	3
11	1	2
12	3	3
13	4	2
14	1	4
15	1	1
16	1	1
17	4	4
18	3	3
19	4	4
20	4	4
21	4	4
22	4	4
23	4	4
24	4	4
25	1	1
26	4	4
27	4	4
28	3	3
29	3	4
30	4	4
31	4	4
32	4	4
33	2	4

Критерии оценок:

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ: один балл
- неправильный ответ: ноль баллов

Количество баллов полученных при выполнении тестового задания	Оценка
0-22 балла (69% и ниже)	«2»
23 – 26 балла (70%-79%)	«3»
27 – 29 балла (80% - 89%)	«4»
30 – 33 балла (90% 0100%)	«5»

Перечень объектов контроля и оценки дифференцированного зачета (тестового типа)

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять санитарно-гигиенические требования по охране труда	Выполняет требования безопасности, предъявляемые к помещениям, рабочему месту оператора связи с учетом норм, вентиляции производственных помещений; защищать себя от шума и вибрации	
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования безопасности предъявляемые к предприятиям почтовой связи	
У3 выполнять правила электробезопасности	Выполняет мероприятия по предупреждению поражения электротоком; Умеет оказывать первую доврачебную помощь при поражении электротоком	
У4 выполнять правила пожарной безопасности	Выполняет мероприятия по обеспечению пожарной безопасности на производстве; Умеет использовать огнетушители для тушения пожаров. Умеет оказывать первую доврачебную помощь при ожогах.	
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии	
31 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы на объектах почтовой связи. Знает кто осуществляет надзор и контроль за пожарным состоянием и электробезопасностью на предприятиях почтовой связи.	
33 электробезопасность	Знает мероприятия, проводимые по предупреждению поражения электротоком (вид инструктажа, обращение с оборудованием во время работы, знаки безопасности). Знает средства защиты от поражения электрическим током.	
34 пожаробезопасность	Знает правовую основу пожарной безопасности.	

	<p>Знает устройства, принцип действия и назначение огнетушителей.</p> <p>Знает мероприятия, проводимые на предприятиях почтовой связи по пожарной безопасности (вид инструктажа, сигнальные цвета и знаки безопасности, действия при эвакуации при пожаре).</p>	
		5 баллов

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

**ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА (тестового типа)
ВАРИАНТ 1**

№ задания	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	Осуществлять государственный надзор за соблюдением законодательства о труде имеет право:	1. органы Госпожнадзора 2. органы ГосАтомстрой 3. органы Госсанэпиднадзора 4. Федеральная инспекция труда
2	Управлением охраной труда в России осуществляет:	1. профсоюз 2. министерство здравоохранения 3. государство 4. инженер по технике безопасности
3	На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:	1. профсоюз 2. работник 3. работодатель 4. мастер (бригадир, прораб)
4	Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:	1. на выявление нарушений требований стандартов 2. на выявление нарушений в работе мастера 3. на работу компьютера 4. на выявление позитивного настроения у работающих
5	На всех предприятиях почтовой связи и Роспечати должны быть созданы:	1. буфеты 2. Интернет 3. комнаты психологической разгрузки 4. безопасные условия труда, отвечающие требованиям Правилам безопасности
6	Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляют:	1. органы государственного надзора 2. трудовые коллективы 3. профсоюзный комитет 4. все перечисленное выше
7	Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, правил по охране труда привлекаются:	1. к административной ответственности 2. к дисциплинарной ответственности 3. к материальной ответственности 4. ко всем перечисленным выше
8	Федеральным законом является:	1. Конституция РФ 2. СНиП (санитарные нормы и правила) 3. локальный акт 4. инструкция по охране труда
9	Труд женщин запрещен на работах:	1. тяжелых 2. вредных 3. опасных 4. на всех перечисленных работах
10	Предельно допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей вручную постоянно в течении рабочей смены установлено для женщин:	1. 25 кг 2. 15 кг 3. 10 кг 4. 7 кг
11	К работе на оборудовании объектов	1. с 16 лет, прошедшие инструктаж по

	почтовой связи допускаются лица:	<ul style="list-style-type: none"> охране труда 2. с 16 лет, с согласия директора предприятия 3. не моложе 30 лет, специально обученные и имеющие удостоверение 4. с 18 лет, обученные правилам безопасности и имеющие удостоверение
12	К рабочему месту предъявляют требования:	<ul style="list-style-type: none"> 1. достаточное освещение и низкий уровень шума 2. рациональное расположение элементов почтовой связи (столы, стулья, средства отображения информации и т.д.) 3. влажность и температура воздуха в помещениях, не превышающая санитарным требованиям 4. все требования перечисленные выше
13	Работоспособность оператора связи зависит:	<ul style="list-style-type: none"> 1. от спецодежды 2. от оформления рабочего места 3. от режима труда и отдыха 4. от всех перечисленных факторов выше
14	Схема движения транспортных средств и пешеходов по территории почтовых предприятий должны быть расположены:	<ul style="list-style-type: none"> 1. перед входами и въездами на территории предприятия 2. на видных местах в цехах 3. на участках работ 4. на всех перечисленных местах
15	Показателями микроклимата в производственных помещениях являются:	<ul style="list-style-type: none"> 1. температура воздуха 2. влажность воздуха 3. скорость движения воздуха 4. все перечисленные показатели
16	К числу опасных и вредных факторов относят:	<ul style="list-style-type: none"> 1. загрязненность 2. токсичность 3. пониженная температура воздуха 4. все перечисленные факторы
17	Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты должны выдаваться:	<ul style="list-style-type: none"> 1. в соответствии с Типовыми отраслевыми нормами 2. по Указу президента 3. по просьбе работника 4. по желанию директора предприятия
18	Генеральную уборку производственных, бытовых и вспомогательных помещений рекомендуется проводить:	<ul style="list-style-type: none"> 1. 1 раз в неделю 2. 1 раз в месяц 3. 1 раз в 6 месяцев 4. 1 раз в год
19	К общим средствам защиты от пыли относят:	<ul style="list-style-type: none"> 1. вентиляцию 2. механизированные процессы работы 3. влажная уборка 4. все перечисленные средства защиты
20	К санитарно-бытовым помещениям относят:	<ul style="list-style-type: none"> 1. душевые 2. помещения для приема пищи 3. укрытия от атмосферных осадков 4. все перечисленное выше
21	Недостаточное освещение на объектах почтовой связи приводит:	<ul style="list-style-type: none"> 1. к быстрой утомляемости 2. к снижению слуха 3. к снижению зрения 4. к снижению внимания
22	Безвредный уровень шума составляет:	<ul style="list-style-type: none"> 1. 70 дБ 2. 100 дБ 3. 130 дБ 4. 150 дБ

23	К общим средствам защиты от шума относят:	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрытие механизмов кожухами из звукопоглощающего материала 2. спецодежда 3. наушники 4. беруши
24	Длительная работа, связанная с вибрацией может привести:	<ol style="list-style-type: none"> 1. к потере зрения 2. к потере голоса 3. к заболеванию суставов 4. к заболеванию пищеварения
25	При доставке почты пешим порядком проход почтальона за смену не должен превышать:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 км 2. 3 км 3. 7 км 4. 10 км
26	Наиболее уязвимыми частями тела человека являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. голень 2. плечо 3. шея 4. все перечисленное выше
27	В сырых и особо влажных помещениях опасно напряжение:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 В 2. 6 В 3. 12 В 4. 24 В
28	К работе с электросургуницей допускаются работники:	<ol style="list-style-type: none"> 1. прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний 2. прошедшие первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте 3. прошедшие инструктаж по пожарной безопасности 4. все перечисленное выше
29	Ручными электромашинными могут пользоваться лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. до 16 лет, прошедшие инструктаж по безопасным условиям труда 2. прошедшие медицинский осмотр 3. с 18 лет без прохождения обучения 4. с 18 лет, прошедшие инструктаж и имеющие удостоверение о допуске к работе
30	Основными причинами поражения электротоком являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. отсутствие заземления 2. отсутствие диэлектрических перчаток 3. отсутствие диэлектрических ковриков 4. отсутствие контроля
31	Штепсельные розетки, расположенные внутри помещений и предназначенные для питания переносного электрооборудования и ручного инструмента, применяемого вне помещений должны быть оснащены:	<ol style="list-style-type: none"> 1. устройством заземления 2. знаками безопасности 3. устройством защитного отключения 4. инструкцией
32	За состоянием условий труда по пожарной безопасности:	<ol style="list-style-type: none"> 1. на работодателя 2. на работника 3. на главного инженера 4. на инспектора по охране труда
33	Основными причинами пожара являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. отсутствие пожарной сигнализации 2. небрежное обращение с огнем и несоблюдение правил по пожарной безопасности 3. работа без контроля 4. отсутствие огнетушителей
34	В каждой организации должен быть установлен противопожарный режим:	<ol style="list-style-type: none"> 1. установлен порядок осмотра и закрытия помещений после окончания работы 2. регламентированы действия работников при пожаре

		<ul style="list-style-type: none"> 3. определены сроки прохождения инструктажа 4. все перечисленное выше
35	Противопожарная защита объекта обеспечивается применением:	<ul style="list-style-type: none"> 1. средств пожаротушения 2. пожарной техники 3. строительных конструкций объектов с пределами огнестойкости 4. все перечисленное выше
36	Твердые огнетушащие вещества в виде порошков применяют:	<ul style="list-style-type: none"> 1. для тушения небольших загораний 2. когда другие огнетушащие средства применять нельзя 3. только согласно правилам по тушению 4. все перечисленное выше
37	Углекислотный огнетушитель ОУ-2 применяют для тушения:	<ul style="list-style-type: none"> 1. ценных материалов на предприятиях связи 2. в музеях 3. в библиотеках 4. во всех перечисленных случаях
38	Если на человеке загорелась одежда, необходимо:	<ul style="list-style-type: none"> 1. лечь на землю и кататься гася пламя 2. накинуть на пострадавшего любую ткань, одеяло и т.д. 3. сбить пламя водой 4. все перечисленное выше

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА (тестового типа)

ВАРИАНТ 2

Задание теста: внимательно прочитайте каждое задание. В каждом задании найдите только один правильный ответ.

№ задания	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	Осуществлять государственный контроль за состоянием охраны труда на предприятиях имеет право:	1. органы Госгортехнадзора 2. Федеральная инспекция труда 3. органы Госсанэпидемнадзора 4. инспекция охраны труда самого предприятия
2	Управлением охраны труда в России осуществляет:	1. инспектор по охране труда 2. государство 3. министерство здравоохранения 4. МЧС России
3	На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:	1. бухгалтерия 2. рабочий 3. работодатель 4. сторож
4	Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:	1. на проверку состояния условий труда работающих 2. на проверку хорошего освещения 3. на выявление негативных отношений в бригаде 4. на проверку оборудования
5	Работа на почтовых отделениях должна быть организована в соответствии:	1. с Конституцией РФ 2. с СНиП (санитарные нормы и правила) 3. с отраслевым Положением об организации работы по охране труда 4. с требованиями работодателя
6	Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляют:	1. органы государственного надзора 2. трудовые коллективы 3. руководители предприятий 4. все перечисленное выше
7	Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов по охране труда несут наказание в виде:	1. лишения премий 2. снятия с должности (или работы) 3. понижение в зарплате 4. понижение в должности
8	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на каждом рабочем месте:	1. да 2. нет 3. только к тяжелым работам 4. только к работам с вредными условиями труда
9	Лица, моложе 18 лет к выполнению работ, к которым предъявляются дополнительные требования безопасности, к работе:	1. не допускаются 2. допускаются при непосредственном надзоре опытных рабочих 3. допускаются, при проведении инструктажа 4. допускаются, с разрешения директора

10	Ответственным за обеспечение работников спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты работающих выступает:	<ol style="list-style-type: none"> 1. профсоюз 2. трудовой коллектив 3. работодатель 4. рабочий
11	К работе на оборудовании объектов почтовой связи допускаются лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. не моложе 18 лет 2. обученные правилам безопасности 3. прошедшие инструктаж 4. все перечисленное выше
12	Рабочим местом называется:	<ol style="list-style-type: none"> 1. зона непосредственной деятельности отдельного работника в объекте почтовой связи 2. зона, где работник может обедать 3. зона, где работник может отдыхать во время предоставленного ему перерыва 4. здание почтовой связи
13	Работоспособность оператора связи зависит:	<ol style="list-style-type: none"> 1. от психологического настроения коллектива 2. от психологического настроения работника 3. от оформления рабочего места 4. от всех перечисленных факторов
14	Территория почтовых предприятий должна соответствовать требованиям безопасности:	<ol style="list-style-type: none"> 1. иметь твердое покрытие 2. иметь ровное покрытие 3. своевременно очищаться от снега и посыпаться песком 4. все перечисленные выше требования
15	Показатель, характеризующий микроклимат в производственных помещениях:	<ol style="list-style-type: none"> 1. вентиляция 2. психологический настрой коллектива 3. температура воздуха в помещении 4. время отдыха
16	Оптимальная температура воздуха в помещениях составляет:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10 С 2. 15 С 3. 22 С 4. 30 С
17	Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, выдаваемые рабочим и служащим должны соответствовать:	<ol style="list-style-type: none"> 1. размеру работника 2. характеру работы 3. условиям работы 4. всем факторам перечисленным выше
18	Генеральную уборку производственных, бытовых и вспомогательных помещений рекомендуется проводить:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 раз в месяц 2. 1 раз в 6 месяцев 3. 1 раз в год 4. 1 раз в 1,5 года
19	К индивидуальным средствам защиты относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. противопылевая спецодежда 2. респиратор и противогаз 3. защитные очки 4. все средства перечисленные выше
20	К санитарно-бытовым помещениям относят:	<ol style="list-style-type: none"> 1. гардеробные 2. помещения для обогрева 3. помещения для сушки одежды 4. все выше перечисленное
21	Недостаточное освещение на объектах почтовой связи приводит:	<ol style="list-style-type: none"> 1. к снижению работоспособности 2. к повышению работоспособности 3. к потере зрения 4. к повышению работоспособности
22	Влияние шума на производстве приводит:	<ol style="list-style-type: none"> 1. к снижению слуха 2. к снижению работоспособности

		<ol style="list-style-type: none"> к снижению внимания все факторы перечисленные выше
23	К общим средствам защиты от шума относят:	<ol style="list-style-type: none"> высадка зеленых насаждений на территории предприятия изоляция шумных помещений изоляция стен войлочными плитами все средства защиты перечисленные выше
24	К индивидуальным средствам защиты от вибрации относят:	<ol style="list-style-type: none"> наушники и беруши перчатки и рукавицы спецодежда и спецобувь все средства перечисленные выше
25	Масса сумки почтальона с почтой и периодической печатью не должна превышать:	<ol style="list-style-type: none"> 2 кг 5 кг 7 кг 10 кг
26	Поражение электротоком вызывает в организме человека:	<ol style="list-style-type: none"> потерю сознания необратимые явления в клетках расстройство нервной системы все перечисленное выше
27	К особо опасным относят помещения в которых:	<ol style="list-style-type: none"> влажность более 90% в помещениях химически активная среда температура воздуха более 30 С все перечисленные признаки
28	Перед началом работы с электросургуницей работнику необходимо:	<ol style="list-style-type: none"> осмотреть рабочее место и внешний осмотр электросургуницы убрать посторонние предметы в целях пожарной безопасности осмотреть заземление, штепсельную розетку и вилку применить все средства защиты перечисленные выше
29	При эксплуатации ручных электромашин запрещено:	<ol style="list-style-type: none"> работать в солнечную погоду работать без диэлектрических перчаток и ковриков работать без прохождения инструктажа работать при пониженном напряжении
30	Основными причинами поражения электрическим током является:	<ol style="list-style-type: none"> прикосновение к токоведущим частям отсутствие заземления нарушение правил безопасности все причины перечисленные выше
31	К индивидуальным средствам защиты от поражения электрическим током относятся:	<ol style="list-style-type: none"> диэлектрические перчатки и боты заземляющие устройства знаки безопасности работа при пониженном напряжении
32	Руководство по обеспечению пожарной безопасности в стране возложено :	<ol style="list-style-type: none"> на президента РФ на МЧС России на Правительство РФ на Государственную Думу
33	Пожар, возникающий на объектах, наносит:	<ol style="list-style-type: none"> материальный ущерб экономический ущерб моральную травму все компоненты перечисленные выше
34	Для обеспечения пожарной безопасности, предприятия обязаны:	<ol style="list-style-type: none"> содержать в исправном состоянии системы и средства противопожарной защиты не допускать использовать противопожарные средства не по назначению создавать и содержать подразделения пожарной охраны все перечисленное выше
35	Противопожарные разрывы между зданиями предусматриваются:	<ol style="list-style-type: none"> для эстетического вида для удобства передвижения для ограничения распространения пожара за пределы

		очага 4. для проветривания
36	К; твердым огнетушащим веществам относятся:	1. песок 2. сухая земля 3. квасцы 4. все перечисленное выше
37	Вода не может использоваться для тушения:	1. одежды 2. ценных бумаг 3. бензина 4. мебели
38	Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженной коже, то необходимо:	1. убрать с обожженной кожи части одежды и забинтовать 2. смазать йодом или спиртом 3. наложить стерильную повязку поверх обгоревшей одежды 4. вскрыть стерильным предметом пузыри и забинтовать

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА (тестового типа)

ВАРИАНТ 3

Задание теста: внимательно прочитайте каждое задание. В каждом задании найдите только один правильный ответ.

№ задания	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	Осуществлять государственный надзор за соблюдением законодательства о труде имеет право:	1. органы ГосАтомнадзора 2. органы Госгортехнадзора 3. Федеральная инспекция труда 4. профсоюзы
2	Управлением охраны труда в России осуществляет:	1. государство 2. МЧС России 3. профсоюзы 4. инспектор по охране труда
3	На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:	1. экономический отдел 2. работодатель 3. бухгалтерия 4. инженер по ТБ
4	Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:	1. на проверку выполнения должностных обязанностей 2. на принятие эффективных мер по устранению выявленных нарушений 3. на проверку состояния условий труда 4. все перечисленное выше
5	Работа на почтовых отделениях должна быть организована в соответствии:	1. с нормативными актами по охране труда 2. с Конституцией РФ 3. с санитарными нормами 4. с отраслевым Положением об организации работы по охране труда
6	Надзор и контроль за состоянием охраны осуществляют:	1. руководители структурных подразделений и должностные лица 2. органы государственного надзора 3. профсоюзные органы 4. все выше перечисленные органы
7	Должностные лица, виновные в нарушении правил по охране труда несут наказание в виде:	1. штрафов 2. лишения премий 3. лишения зарплаты 4. понижения в должности
8	Федеральным законом является:	1. Приказ директора предприятия 2. инструкция по охране труда 3. СНиП (санитарные нормы и правила) 4. Конституция РФ
9	Для работников, постоянно занятых на работах с вредными и опасными	1. сокращенный рабочий день 2. дополнительный отпуск

	условиями труда, установлены требования:	3. дополнительное спецпитание 4. все требования перечисленные выше
10	Ширина прохода между рабочими местами составляет:	1. не менее 0,5 м 2. не менее 1 м 3. не менее 1,5 м 4. не менее 2,0 м
11	На объектах почтовой связи к работе на оборудовании допускаются лица:	1. любого возраста, прошедшие медицинский осмотр 2. с 16 лет, прошедшие инструктаж по охране труда 3. на усмотрение администрации 4. с 18 лет, прошедшие обучение по безопасности труда
12	Все элементы (сиденья, органы управления, средства отображения информации и т.п.), входящие в состав рабочего места, должны быть расположены:	1. рационально, с учетом требований санитарных норм 2. не имеет значения 3. по желанию работника 4. по желанию директора
13	Работоспособность оператора связи зависит:	1. от психологического настроения работника 2. от оформления рабочего места 3. от режима труда 4. от всех перечисленных факторов
14	Производственные, административные и бытовые здания и помещения объектов почтовой связи должны соответствовать:	1. требованиям безопасности 2. санитарным нормам 3. гигиеническим нормам 4. всем требованиям перечисленным выше
15	Бороться с профессиональными заболеваниями помогает:	1. совершенствование технологического процесса на производстве 2. устранение недостаточной вентиляции 3. устранение плохого отопления 4. все перечисленное выше
16	Влажность воздуха в помещениях составляет:	1. 20% 2. 40% 3. 50% 4. 60%
17	Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, выдаваемые рабочим и служащим должны соответствовать:	1. от вида работ 2. от метеорологических условий 3. от размера работника 4. от всех факторов перечисленных выше
18	Чистка светильников в помещениях для обработки письменной корреспонденции, бандеролей, посылок, мешковой тары в помещениях предприятий почтовой связи производится:	1. не реже 1 раза в месяц 2. не реже 1 раза в три месяца 3. не реже 1 раза в 6 месяцев 4. 1 раз в год
19	Вредность пыли для организма человека зависит:	1. от размеров пылинок и химического состава 2. отсутствие вентиляции 3. отсутствие средств защиты 4. от всех выше перечисленных факторов
20	Плохая вентиляция вызывает у работающего:	1. профессиональные заболевания 2. аллергические реакции 3. снижение производительности труда 4. все перечисленное выше
21	Основные требования к освещению:	1. освещение должно быть равномерным 2. освещение должно быть не слепящего характера 3. светильники должны соответствовать требованиям безопасности

		4. все требования перечисленные выше
22	Воздействие шума на производстве приводит:	<ol style="list-style-type: none"> 1. к повышению работоспособности 2. к внимательному восприятию сигналов опасности 3. усиливает внимание 4. к снижению работоспособности и быстрой утомляемости работников
23	К индивидуальным средствам защиты от шума относят:	<ol style="list-style-type: none"> 1. высадка зеленых насаждений 2. наушники или беруши 3. замена технологических процессов 4. изоляция стен звукопоглощающим материалом
24	К индивидуальным средствам защиты от вредного воздействия вибрации относят:	<ol style="list-style-type: none"> 1. спецодежда 2. виброгасящая обувь 3. рукавицы 4. все средства перечисленные выше
25	Работникам связи, участвующим по обмену почты на территории авиапредприятия допускается:	<ol style="list-style-type: none"> 1. находиться вблизи воздушных судов и контролировать погрузку и выгрузку почты 2. оставлять без присмотра почтовые отправления 3. проводить обмен почты без инструктажа 4. передвигаться в неустановленных местах
26	Поражение электрическим током вызывает в организме человека:	<ol style="list-style-type: none"> 1. ожоги 2. паралич дыхательных центров 3. потерю сознания 4. все перечисленное выше
27	В сухих помещениях для жизни человека опасно напряжение:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6 В 2. 12 В 3. 36 В 4. свыше 42 В
28	К работе с электросургуницей допускаются работники:	<ol style="list-style-type: none"> 1. имеющие практические навыки оказания доврачебной помощи 2. прошедшие стажировку не менее 2-х рабочих смен 3. прошедшие первичный инструктаж 4. все выше перечисленное
29	Ручными электромашинами могут пользоваться лица:	<ol style="list-style-type: none"> 1. достигшие 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности 2. прошедшие инструктаж, но не достигшие 18-летнего возраста 3. с 16 лет и имеющие средства защиты 4. без ограничений
30	Основными причинами поражения электрическим током являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. работа в сырую погоду 2. работа без напарника 3. неисправность изоляции 4. плохое освещение
31	Если вы почувствовали запах плавления изоляции при работе с электрическим инструментом, вы	<ol style="list-style-type: none"> 1. продолжите работу 2. прекратите работу 3. не обратите внимания 4. продолжите работу, постоянно осматривая электрический инструмент в процессе работы
32	Ответственность за пожарную безопасность объекта возложена:	<ol style="list-style-type: none"> 1. на работника 2. на инспектора по охране труда 3. на пожарно-техническую комиссию 4. на директора предприятия
33	В каждой организации должен быть установлен противопожарный режим:	<ol style="list-style-type: none"> 1. определены места для хранения продукции 2. установлен порядок уборки помещений 3. определен порядок обесточивания электрического оборудования в случае пожара и по окончании рабочего дня

		4. все режимы перечисленные выше
34	К организационным мероприятиям, устраняющие причины пожаров, относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. обучение работников правилам пожарной безопасности 2. устройство молниезащиты 3. устройство вентиляции 4. устройство заземления
35	Противопожарная защита объекта обеспечивается применением:	<ol style="list-style-type: none"> 1. пожарной сигнализации 2. своевременной эвакуацией людей 3. устройств, обеспечивающих ограничение распространение пожара 4. все действия перечисленные выше
36	Вода при пожаре применяется только в виде....	<ol style="list-style-type: none"> 1. струи 2. в распыленном виде 3. пара 4. во всех видах перечисленных выше
37	Для тушения небольших очагов воспламенения кабелей, электропроводки, горючих жидкостей используют:	<ol style="list-style-type: none"> 1. воду 2. огнетушитель ОП-5 3. противопожарные покрывала 4. все перечисленное выше
38	У пострадавшего, имеющего ожог, нельзя:	<ol style="list-style-type: none"> 1. касаться руками обожженного участка кожи 2. смазывать маслом 3. вскрывать пузырьки 4. все перечисленное выше

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Учебная дисциплина: Охрана труда

Ф.И.О. тестируемого _____ № группы _____

ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА (тестового типа)

ВАРИАНТ 4

Задание теста: внимательно прочитайте каждое задание. В каждом задании найдите только один правильный ответ.

№ задания	Задание	Варианты ответов
1	2	3
1	Осуществлять государственный контроль за состоянием охраны труда на предприятиях имеет право:	1. профсоюз 2. инспекция охраны труда самого предприятия 3. Госгортехнадзор 4. Федеральная инспекция труда
2.	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на рабочем месте:	1. обязан только на государственном предприятии 2. обязан только на частном предприятии 3. обязан, независимо от предприятия 4. не обязан
3	На предприятиях за состоянием условий труда несет ответственность:	1. работодатель 2. главный инженер 3. профсоюзный орган 4. бригадир
4	Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:	1. на проверку состояния условий труда 2. на выявление нарушений организационного характера 3. на выявление нарушений требований стандартов 4. на все перечисленное выше
5	На всех предприятиях почтовой связи и Роспечати должны быть созданы:	1. комнаты отдыха 2. медицинские пункты 3. буфеты 4. безопасные условия труда, отвечающие требованиям Правил безопасности
6	Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляет:	1. профсоюзный комитет 2. руководитель работ 3. руководители структурных подразделений 4. все органы перечисленные выше
7	Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, правил по охране труда привлекаются:	1. к административной ответственности 2. к уголовной ответственности 3. к материальной ответственности 4. ко всем видам ответственности перечисленным выше
8	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на каждом рабочем месте:	1. да 2. нет 3. только на государственном предприятии 4. только на частном предприятии
9	Допустимая нагрузка при подъеме и перемещении тяжестей для мужчин	1. не более 5 кг 2. не более 10 кг

	старше 18 лет составляет:	3. не более 30 кг 4. не более 50 кг
10	Ширина проходов между рабочими местами составляет:	1. не менее 1 м 2. не менее 1,5 м 3. не менее 2,0 м 4. не менее 2,5 м
11	К работе на оборудовании объектов почтовой связи допускаются лица:	1. не моложе 18 лет 2. прошедшие медицинский осмотр 3. прошедшие обучение правилам безопасности и имеющие документ 4. все требования перечисленные выше
12	Рабочим местом называется:	1. зона, оснащенная всем необходимым для деятельности 2. зона деятельности бригады в объекте почтовой связи или вне его 3. зона, непосредственной деятельности отдельного работника 4. все перечисленное выше
13	Работоспособность оператора связи зависит:	1. от условий микроклимата 2. от режима труда и отдыха 3. от отношений в коллективе 4. от всех факторов перечисленных выше
14	Уборку производственных помещений предприятий связи и технологического оборудования должны проводить:	1. ежедневно 2. 1 раз в 3 дня 3. 1 раз в неделю 4. 1 раз в месяц
15	Показатель, характеризующий микроклимат в производственных помещениях:	1. мебель 2. влажность воздуха 3. рабочая обстановка 4. рабочая одежда
16	К числу опасных и вредных факторов относят:	1. запыленность 2. повышенный шум и вибрация 3. повышенная температура 4. все перечисленные факторы выше
17	Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты должны выдаваться:	1. на основе Конституции РФ 2. на основе Типовых отраслевых норм 3. на основе приказа работодателя 4. по Указу президента
18	Чистка светильников в помещениях для обработки письменной корреспонденции, бандеролей, посылок в помещениях предприятий связи производится:	1. 1 раз в две недели 2. 1 раз в месяц 3. 1 раз в 3 месяца 4. 1 раз в 6 месяцев
19	Вредность пыли для организма человека зависит:	1. от количества ее в воздушной среде 2. от размеров частиц 3. от химического состава 4. от всех факторов перечисленных выше
20	Аэрация – это.....	1. естественная вентиляция помещений через форточки, окна. 2. искусственная автоматическая обработка воздуха 3. искусственная вентиляция с помощью компрессора 4. естественная неорганизованная вентиляция за счет разности давления снаружи и внутри помещения
21	Основные требования к освещению:	1. освещение должно быть равномерным и достаточным 2. освещение должно соответствовать

		<p>требованиям СНиП</p> <p>3. светильники соответствовать требованиям безопасности</p> <p>4. все требования перечисленные выше</p>
22	Уровень шума, вызывающий механическое повреждение органов слуха наступает:	<p>1. 0-70 дБ</p> <p>2. 70-100 дБ</p> <p>3. 100-130 дБ</p> <p>4. 130-150 дБ</p>
23	К общим средствам защиты от шума относят:	<p>1. укрытие механизмов кожухом</p> <p>2. изоляция стен шумных помещений звукопоглощающим материалом</p> <p>3. усовершенствование машин и технологических процессов</p> <p>4. все средства защиты перечисленные выше</p>
24	Человек ощущает вибрацию при контакте с колеблющимися твердыми предметами:	<p>1. через ноги</p> <p>2. через руки</p> <p>3. всем туловищем</p> <p>4. не ощущает</p>
25	Работникам связи, участвующим по обмену почты на территории авиапредприятия - запрещается:	<p>1. находиться вблизи воздушных судов</p> <p>2. знать правила подъезда и отъезда средств транспорта к воздушным судам</p> <p>3. проводить погрузку в присутствии бортпроводницы</p> <p>4. оставлять без присмотра почтовые отправления на территории аэропорта</p>
26	Поражение электрическим током вызывает в организме человека:	<p>1. разрыв тканей</p> <p>2. разложение крови (электролиз)</p> <p>3. расстройство нервной системы</p> <p>4. все перечисленное выше</p>
27	Помещения повышенной опасности считают тогда, когда...	<p>1. влажность более 80 %</p> <p>2. токопроводящие полы</p> <p>3. температура воздуха + 30 градусов С</p> <p>4. все перечисленные выше признаки</p>
28	Во время работы с электросургучницей на работника могут воздействовать вредные и опасные факторы:	<p>1. электрическое напряжение в сети</p> <p>2. повышенные показатели микроклимата на рабочем месте</p> <p>3. повышенная температура нагретых частей электросургучницы</p> <p>4. все факторы перечисленные выше</p>
29	При эксплуатации ручных электрических машин необходимо соблюдать требования:	<p>1. работать лицам с 18 лет, прошедшие медицинский осмотр</p> <p>2. работать лицам с 18 лет, прошедшие инструктаж по ТБ и имеющие удостоверение</p> <p>3. работать только в диэлектрических перчатках</p> <p>4. работать только под присмотром старших</p>
30	Основными причинами поражения электрическим током являются:	<p>1. прикосновение к токоведущим частям и неисправность оборудования</p> <p>2. работа без диэлектрических перчаток</p> <p>3. работа без инструктажа</p> <p>4. работа без напарника</p>
31	Заземляющее устройство применяется:	<p>1. для защиты человека</p> <p>2. для защиты от коротких замыканий</p> <p>3. для защиты оборудования</p> <p>4. не играет роли</p>

32	Обязан ли работодатель обеспечивать требования законодательства об охране труда на каждом рабочем месте:	<ol style="list-style-type: none"> 1. да 2. нет 3. только на государственном предприятии 4. только на частном предприятии
33	Основными причинами пожара являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. отсутствие пожарной техники 2. халатность человека 3. отсутствие сигнализации 4. отсутствие планов эвакуации при пожаре
34	Для обеспечения пожарной безопасности, предприятия обязаны:	<ol style="list-style-type: none"> 1. соблюдать требования пожарной безопасности 2. выполнять предписание должностных лиц 3. разрабатывать меры по обеспечению пожарной безопасности 4. все перечисленное выше
35	Эвакуационные пути на почтовых объектах связи, необходимо:	<ol style="list-style-type: none"> 1. для погрузки почты 2. для эстетического вида 3. для хранения почтовой корреспонденции 4. для безопасной эвакуации людей
36	Для тушения пожаров применяют:	<ol style="list-style-type: none"> 1. воду 2. песок 3. огнетушитель 4. все перечисленное выше
37	Вода может использоваться для тушения:	<ol style="list-style-type: none"> 1. одежды и корреспонденции 2. бензола 3. керосина 4. электрических установок до 1000 В
38	Пострадавшего с тяжелым и обширным ожогом необходимо:	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрыть и не беспокоить до прибытия врача 2. напоить теплым чаем 3. не раздевая, завернуть в чистую ткань 4. все требования, перечисленные выше

**ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ
К ЗАЧЕТНОЙ РАБОТЕ**
Учебная дисциплина: ОХРАНА ТРУДА
Профессия (специальность): Оператор почтовой связи

№ вопроса	1 вариант	2 вариант	3 вариант	4 вариант
1	4	2	3	4
2	3	2	1	3
3	3	3	2	1
4	1	1	4	4
5	4	3	4	4
6	4	4	4	4
7	4	2	1	4
8	1	1	4	1
9	4	1	4	3
10	4	3	2	1
11	4	4	4	4
12	4	1	1	4
13	4	4	4	4
14	4	4	4	1
15	4	3	4	2
16	4	3	4	4
17	1	4	4	2
18	2	1	2	3
19	4	4	4	4
20	4	4	4	1
21	1	1	4	4
22	1	4	4	4
23	1	4	2	4
24	3	4	4	3
25	4	3	1	4
26	4	4	4	4
27	3	4	4	4
28	4	4	4	4
29	4	3	1	2
30	1	4	3	1
31	3	1	2	1
32	1	3	4	1
33	2	4	4	2
34	4	4	1	4
35	4	3	4	4
36	4	4	4	4
37	4	3	2	1
38	4	3	4	4

Критерии оценок: Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе следующим образом:

- правильный ответ: 1 балл
- неправильный ответ: 0 баллов

Количество баллов полученных при выполнении тестового задания	Оценка
0- 26 балла (69% и ниже)	«2»
27-30 балла (70%-79%)	«3»
31 – 34 балла (80%-89%)	«4»
35-38 балла (90%-100%)	«5»

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №1

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
З1 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, применяемые на объектах почтовой связи. Знает нормативные документы, предъявляемые к рабочему месту оператора связи и помещениям почтовой связи.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Тема: ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА СВЯЗИ.

ЦЕЛЬ: уметь организовывать рабочее место оператора почтовой связи с учетом эргономических требований и удобства выполнения почтовыми работниками движений и действий.

Оборудование: учебник, рабочая тетрадь, стенд, учебник «Почтовая связь» учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно рассмотрите предложенный материал для практической работы № 1
2. Рассмотрите размеры проездов транспортных средств, проходов между рабочими местами, высоту транспортера.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Перечислите эргономические требования безопасности рабочего места оператора связи.
2. Укажите размер прохода между рабочими местами.
3. Почему необходимо соблюдать эргономические требования?
4. Ответы на контрольные вопросы запишите в тетрадь для практических работ.

ЭТАЛОН ОТВЕТА

К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 1

Вопрос: Перечислите эргономические требования безопасности рабочего места оператора связи.

Ответ: Все элементы, входящие в состав рабочего места (сиденья, органы управления, средства отображения информации и т.п.) должны быть расположены рационально. Кнопки, рукоятки, педали и другие органы управления механизмами устанавливаются на технологическом оборудовании в удобных и безопасных местах. Органы управления механизмов снабжаются надписями или символами, которые обозначают управляемый объект, его назначение или состояние.

Например: «Включено», « Отключено», «Ход», «Тормоз», «Пуск», «Стоп» и т.п.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №2

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работа на объектах почтовой связи.	
З1 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, применяемые на объектах почтовой связи при переносе и перемещении тяжестей вручную.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Тема: ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОГРУЗОЧНО-РАЗГРУЗОЧНЫХ РАБОТАХ И ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ.

ЦЕЛЬ: уметь применять в практической деятельности требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. **Знать** требования безопасности при перемещении тяжестей вручную.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь
- материал для выполнения практической работы, учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал для практической работы № 2 при погрузочно-разгрузочных работах и при перемещении тяжестей вручную.
2. Рассмотрите основные требования предъявляемые при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении тяжестей вручную.
3. Определите требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. Данные занесите в рабочую тетрадь.
4. Определите допустимую нагрузку при перемещении тяжестей вручную
5. Ответьте на контрольные вопросы. Ответы запишите в рабочую тетрадь.

Контрольные вопросы:

1. Каковы допустимые нормы при перемещении тяжестей вручную для женщин.
2. Какие требования необходимо соблюдать при погрузочных работах?
3. Какие требования необходимо соблюдать при разгрузочных работах?

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №3

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
З1 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, применяемые на объектах почтовой связи.	

	Знает нормативные документы, предъявляемые к рабочему месту оператора связи и помещениям почтовой связи.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Тема: ЗОНЫ ДОСЯГАЕМОСТИ ДЛЯ РУК ОПЕРАТОРА СВЯЗИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

ЦЕЛЬ: уметь использовать рациональные движения рук на рабочем месте при работе оператором почтовой связи.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь
- рисунок «Зоны досягаемости для рук оператора почтовой связи» учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал для выполнения практической работы.
2. Рассмотрите зоны досягаемости для рук оператора связи (смотри учебник, рис. 3.4)
3. Схематично зарисуйте зоны досягаемости рук оператора связи в рабочей тетради.
4. Ответьте на контрольные вопросы. Ответы запишите в тетрадь для практических работ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Почему на рабочем месте оператора почтовой связи для каждого предмета предусмотрено постоянное место?
2. Как определяется ближняя зона досягаемости рук?
3. Как определяется дальняя зона досягаемости рук?

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 3

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1.. На рабочем месте для каждого предмета предусмотрено постоянное, строго определенное место. Это условие облегчает нахождение нужного предмета и вырабатывает автоматизм в работе.

Тяжелые предметы должны размещаться внизу, а легкие - наверху. Что берется правой рукой, располагается справа, а то, что берется левой рукой – слева.

2. Ближняя зона очерчивается руками, согнутыми примерно под прямым углом.
3. Дальняя зона определяется вытянутыми руками.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №4

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	

31 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы, применяемые на объектах почтовой связи. Знает нормативные документы, предъявляемые к рабочему месту оператора связи и помещениям почтовой связи.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

Тема: ОРГАНИЗАЦИЯ НЕМЕХАНИЗИРОВАННОГО РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА СВЯЗИ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ (ОПС).

ЦЕЛЬ: уметь организовывать немеханизированное рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности и рациональности движений с применением в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рисунок 3.5 « Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС»
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»
- тетрадь для практических работ, ручка

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите рисунок 3.5 « Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС»
2. Определите с какой стороны должен находиться барьер от работника? Данные запишите в тетрадь для практических работ.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №5

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5

Тема: МИКРОКЛИМАТ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

ЦЕЛЬ: **уметь** создавать микроклимат в производственных помещениях в отделениях почтовой связи с учетом требований гигиены труда и производственной санитарии; **Знать** показатели микроклимата (температуру, влажность и скорость движения воздуха).
МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- таблица 2.1
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно изучите предложенный материал для выполнения практической работы.
2. Рассмотрите параметры микроклимата и приборы измерения.
3. В тетради для практических работ начертите таблицу с указанием параметров микроклимата.
4. Определите влияние температуры воздуха, влажности воздуха и скорости движения воздуха на работающих в процессе труда. Данные запишите в рабочую тетрадь.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №6

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Тема: ЗАПЫЛЕННОСТЬ ВОЗДУХА В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

ЦЕЛЬ: **знать** виды пыли и **уметь** использовать требования безопасности в производственной деятельности.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

В производственных помещениях предприятий часто сопровождается выделением пыли и других вредных веществ. Являясь вредным производственным фактором *пыль* оказывает негативное действие на здоровье человека. Наибольшую опасность для человека

представляет мелкодисперсная пыль с размером частиц менее 5 мкм, которая находится в воздухе во взвешенном состоянии и легко проникает в легкие, а также вредно действует на другие органы (кожу, глаза, зубы).

Производственная пыль по своему происхождению бывает двух видов: органическая и неорганическая. К органической относят растительную пыль (древесную, зерновую, хлопковую), животную (шерстяную, волосяную) и искусственную органическую (резиновую, пластмассовую). Неорганическая пыль бывает минеральной (песок, асбест, стекловата) и металлической (чугунная, медная, алюминиевая).

Характер воздействия пыли на организм человека зависит от ее химического состава. По этому признаку пыль подразделяют на пыль раздражающего действия и токсическую. К раздражающей пыли относятся неорганическая и древесная пыль. Токсической является пыль мышьяка, свинца, хрома и некоторых других веществ. В организме человека токсическая пыль взаимодействует с кровью и тканями, образуя ядовитые вещества. Продолжительность действия пыли на органы дыхания может также привести к профессиональному заболеванию - пневмокониозу или его разновидности (силикоз, антракоз, сидероз и др.) Наиболее частым заболеванием, вызываемым воздействием пыли на организм человека, является бронхит. В бронхах скапливается мокрота, и болезнь хронически прогрессирует, приобретая хроническую форму.

Пыль, попадая на слизистые оболочки глаз, вызывает их раздражение и воспаление - конъюнктивит. Оседая на коже, пыль забивает кожные поры, препятствуя терморегуляции организма, и может вызвать различные заболевания кожи (дерматит, экзема).

Мерами борьбы с производственной пылью в первую очередь являются рационализация производственных процессов; устранение локализация источников пыли; замена «пыльных технологий» чистыми; механизация и автоматизация производственных процессов.

Для очистки воздуха производственных помещений от пыли применяются различные очистные устройства (пылеуловители, фильтры). Организуется вентиляция помещений. Кроме того, применяются средства индивидуальной защиты (респираторы, противогазы, марлевые повязки, спецодежда).

Ядовитые вещества попадают в организм человека через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, кожу. По степени воздействия на организм человека вредные вещества подразделяются на четыре класса:

- 1-й - чрезвычайно опасные
- 2-й - высокоопасные
- 3-й - умеренно опасные
- 4-й - малоопасные

Содержание вредных веществ в воздухе производственных помещений не должно превышать установленных предельно допустимых концентраций (ПДК), которые определены клиническими и санитарно-гигиеническими исследованиями ГОСТ 12.1.005-88.

Предельно допустимая концентрация вредных веществ в рабочей зоне - это концентрация, которая при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течении 8 ч или при другой продолжительности, но не более 41 ч в неделю, в течении всего рабочего стажа не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья работника, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдельные сроки жизни настоящего и последующего поколений.

Для работников, постоянно занятых на работах с вредными условиями труда, установлены сокращенный рабочий день, дополнительный отпуск и другие льготы.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал (общие сведения)

2. Рассмотрите виды пыли, влияние пыли на здоровье человека. Данные запишите в рабочую тетрадь
3. Перечислите меры борьбы с пылью.
4. Рассмотрите определение ПДК (предельно-допустимая концентрация). Данные запишите в рабочую тетрадь.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №7

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата, вентиляции.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

Тема: ВЕНТИЛЯЦИЯ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

ЦЕЛЬ: **знать** виды вентиляции и **уметь** использовать требования безопасности в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ:

- схема при точно- вытяжной вентиляции
- схема вентиляторов
- рабочая тетрадь, ручка, учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи.

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. Рассмотрите схемы вентиляций (рис. 2.3, 2.4, 2.5 учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»
3. Выявите виды вентиляций и их назначение. Данные запишите в рабочую тетрадь.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №8

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата, вентиляции.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8

Тема: ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

ЦЕЛЬ: знать виды освещения, уметь использовать требования безопасности, согласно СНиП 23.05-95 в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ:

- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»)

- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Рассмотрите виды освещения и назначение его в производственной деятельности.
2. Рассмотрите влияние освещения на производительность труда и здоровье работающих.
3. Данные по освещению запишите в рабочую тетрадь согласно пунктов 1,2.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №9

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных	

	помещениях. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата, вентиляции.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9

Тема: ЗАЩИТА ОТ ШУМА И ВИБРАЦИИ

ЦЕЛЬ: уметь применять средства защиты от шума и вибрации в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Рассмотрите влияние шума и вибрации на организм человека.
2. Перечислите методы борьбы с шумом.
3. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Перечислите пути снижения вибрации и ее влияние на работающих. Данные запишите в рабочую тетрадь.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №10

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У2 выполнять правила охраны труда	Выполняет требования безопасности при перевозке почты различными видами транспорта	
З2 основные правила охраны труда	Знает нормативно-правовые документы при перевозке грузов с учетом безопасности труда.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕВОЗКИ ПОЧТЫ НА АВТОМОБИЛЬНОМ, АВИАЦИОННОМ, МОРСКОМ ТРАНСПОРТЕ,

ЦЕЛЬ: знать основные требования безопасности и уметь применять требования безопасности при перевозке почты на автомобильном, авиационном, морском транспорте.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 22.5.1
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Изучите внимательно предложенный материал.

2. Определите основные требования безопасности на автомобильном, авиационном, морском транспорте.

3. Данные основных требований безопасности занесите в рабочую тетрадь и оформите в виде таблицы.

№ п.п	ВИД ТРАНСПОРТА	ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
1		
2		
3		

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №11

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях и при работе с персональными компьютерами. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата, вентиляции.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННО - ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИНАХ.

ЦЕЛЬ: **знать** требования безопасности при работе на персональных электронно-вычислительных машинах и **уметь** применять требования безопасности в практической деятельности

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.17

- рабочая тетрадь, ручка

- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. На основе ранее полученных знаний и изученного материала выявите ряд основных требований по безопасности при работе на компьютере
3. Согласно представленного плана выявите ряд опасных и вредных факторов , влияющих на работающих в процессе труда. Данные оформите в рабочей тетради.

ПЛАН:

1. Требования к работника при работе на компьютерах.
2. Обязанности работника.
3. Опасные и вредные производственные факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №12

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях. Знает как применять и какие средства защиты применять при шуме и вибрации. Знает основные показатели микроклимата, вентиляции. Знает правила безопасности при работе на ленточном транспорте.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА ЛЕНТОЧНОМ ТРАНСПОРТЕРЕ.

ЦЕЛЬ: уметь грамотно применять требования безопасности при работе на ленточном транспортере в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.5
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. На основе полученных знаний выявите ряд основных требований безопасности на ленточном транспортере согласно плана. Данные занесите в рабочую тетрадь.

ПЛАН:

1. Опасные и вредные производственные факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Требования к работникам по допуску к работе
3. Обязанности работника.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №13

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У5 выполнять требования к организации рабочего места	Выполняет требования предъявляемые к рабочему месту оператора связи; Умеет организовывать рабочее место применяя современные методы и технологии.	
32 основные правила производственной санитарии	Знает санитарные нормы предъявляемые к помещениям предприятий почтовой связи. Знает требования предъявляемые к освещению в производственных помещениях. Знает требования безопасности с полимерными ящиками. Знает основные показатели микроклимата, вентиляции.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ С МНОГООБОРОТНОЙ ПОЧТОВОЙ ТАРОЙ (ПОЛИМЕРНЫЕ ЯЩИКИ).

ЦЕЛЬ: **знать** использование полимерных ящиков и основные правила при работе.
уметь применять требования безопасности в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.25
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите полимерный ящик.
2. Изучите требования работы с полимерным ящиком.
3. На основе полученных знаний выявите основные требования безопасности при работе с ним по плану. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПЛАН:

1. Требования, предъявляемые к работникам по допуску к работе.
2. Воздействие вредных и опасных факторов на работника.
3. Нормы допустимых нагрузок при подъеме и перемещении ящика.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №14

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У3: выполнять правила электробезопасности	Выполняет мероприятия по предупреждению поражения электротоком; умеет определять опасные пути прохождения электрического тока через тело человека; умеет классифицировать помещения по электробезопасности.	
33 электробезопасность	Знает мероприятия, проводимые по предупреждению поражения электрическим током;	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14

Тема: ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

ЦЕЛЬ: **уметь** определять наиболее опасные пути прохождения электрического тока через тело человека. **Знать и уметь** классифицировать помещения по их внутренней среде.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты « Электробезопасность»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи.»

УВКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите и изучите плакаты «Электробезопасность» и предложенный материал.
2. Определите характерные особенности влияния электрического тока на организм человека. Данные оформите в виде таблицы.

Действие электрического тока	Характеристика
1. Термическое	
2. Электролитическое	
3. Биологическое	

3. В рабочую тетрадь занесите классификацию помещений по их внутренней среде. Укажите их характеристику. Ответ оформите в виде таблицы.

Классификация помещений	Характеристика помещений
1. Влажные	
2. Сырые	
3. Особо сырые	
4. Жаркие	
5. Пыльные	
6. С химически активной средой	

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Что наступает при фибрилляции?
2. Человек находится под напряжением, если выключить электрический ток, работа сердца сама по себе может восстановиться?

**ЭТАЛОН ОТВЕТА
К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 14**

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. ЧТО НАСТУПАЕТ ПРИ ФИБРИЛЯЦИИ?

Ответ: работа сердца прекращается, что приводит к остановке кровотока и быстрому наступлению смерти.

2. ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ, ЕСЛИ ВЫКЛЮЧИТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТОК, РАБОТА СЕРДЦА САМА ПО СЕБЕ МОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ ?

Ответ: нет, самостоятельно сердце не восстановится, необходимо делать непрямой массаж сердца.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №15

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
УЗ: выполнять правила электробезопасности	Выполняет мероприятия по предупреждению поражения электротоком; умеет определять опасные пути прохождения электрического тока через тело человека; умеет классифицировать помещения по электробезопасности. Умеет оказывать доврачебную помощь при поражении электрическим током.	
ЗЗ электробезопасность	Знает мероприятия, проводимые по предупреждению поражения электрическим током;	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15

Тема: ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА ОТ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА

ЦЕЛЬ: уметь проводить защитные мероприятия от поражения электрическим током в случае необходимости.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Электробезопасность»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Электробезопасность» и изучите предложенный материал.
2. На основе полученных знаний определите основные средства защиты от поражения электрическим током. Данные занесите в рабочую тетрадь.
3. Определите разницу между заземлением и занулением.
4. Определите какой опасней ток: переменный или постоянный?

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №16

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У4: выполнять правила пожарной безопасности	Выполняет мероприятия по обеспечению пожарной безопасности на почтовых предприятиях. Умеет выявить причины возникновения пожаров.	
З4: пожаробезопасность	Знает правовую основу пожарной безопасности; мероприятия, проводимые на предприятиях по предупреждению пожаров.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16

Тема: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ,

ЦЕЛЬ: **уметь** обеспечивать пожарную безопасность на производстве техническими, эксплуатационными, организационными и режимными мероприятиями.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Пожарная безопасность», «Причины пожаров»
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Пожарная безопасность», «Причины пожаров».
2. Рассмотрите мероприятия по предупреждению пожаров (технические, эксплуатационные, организационные, режимные).
3. Выявите основные причины возникновения пожаров. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Перечислите организационные мероприятия по предупреждению пожаров. Данные запишите в рабочую тетрадь.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №17

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У4: выполнять правила пожарной безопасности	Выполняет мероприятия по обеспечению пожарной безопасности на почтовых предприятиях. Умеет выявить причины возникновения пожаров, работать с огнетушителями.	
З4: пожаробезопасность	Знает правовую основу пожарной безопасности; мероприятия, проводимые на предприятиях по предупреждению пожаров, назначение и принцип действия	

	огнетушителей.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17

Тема: ИЗУЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА, ПРИНЦИПА ДЕЙСТВИЯ И НАЗНАЧЕНИЕ ОГNETУШИТЕЛЕЙ.

ЦЕЛЬ: **знать** принцип действия и назначение огнетушителей. **Уметь** применять огнетушители по назначению.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты с видами огнетушителей
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты с видами огнетушителей.
2. Рассмотрите принцип действия огнетушителей (имитируя их действие) *приведения в действие огнетушителя ОХП – 10.*
 1. прочистите шпилькой отверстие спрыска
 2. придерживая огнетушитель левой рукой за скобу на корпусе, правой рукой повернуть рукоятку на 180 градусов.
 3. приподнять огнетушитель и перевернуть его вверх дном
 4. энергично встряхнуть и направить струю пены в сторону предполагаемого загорания.
3. На основе полученных знаний определите назначение огнетушителей ОХП-10, ОВП-10, ОПС-10, ОУ-2. Данные занесите в таблицу.

Вид огнетушителя	Область применения	Длина струи	Время действия
ОХП-10 химический пенный огнетушитель			
ОВП-10 воздушно-пенный			
ОПС-10 порошковый			
ОУ-2 углекислотный			

ЭТАЛОН ОТВЕТА К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 17

Вид огнетушителя	Область применения	Длина струи	Время действия
1. ОХП-10 химический пенный огнетушитель	Тушение твердых веществ, горючих веществ (бензин, керосин)	8 м	60-65 сек
2. ОВП-10 воздушно-пенный	Тушение твердых веществ, горючих веществ (бензин, керосин)	8 м	60 сек

огнетушитель			
3. ОПС-10 порошковый огнетушитель	Тушение нефтепродуктов, ЛВЖ, ГЖ, растворителей, твердых веществ, в электрических установках до 1000 В, щелочных металлов	-	-
ОУ – 2 углекислотный огнетушитель	Допускается тушение в электрических установках находящихся под напряжением; двигателей внутреннего сгорания автомобилей; ценные материалы и оборудование (в музеях, архивах, библиотеках)	2-3 м	30-40 сек

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

ЦЕЛЬ: уметь оказывать первую доврачебную помощь при ранениях, переломах, вывихах, растяжениях, ушибах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- плакаты «Оказание первой помощи»
- бинты
- рабочая тетрадь, ручка

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Оказание первой помощи»
2. Изучите предложенный материал.
3. Найдите у себя на руке пульс и определите частоту пульса за 1 минуту. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Используя бинт, произведите крестообразную повязку голеностопа; затылочной части головы.
5. Определите продолжительность по времени наложения жгута или закрутки. Данные запишите в рабочую тетрадь.
6. Опишите признаки сотрясения мозга.

ЭТАЛОН ОТВЕТА

К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 18

Ответ на 5 вопрос:

Больше 2 часов жгут держать нельзя, т.к. это может привести к омертвлению обескровленной конечности. Каждый час следует медленно распускать жгут или закрутку на 10.....15 минут, чтобы вызвать приток крови к конечности, все время придерживая пальцами артерию, по которому поступает кровь к ране.

Ответ на 6 вопрос :

Признаки сотрясения мозга: головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ, ОТМОРОЖЕНИЯХ, ОТРАВЛЕНИЯХ, СОЛНЕЧНЫХ И ТЕПЛОВЫХ УДАРА.

ЦЕЛЬ: уметь оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Оказание первой помощи»
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Оказание первой помощи».
2. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при ожоге кислотой. Данные запишите в рабочую тетрадь.
3. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при ожоге щелочью. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при тепловом ударе. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ЭТАЛОН ОТВЕТА

К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 19

ОТВЕТ НА 2 ВОПРОС:

- промыть проточной водой
- прикладывать примочку с раствором пищевой соды (1 ч.л соды на 1 стакан воды)

ОТВЕТ НА 3 ВОПРОС:

- промыть проточной водой
- прикладывать примочки с раствором борной кислоты или уксусной кислоты (1 ч.л. на 1 стакан воды)

ОТВЕТ НА 4 ВОПРОС:

- пострадавшего уложить в прохладное место, чтобы голова была чуть выше туловища
- дать понюхать нашатырный спирт
- к голове приложить холодную примочку
- если человек в сознании - дать выпить 15-20 капель валерианы с водой
- если человек без сознания и нет пульса, то делать искусственное дыхание и массаж сердца.

Перечень объектов контроля и оценки практической работы №20

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У3: выполнять правила электробезопасности	Оказывать доврачебную помощь при поражении электрическим током	
З4: пожаробезопасность	Знает мероприятия по выполнению массажа сердца и искусственного дыхания.	
		5 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ.

ЦЕЛЬ: **уметь** оказывать первую доврачебную помощь при поражении электрическим током.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Реанимация человека»
- стенд « Освобождение пострадавшего от тока в установках до 1000 В и свыше 1000 В»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи.»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты, рисунки, таблицы, стенды.
2. Изучите предложенный материал.
3. Имитируя, проведите искусственное дыхание и наружный массаж сердца.
4. Определите признаки о восстановлении деятельности сердца пострадавшего. Данные запишите в рабочую тетради

Вопросы к итоговому занятию.

1. Нормативно-техническая документация на объектах почтовой связи.
2. Надзор и контроль за состоянием охраны труда на почтовых предприятиях.
3. Виды ответственности за нарушение правил охраны труда.
4. Правила охраны труда на предприятиях почтовой связи.
5. Общие требования к рабочему месту оператора связи.
6. Рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности.
7. Требования безопасности к территории почтовых отделений и объектов связи.
8. Санитарно-гигиеническое нормирование оператора почтовой связи.
9. Микроклимат в производственных помещениях.
10. Запыленность воздуха в производственных помещениях и защита работающего от пыли.
11. Вентиляция в производственных помещениях. Виды вентиляции.
12. Нормативные требования к производственному освещению.
13. Защита работающего от шума.
14. Защита работающего от вибрации.
15. Требования безопасности при доставке почты пешим порядком.
16. Требования безопасности при перевозке почты на авиационном транспорте.
17. Воздействие электрического тока на организм человека.
18. Классификация помещений по степени опасности.
19. Требования безопасности при работе с электросурьгучницей.
20. Требования безопасности при работе с ручными электрическими машинами.
21. Основные меры защиты человека от поражения электрическим током.
22. Причины поражения электротоком.
23. Средства защиты от поражения электротоком.
24. Нормативно-правовая база пожарной безопасности.
25. Причины возникновения пожаров.
26. Противопожарная защита объектов почтовой связи.
27. Устройства и способы тушения пожаров.
28. Назначение огнетушителей.
29. Доврачебная помощь при ожогах.

5. Оценка образовательных достижений обучающихся.

УСТНЫЙ ОТВЕТ:

Оценка «5» ставится, если учащийся:

- 1) показывает глубокое и полное знание и понимание объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий.
- 2) умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать обобщения. Устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в практической деятельности. Последовательно, четко, связано, обосновано и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии данной дисциплины; делать собственные выводы; при ответе не повторять дословно текст учебника; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы преподавателя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия; Типовые Правила по охране труда, СНиП.
- 3) самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в практической деятельности; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию преподавателя.

Оценка «4» ставится, если учащийся:

- 1) показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий; дал неполные, небольшие неточности при использовании терминов.
- 2) допускает при ответе одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил материал; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.
- 3) умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; устанавливать внутрипредметные связи; соблюдать терминологию данной дисциплины.
- 4) не обладает достаточным навыком работы с учебным материалом (правильно ориентируется, но работает медленно).

Оценка «3» ставится, если учащийся:

- 1) усвоил основное содержание материала; излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.
- 2) показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; определения понятий дает недостаточно четкие.
- 3) испытывает затруднения в применении знаний в подтверждении конкретных примеров; отвечает на вопросы неполно (упуская главное и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте.

Оценка «2» ставится, если учащийся:

- 1) не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает обобщений; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.
- 2) имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов; при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

Оценка «1» ставится, если учащийся:

1) не может ответить ни на один из поставленных вопросов; полностью не усвоил материал.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (ЗАНЯТИЙ):

Оценка «5» ставится, если учащийся:

- 1) правильно определил цель работы (занятия)
- 2) выполнил работу в полном объеме; грамотно использовал предоставленную литературу, инструкции.
- 3) правильно и аккуратно выполнил все записи, отвечая на вопросы; сделал необходимые выводы, использовал нужные инструкции.

Оценка «4» ставится, если учащийся:

- 1) выполнил требования к оценке «5», но допустил неточности при выполнении работы (занятия).
- 2) было допущено не более одной негрубой ошибки.

Оценка «3» ставится, если учащийся:

- 1) правильно определил цель работы (занятия)
- 2) работу выполнил правильно не менее чем наполовину.
- 3) допускает ошибки при оформлении работы, неточно или неправильно использовал инструкции.

Оценка «2» ставится, если учащийся:

- 1) не определил самостоятельно цель работы (занятия)
- 2) выполнил работу не полностью
- 3) при выполнении работы допускает две и более грубых ошибок.

Оценка «1» ставится, если учащийся:

- 1) не сумел начать выполнять работу.

ОЦЕНКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ (ТЕСТОВОГО ТИПА)

«5» - 100-90% правильных ответов

«4» - 89-80 % правильных ответов

«3» - 79-70 % правильных ответов

«2» - 69 % и менее правильных ответов.

В контрольной работе (тестового типа) при выполнении заданий учащемуся ставится:

1 балл, если он правильно выполнил задание.

0 баллов, если учащийся не выполнил задание или не справился с заданием правильно.

Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля.

Оценка достижений по результатам текущего контроля освоения программы учебной дисциплины.

Содержание учебного материала по программе УД	Оценка образовательных достижений обучающегося _____ (Ф.И.О.) (оценка положительная -1 балл, отрицательная-0 баллов)									
	Знания				Умения					
	З1	З2	З3	З4	У1	У2	У3	У4	У5	
Раздел 1: нормативно-технические документы на объектах почтовой связи										
Раздел 2: организация рабочего места оператора почтовой связи										
Раздел 3: санитарно-гигиенические требования										
Раздел 4: требования безопасности к технологическим процессам										
Раздел 5: электробезопасность										
Раздел 6: пожаробезопасность										
Раздел 7: первая доврачебная помощь										
Процент положительных оценок										
Оценка уровня подготовки										

**Система оценки образовательных достижений обучающихся.
Универсальная шкала оценки образовательных достижений.**

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90-100 %	5	отлично
80-89 %	4	хорошо
70-79 %	3	удовлетворительно
Менее 70 %	2	неудовлетворительно

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год
по дисциплине _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании
МК _____

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель МК _____ / _____ /.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ОП.08.ВЧ ОХРАНА ТРУДА
по специальности: 11.02.12 ПОЧТОВАЯ СВЯЗЬ

Рассмотрено и рекомендовано к применению
На заседании методической комиссии
Строительного цикла
Председатель МК _____ А.А.Карпенко
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора «ТТСИиТ»по УПР
_____ О.Ю.Чаплыгина
« ____ » _____ 2022 г.

Автор : Червоная Валентина Ивановна, преподаватель ГБПОУ РО
«ТТСИиТ» высшей квалификационной категории

Методические указания по выполнению практических работ разработаны
в соответствии с рабочей программой СПО учебной дисциплины ОП.08.ВЧ
Охрана труда по специальности 11.02.12 Почтовая связь. Соответствуют
требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (СПО).

Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Перечень практических работ
4. Указания по выполнению практических работ

Введение

Учебная дисциплина «ОХРАНА ТРУДА» изучается учащимися на третьем курсе. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по учебной дисциплине: Охрана труда.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности на объектах почтовой связи, как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с интернетом, средствами индивидуальной защиты, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате изучения учебной дисциплины в области охраны труда студент должен знать:

- основные правила охраны труда, производственной санитарии, электробезопасности и пожарной безопасности.
- правовые, нормативные и организационные основы охраны труда на предприятиях почтовой связи.

Уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования
- выполнять правила охраны труда по электро-и пожаробезопасности
- выполнять требования к организации рабочего места
- оказывать первую помощь пострадавшим

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами во время производственной практике на отделениях почтовой связи.

В Российской Федерации уделяется большое внимание охране труда. Улучшение условий труда, устранение причин несчастных случаев и профессиональных заболеваний, дальнейшее совершенствование законодательства о труде являются у нас государственными задачами.

В современных условиях производство требует от современного рабочего высокой квалификации в выполнении производственных задач, умения анализировать ситуацию, творчески применять свои способности.

В условиях рыночных отношений между работодателями и работниками возрастает важность знания правовой основы этих отношений, а также прав, обязанностей ответственности как работодателей, так и работников. Это необходимо для правильной организации охраны труда, сохранения жизни, здоровья и работоспособности работников и в конечном счете для повышения эффективности труда. Поэтому, по своим задачам и месту в учебном процессе практические работы являются главным звеном в ходе изучения дисциплины. Учащиеся осваивают, закрепляют и совершенствуют знания, умения и

навыки путем наблюдений, просмотров, имитаций и т.д. в ходе выполнения практических работ.

Таким образом, учащиеся проявляют умственную и волевую активность в достижении поставленной цели.

В ходе выполнения практических работ, учащиеся формируют новые знания, умения и навыки, накапливают конкретный материал, применяемый в практической деятельности на производстве.

В своей работе я формирую у учащихся профессиональную самостоятельность, требующую самостоятельного решения, которая в дальнейшем поможет им применять грамотно и безопасно те решения, которые будут необходимы в определенных ситуациях.

Пути реализации принципа контроля знаний на уроках дисциплины «Охрана труда» различны, как различны средства и методы, с помощью которых достигается конечная цель.

Контрольные работы составлены по тестовому типу- это позволяет учащимся логически мыслить, анализировать, подбирать правильное конструктивное решение.

Особое внимание уделяю дифференцированному подходу обучения.

Перечень практических работ

№ пр	Тема практической работы
1	Эргономические требования рабочего места оператора связи
2	Зоны досягаемости для рук оператора связи на рабочем месте
3	Организация немеханизированного рабочего места оператора почтовой связи
4	Запыленность воздуха в производственных помещениях
5	Производственное освещение
6	Защита от шума и вибрации
7	Воздействие электрического тока на организм человека
8	Защита человека от поражения электрическим током
9	Изучение устройства, принципа действия и назначение огнетушителей
10	Первая доврачебная помощь при травмах
11	Первая помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах.
12	Первая помощь при поражении электрическим током.
13	Безопасность при работе с многооборотной почтовой тарой (полимерные ящики).
14	Воздействие электрического тока на организм человека.
15	Защита человека от поражения электрического тока.
16	Обеспечение пожарной безопасности на производстве.
17	Изучение устройства, принципа действия и назначение огнетушителей.
18	Первая помощь при травмах.
19	Первая помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах.
20	Первая помощь при поражении электрическим током.

Указания по выполнению практических работ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Тема: ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА СВЯЗИ.

ЦЕЛЬ: уметь организовывать рабочее место оператора почтовой связи с учетом эргономических требований и удобства выполнения почтовыми работниками движений и действий.

Оборудование: учебник, рабочая тетрадь, стенд, учебник «Почтовая связь» учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно рассмотрите предложенный материал для практической работы № 1
2. Рассмотрите размеры проездов транспортных средств, проходов между рабочими местами, высоту транспортера.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Перечислите эргономические требования безопасности рабочего места оператора связи.
2. Укажите размер прохода между рабочими местами.
3. Почему необходимо соблюдать эргономические требования?
4. Ответы на контрольные вопросы запишите в тетрадь для практических работ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Тема: ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОГРУЗОЧНО-РАЗГРУЗОЧНЫХ РАБОТАХ И ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ.

ЦЕЛЬ: уметь применять в практической деятельности требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. **Знать** требования безопасности при перемещении тяжестей вручную.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь
- материал для выполнения практической работы, учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал для практической работы № 2 при погрузочно-разгрузочных работах и при перемещении тяжестей вручную.
2. Рассмотрите основные требования предъявляемые при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении тяжестей вручную.
3. Определите требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. Данные занесите в рабочую тетрадь.
4. Определите допустимую нагрузку при перемещении тяжестей вручную
5. Ответьте на контрольные вопросы. Ответы запишите в рабочую тетрадь.

Контрольные вопросы:

1. Каковы допустимые нормы при перемещении тяжестей вручную для женщин.
2. Какие требования необходимо соблюдать при погрузочных работах?
3. Какие требования необходимо соблюдать при разгрузочных работах?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Тема: ЗОНЫ ДОСЯГАЕМОСТИ ДЛЯ РУК ОПЕРАТОРА СВЯЗИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

ЦЕЛЬ: уметь использовать рациональные движения рук на рабочем месте при работе оператором почтовой связи.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь
- рисунок «Зоны досягаемости для рук оператора почтовой связи» учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал для выполнения практической работы.
2. Рассмотрите зоны досягаемости для рук оператора связи (смотри учебник, рис. 3.4)
3. Схематично зарисуйте зоны досягаемости рук оператора связи в рабочей тетради.
4. Ответьте на контрольные вопросы. Ответы запишите в тетрадь для практических работ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Почему на рабочем месте оператора почтовой связи для каждого предмета предусмотрено постоянное место?
2. Как определяется ближняя зона досягаемости рук?
3. Как определяется дальняя зона досягаемости рук?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

Тема: ОРГАНИЗАЦИЯ НЕМЕХАНИЗИРОВАННОГО РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА СВЯЗИ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ (ОПС).

ЦЕЛЬ: уметь организовывать немеханизированное рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности и рациональности движений с применением в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рисунок 3.5 «Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС»
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»
- тетрадь для практических работ, ручка

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите рисунок 3.5 «Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС»
2. Определите с какой стороны должен находиться барьер от работника? Данные запишите в тетрадь для практических работ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

Тема: МИКРОКЛИМАТ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

ЦЕЛЬ: уметь создавать микроклимат в производственных помещениях в отделениях почтовой связи с учетом требований гигиены труда и производственной санитарии; **Знать** показатели микроклимата (температуру, влажность и скорость движения воздуха).

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- таблица 2.1
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно изучите предложенный материал для выполнения практической работы.
2. Рассмотрите параметры микроклимата и приборы измерения.
3. В тетради для практических работ начертите таблицу с указанием параметров микроклимата.
4. Определите влияние температуры воздуха, влажности воздуха и скорости движения воздуха на работающих в процессе труда. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Тема: ЗАПЫЛЕННОСТЬ ВОЗДУХА В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

ЦЕЛЬ: **знать** виды пыли и **уметь** использовать требования безопасности в производственной деятельности.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

В производственных помещениях предприятий часто сопровождается выделением пыли и других вредных веществ. Являясь вредным производственным фактором *пыль* оказывает негативное действие на здоровье человека. Наибольшую опасность для человека представляет мелкодисперсная пыль с размером частиц менее 5 мкм, которая находится в воздухе во взвешенном состоянии и легко проникает в легкие, а также вредно действует на другие органы (кожу, глаза, зубы).

Производственная пыль по своему происхождению бывает двух видов: органическая и неорганическая. К органической относят растительную пыль (древесную, зерновую, хлопковую), животную (шерстяную, волосяную) и искусственную органическую (резиновую, пластмассовую). Неорганическая пыль бывает минеральной (песок, асбест, стекловата) и металлической (чугунная, медная, алюминиевая).

Характер воздействия пыли на организм человека зависит от ее химического состава. По этому признаку пыль подразделяют на пыль раздражающего действия и токсическую. К раздражающей пыли относятся неорганическая и древесная пыль. Токсической является пыль мышьяка, свинца, хрома и некоторых других веществ. В организме человека токсическая пыль взаимодействует с кровью и тканями, образуя ядовитые вещества. Продолжительное действие пыли на органы дыхания может также привести к профессиональному заболеванию - пневмокониозу или его разновидности (силикоз, антракоз, сидероз и др.). Наиболее частым заболеванием, вызываемым воздействием пыли на организм человека, является бронхит. В бронхах скапливается мокрота, и болезнь хронически прогрессирует, приобретая хроническую форму.

Пыль, попадая на слизистые оболочки глаз, вызывает их раздражение и воспаление - конъюнктивит. Оседая на коже, пыль забивает кожные поры, препятствуя терморегуляции организма, и может вызвать различные заболевания кожи (дерматит, экзема).

Мерами борьбы с производственной пылью в первую очередь являются рационализация производственных процессов; устранение локализация источников пыли; замена «пыльных технологий» чистыми; механизация и автоматизация производственных процессов.

Для очистки воздуха производственных помещений от пыли применяются различные очистные устройства (пылеуловители, фильтры). Организуется вентиляция помещений. Кроме того, применяются средства индивидуальной защиты (респираторы, противогазы, марлевые повязки, спецодежда).

Ядовитые вещества попадают в организм человека через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, кожу. По степени воздействия на организм человека вредные вещества подразделяются на четыре класса:

- 1-й - чрезвычайно опасные
- 2-й - высокоопасные
- 3-й - умеренно опасные
- 4-й - малоопасные

Содержание вредных веществ в воздухе производственных помещений не должно превышать установленных предельно допустимых концентраций (ПДК), которые определены клиническими и санитарно-гигиеническими исследованиями ГОСТ 12.1.005-88.

Предельно допустимая концентрация вредных веществ в рабочей зоне - это концентрация, которая при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течении 8 ч или при другой продолжительности, но не более 41 ч в неделю, в течении всего рабочего стажа не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья работника, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдельные сроки жизни настоящего и последующего поколений.

Для работников, постоянно занятых на работах с вредными условиями труда, установлены сокращенный рабочий день, дополнительный отпуск и другие льготы.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал (общие сведения)
2. Рассмотрите виды пыли, влияние пыли на здоровье человека. Данные запишите в рабочую тетрадь
3. Перечислите меры борьбы с пылью.
4. Рассмотрите определение ПДК (предельно-допустимая концентрация). Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

Тема: ВЕНТИЛЯЦИЯ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

ЦЕЛЬ: **знать** виды вентиляции и **уметь** использовать требования безопасности в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ:

- схема при точно-вытяжной вентиляции
- схема вентиляторов
- рабочая тетрадь, ручка, учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. Рассмотрите схемы вентиляций (рис. 2.3, 2.4, 2.5 учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
3. Выявите виды вентиляций и их назначение. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8

Тема: ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

ЦЕЛЬ: **знать** виды освещения, **уметь** использовать требования безопасности, согласно СНиП 23.05-95 в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ:

- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»)

- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Рассмотрите виды освещения и назначение его в производственной деятельности.
2. Рассмотрите влияние освещения на производительность труда и здоровье работающих.
3. Данные по освещению запишите в рабочую тетрадь согласно пунктов 1,2.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9

Тема: ЗАЩИТА ОТ ШУМА И ВИБРАЦИИ

ЦЕЛЬ: **уметь** применять средства защиты от шума и вибрации в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь, ручка

- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Рассмотрите влияние шума и вибрации на организм человека.
2. Перечислите методы борьбы с шумом.
3. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Перечислите пути снижения вибрации и ее влияние на работающих. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕВОЗКИ ПОЧТЫ НА АВТОМОБИЛЬНОМ, АВИАЦИОННОМ, МОРСКОМ ТРАНСПОРТЕ,

ЦЕЛЬ: **знать** основные требования безопасности и **уметь** применять требования безопасности при перевозке почты на автомобильном, авиационном, морском транспорте.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 22.5.1

- рабочая тетрадь, ручка

- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Изучите внимательно предложенный материал.
2. Определите основные требования безопасности на автомобильном, авиационном, морском транспорте.
3. Данные основных требований безопасности занесите в рабочую тетрадь и оформите в виде таблицы.

№ п.п	ВИД ТРАНСПОРТА	ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
1		
2		
3		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННО - ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИНАХ.

ЦЕЛЬ: **знать** требования безопасности при работе на персональных электронно-вычислительных машинах и **уметь** применять требования безопасности в практической деятельности

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.17
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. На основе ранее полученных знаний и изученного материала выявите ряд основных требований по безопасности при работе на компьютере
3. Согласно представленного плана выявите ряд опасных и вредных факторов , влияющих на работающих в процессе труда. Данные оформите в рабочей тетради.

ПЛАН:

1. Требования к работника при работе на компьютерах.
2. Обязанности работника.
3. Опасные и вредные производственные факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА ЛЕНТОЧНОМ ТРАНСПОРТЕРЕ.

ЦЕЛЬ: **уметь** грамотно применять требования безопасности при работе на ленточном транспортере в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.5
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. На основе полученных знаний выявите ряд основных требований безопасности на ленточном транспортере согласно плана. Данные занесите в рабочую тетрадь.

ПЛАН:

1. Опасные и вредные производственные факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Требования к работникам по допуску к работе
3. Обязанности работника.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ С МНОГООБОРОТНОЙ ПОЧТОВОЙ ТАРОЙ (ПОЛИМЕРНЫЕ ЯЩИКИ).

ЦЕЛЬ: **знать** использование полимерных ящиков и основные правила при работе.
уметь применять требования безопасности в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.25
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите полимерный ящик.
2. Изучите требования работы с полимерным ящиком.
3. На основе полученных знаний выявите основные требования безопасности при работе с ним по плану. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПЛАН:

1. Требования, предъявляемые к работнику по допуску к работе.
2. Воздействие вредных и опасных факторов на работника.
3. Нормы допустимых нагрузок при подъеме и перемещении ящика.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14

Тема: ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

ЦЕЛЬ: **уметь** определять наиболее опасные пути прохождения электрического тока через тело человека. **Знать и уметь** классифицировать помещения по их внутренней среде.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты « Электробезопасность»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите и изучите плакаты «Электробезопасность» и предложенный материал.
2. Определите характерные особенности влияния электрического тока на организм человека. Данные оформите в виде таблицы.

Действие электрического т ока	Характеристика
1.Термическое	
2. Электролитическое	
3. Биологическое	

3. В рабочую тетрадь занесите классификацию помещений по их внутренней среде. Укажите их характеристику. Ответ оформите в виде таблицы.

Классификация помещений	Характеристика помещений
-------------------------	--------------------------

1. Влажные	
2. Сырые	
3. Особо сырые	
4. Жаркие	
5. Пыльные	
6. С химически активной средой	

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Что наступает при фибрилляции?
2. Человек находится под напряжением, если выключить электрический ток, работа сердца сама по себе может восстановиться?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15

Тема: ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА ОТ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА

ЦЕЛЬ: уметь проводить защитные мероприятия от поражения электрическим током в случае необходимости.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Электробезопасность»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Электробезопасность» и изучите предложенный материал.
2. На основе полученных знаний определите основные средства защиты от поражения электрическим током. Данные занесите в рабочую тетрадь.
3. Определите разницу между заземлением и занулением.
4. Определите какой опасней ток: переменный или постоянный?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16

Тема: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ,

ЦЕЛЬ: уметь обеспечивать пожарную безопасность на производстве техническими, эксплуатационными, организационными и режимными мероприятиями.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Пожарная безопасность», «Причины пожаров»
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Пожарная безопасность», «Причины пожаров».
2. Рассмотрите мероприятия по предупреждению пожаров (технические, эксплуатационные, организационные, режимные).
3. Выявите основные причины возникновения пожаров. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Перечислите организационные мероприятия по предупреждению пожаров. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17

Тема: ИЗУЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА, ПРИНЦИПА ДЕЙСТВИЯ И НАЗНАЧЕНИЕ ОГнетушителей.

ЦЕЛЬ: **знать** принцип действия и назначение огнетушителей. **Уметь** применять огнетушители по назначению.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты с видами огнетушителей
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты с видами огнетушителей.
2. Рассмотрите принцип действия огнетушителей (имитируя их действие) *приведения в действие огнетушителя ОХП – 10.*
 1. прочистите шпилькой отверстие спрыска
 2. придерживая огнетушитель левой рукой за скобу на корпусе, правой рукой повернуть рукоятку на 180 градусов.
 3. приподнять огнетушитель и перевернуть его вверх дном
 4. энергично встряхнуть и направить струю пены в сторону предполагаемого загорания.
3. На основе полученных знаний определите назначение огнетушителей ОХП-10, ОВП-10, ОПС-10, ОУ-2. Данные занесите в таблицу.

Вид огнетушителя	Область применения	Длина струи	Время действия
ОХП-10 химический пенный огнетушитель			
ОВП-10 воздушно- пенный			
ОПС-10 порошковый			
ОУ-2 углекислотный			

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

ЦЕЛЬ: **уметь** оказывать первую доврачебную помощь при ранениях, переломах, вывихах, растяжениях, ушибах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- плакаты «Оказание первой помощи»
- бинты
- рабочая тетрадь, ручка

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Оказание первой помощи»
2. Изучите предложенный материал.

3. Найдите у себя на руке пульс и определите частоту пульса за 1 минуту. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Используя бинт, произведите крестообразную повязку голеностопа; затылочной части головы.
5. Определите продолжительность по времени наложения жгута или закрутки. Данные запишите в рабочую тетрадь.
6. Опишите признаки сотрясения мозга.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ, ОТМОРОЖЕНИЯХ, ОТРАВЛЕНИЯХ, СОЛНЕЧНЫХ И ТЕПЛОВЫХ УДАРА.

ЦЕЛЬ: **уметь** оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Оказание первой помощи»
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Оказание первой помощи».
2. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при ожоге кислотой. Данные запишите в рабочую тетрадь.
3. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при ожоге щелочью. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при тепловом ударе. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ.

ЦЕЛЬ: **уметь** оказывать первую доврачебную помощь при поражении электрическим током.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Реанимация человека»
- стенд «Освобождение пострадавшего от тока в установках до 1000 В и свыше 1000 В»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты, рисунки, таблицы, стенды.
2. Изучите предложенный материал.
3. Имитируя, проведите искусственное дыхание и наружный массаж сердца.
4. Определите признаки о восстановлении деятельности сердца пострадавшего. Данные запишите в рабочую тетрадь.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области
«Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

ОП.08.ВЧ Охрана труда

по специальности: 11.02.12 ПОЧТОВАЯ СВЗЬ

Рассмотрено и рекомендовано к применению
на заседании методической комиссии
строительного цикла
Председатель МК _____ А.А.Карпенко
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УПР «ТТСИиТ»
_____ О.Ю.Чаплыгина
« _____ » _____ 2022 г.

Составитель: ЧЕРВОНАЯ В.И., преподаватель высшей квалификационной категории

В предлагаемом пособии представлены методические указания для студентов по выполнению самостоятельных работ по учебной дисциплине ОП.08.ВЧ Охрана труда. Тематика и содержание самостоятельных работ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины и соответствуют требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (СПО) по специальности 11.02.12 Почтовая связь. Пособие предназначено для студентов очной формы обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Тематика вопросов для самостоятельного изучения
3. Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы
4. Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания предназначены для студентов ГБПОУ РО «ТТСиТ» всех специальностей очной формы обучения для выполнения самостоятельных работ по учебной дисциплине «Охрана труда».

Методические указания включают в себя перечень самостоятельных работ с указанием номера темы занятия в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Охрана труда», в рамках которой выполняется студентами самостоятельная работа. Задания на самостоятельную работу сопровождаются методическими указаниями по их выполнению студентами техникума.

Тематика и содержание самостоятельных работ составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен Уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования по охране труда
- выполнять правила охраны труда
- выполнять правила электробезопасности
- выполнять правила пожарной безопасности
- выполнять требования к организации рабочего места

Знать:

- основные правила охраны труда
- основные правила производственной санитарии
- электробезопасность
- пожаробезопасность

Формой самостоятельной работы выступают написание конспекта, реферат, творческая работа (презентации).

Самостоятельная работа оформляется в соответствии с методическими указаниями.

ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Профессия (специальность): 02.08.12 Почтовая связь

Номер п.п	Номер темы (раздела)	Содержание внеаудиторной самостоятельной работы	Кол-во часов
1	2 раздел	<i>Написать конспект по теме:</i> - требования безопасности к зданиям, сооружениям почтовых предприятий <i>Написать доклад на тему</i> - обеспечение работающих средствами индивидуальной защиты	3
2	3 раздел	<i>Написать реферат на одну из предложенных тем:</i> «Производственная эстетика на предприятиях почтовой связи» «Производственная пыль и защита от ее воздействия» «Рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности» <i>Составить конспект по теме:</i> - Отопление производственных помещений на объектах почтовой связи <i>Написать доклад по теме:</i> «Защита вентиляции от негативных воздействий»	5
3	4 раздел	<i>Написать конспект по теме:</i> - требования безопасности при выемке писем, обработке посылок и разогреве сургуча	2
4	5 раздел	<i>Написать конспект по теме:</i> - классификация помещений по электробезопасности <i>Создать презентацию по теме:</i> - технические средства сигнализации	3
5	6 раздел	<i>Написать конспект по теме:</i> - причины возникновения пожаров и противопожарная сигнализация <i>Написать сообщение по теме:</i> « Назначение огнетушителей»	5
Итого			18

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 2: Организация рабочего места оператора почтовой связи.

Цель, форма работы: закрепление и систематизация знаний по разделу; написать конспект и доклад на предложенные темы. Конспект оформляется в тетради для самостоятельных работ; доклад в печатном виде (формат А4).

Тема, рекомендуемая для написания конспекта:

- требования безопасности к зданиям, сооружениям почтовых предприятий

Тема, рекомендуемая для написания доклада:

- обеспечение работающих средствами индивидуальной защиты

Список рекомендуемой литературы:

1. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
2. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
3. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013
- 4.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 5.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008

Порядок проверки выполнения самостоятельной работы: конспект оценивается преподавателем техникума. Доклад защищается студентом техникума.

Раздел 3: Санитарно-гигиенические требования

Цель, форма работы: закрепление и систематизация знаний по разделу; написать доклад и конспект на предложенные темы, написать реферат. Конспект оформляется в тетради для самостоятельных работ, реферат и доклад в печатном виде (А-4).

Темы, рекомендуемые для написания реферата:

«Производственная эстетика на предприятиях почтовой связи»

«Производственная пыль и защита от ее воздействия»

«Рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности»

Написать конспект по предложенной теме:

- Отопление производственных помещений на объектах почтовой связи

Написать доклад на тему:

«Защита вентиляции от негативных воздействий»

Список рекомендуемой литературы:

1. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
2. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
3. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013
- 4.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 5.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008
6. Интернет-ресурсы

Порядок проверки выполнения самостоятельной работы: конспект оценивается преподавателем, реферат и доклад защищаются студентом техникума.

Раздел 4: Требования безопасности к технологическим процессам

Цель, форма работы: закрепление и систематизация знаний по разделу; составить конспект на предложенную тему. Работа оформляется в тетради для самостоятельных работ.

Тема, рекомендуемая для написания конспекта:

- требования безопасности при выемке писем, обработке посылок и разогреве сургуча

Список рекомендуемой литературы:

1. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
2. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
3. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013
- 4.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 5.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008

Порядок проверки выполнения самостоятельной работы: конспект оценивается преподавателем техникума.

Раздел 5: Электробезопасность.

Цель, форма работы: закрепление и систематизация знаний по разделу; написать конспект и создать презентацию предложенные темы. Конспект оформляется в

тетради для самостоятельных работ; презентация оформляется на электронном носителе.

Тема, рекомендуемая для написания конспекта:

- классификация помещений по электробезопасности

Тема презентации:

- технические средства сигнализации

Список рекомендуемой литературы:

1. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
2. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
3. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013
- 4.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 5.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008

Порядок проверки выполнения самостоятельной работы: конспект оценивается преподавателем техникума; презентация защищается студентом техникума.

Раздел 6: Пожаробезопасность

Цель, форма работы: закрепление и систематизация знаний по разделу; написать конспект и сообщение на предложенные темы. Конспект оформляется в тетради для самостоятельных работ. Сообщение оформляется в печатном варианте (формат А4).

Тема, рекомендуемая для написания конспекта:

- причины возникновения пожаров и противопожарная сигнализация

Тема, рекомендуемая для сообщения:

- Назначение огнетушителей

Список рекомендуемой литературы:

1. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
2. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
3. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013
- 4.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 5.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008

Порядок проверки выполнения самостоятельной работы: конспект оценивается преподавателем техникума. Сообщение защищается студентом техникума.

Самостоятельная работа (виды, формы контроля, методические рекомендации)

Виды самостоятельной работы:

- подготовка устных сообщений, докладов;
- написание рефератов, мини-сочинений, конспектов, рефератов;

Формы контроля самостоятельной работы:

- проверка (защита, отчёт);

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы
(требования, правила выполнения и оформления, алгоритм выполнения, срок сдачи, критерии и показатели оценивания)

Общие требования к оформлению письменных работ

Для написания самостоятельной работы лучше использовать листы писчей бумаги стандартного формата А-4. Текст следует писать на одной стороне листа, который должен иметь поля: 3 см с левой стороны, 1 см с правой стороны, а верхнее и нижнее поля по 2 см (это придает работе аккуратный вид и удобно при сшивании листов). Текст работы может быть написан от руки или отпечатан. Все фотографии, рисунки, схемы, карты (если они необходимы и дополняют текст) выполняет сам автор.

Не следует использовать при оформлении работы иллюстрации, вырезанные из книг, журналов, открытки, марки и др. Не должно быть украшательства. Это считается признаком «дурного тона» и не допускается в научных работах любого уровня. Работа должна быть сброшюрована или переплетена. Возможно выделение текста более жирным шрифтом. Нумерация идет с цифры 2.

В начале работы должно быть оглавление, в котором указываются номера страниц по отдельным главам. Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

В конце работы обязательно следует привести список информационных ресурсов.

Требования к написанию реферата

1. Требования к оформлению титульного листа.

В верхней части листа указывается название учебного заведения(в правом верхнем углу), в центре – тема реферата, ниже темы справа – Ф.И.О. обучающегося, номер группы, внизу – город

1. Оглавление.

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

2. Основные требования к введению.

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его сложностью для изучения. А также в связи с многочисленными вопросами и спорами, которые вокруг него возникают. В этой части необходимо показать. Почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое

может иметь практическое значение. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы. Объем введения составляет не более 2-3 страниц.

3. Требования к основной части реферата.

Основная часть реферата содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы. Средний объем основной части реферата 10-15 страниц. Материал должен быть распределен на главы или параграфы. Необходимо сформулировать их название и соблюдать логику изложения. Основная часть реферата кроме содержания, выбранного из разных источников, должна включать в себя собственное мнение учащегося и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

4. Требования к заключению.

Заключение – часть реферата, в котором формулируются выводы по параграфам или главам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2-3 страницы.

5. Основные требования к списку литературы.

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названию сборников). Необходимо указывать место издания, название издательства, год издания.

Реферат должен быть предоставлен на рецензию не позднее, чем за неделю до защиты.

Как составлять конспект или план к тексту учебника.

1. Прочитайте параграф медленно по абзацам или смысловым фрагментам текста.
1. Вычлените в прочитанном существенное, для этого решите, как можно было бы озаглавить текст абзаца.
2. Перескажите существенную часть изложенного в тексте своими словами.
3. Запишите кратко содержание текста. Писать следует четко, аккуратно, применяя общепринятые сокращения и обозначения. В конспект могут быть включены рисунки опытов, приборов с поясняющими записями к ним, заменяющие текст схемы и таблицы. Дополнительные примеры и выводы.
4. Познакомьтесь с заданиями, помещенными в тексте или в конце параграфа, и мысленно решите, готовы ли вы к их выполнению, что нужно еще раз посмотреть в тексте или уточнить у учителя.

Объем конспекта зависит от его вида: сжатый – 1/5 текста, подробный – 1/3 текста. Конспект лучше размещать на развернутом двойном листе тетради, тогда им будет легко пользоваться.

Требования к написанию конспекта.

1. Определи цель составления конспекта.
1. Внимательно ознакомься с произведением.
2. Конспект следует писать от имени составителя.

3. После цитат нужно указывать страницу произведения.
4. Выделяй слова, фразы, абзацы.
5. Не искажай мысль автора.
6. Конспект пиши четко и разборчиво.
7. В конспекте выделяй главное.

Правила конспектирования.

- Сделать в тетради для конспектов широкие поля.
- Написать исходные данные источника, конспект которого будет составляться.
- Прочитать весь текст или его фрагмент – параграф, главу.
- Выделить информативные центры внимательно прочитанного текста.
- Продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать.
- Подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста.
- Можно выделять фрагменты текста, подчеркивать главную мысль, ключевое слово, используя цвета маркеров.
- Активно использовать поля конспекта: на полях можно записывать цифры, даты, место событий, незнакомые слова, возникающие в ходе чтения вопросы, дополнения из выступлений сокурсников, выводы и дополнения преподавателя. Кроме того, на полях проставляют знаки, позволяющие быстро ориентироваться в тексте, например: ! – важно; etc – и т.д.; ex – например; ? – сомнение, вопрос; NB- важный теоретический материал; PS - выучит; и□– приписка, написанная после; Δ - ново; др.
- Вносить в конспект во время семинарских занятий исправления и уточнения.
- Объем конспекта должен превышать одну треть исходного текста.

Правила написания доклада (сообщения)

1. По карточке в библиотеке выбери литературу по теме.
 1. Изучи литературу, составь план отдельных разделов.
 2. Составь план доклада (систематизация полученных сведений, выводы и обобщения).
 3. При оформлении доклада используй рисунки, схемы и др.
- Время для зачитывания доклада – 5 минут, для выступления с сообщением – 3 минуты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Конституция РФ
2. Федеральный закон « О почтовой связи» от 17.07.99 № 176-ФЗ
3. Китаева Н.Ж. « Охрана труда на предприятиях почтовой связи» Учебное пособие, М., 2007 178 с
4. О.Н. Куликов В.П.Ролин « Охрана труда в строительстве» М.Академия, 2013

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- 1.КуликовО.Н.Ролин Е.Н. Охрана труда в строительстве, учебник, допущено министерством образования РФ для учреждений НПО,Академия, М., 2010 285 с
- 2.Арустамов Э.А. Охрана труда Москва, 2007 193 с.
- 3.Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность технологических процессов и производств, Высшая школа, 2008
4. Интернет-ресурсы

Дисциплина
Охрана труда
Специальность: 02.08.12 Почтовая связь

Дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

Цели и задачи дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины охраны труда обучающийся должен **уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования, правила охраны труда, электро- и пожарной безопасности; требования к организации рабочего места

В результате освоения учебной дисциплины охраны труда обучающийся должен **знать:**

- основные правила охраны труда, производственной санитарии, электробезопасности и пожарной безопасности.

Требования к уровню усвоения содержания курса

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ОК 1-7; ПК 1.1-5.3

ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Кол-во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	36
в том числе:	
практические занятия	20
лекционные занятия	16
самостоятельная работа обучающихся (всего):	18
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	18
Итоговая аттестация : итоговое занятие	

Содержание дисциплины:

Введение

Раздел 1: Нормативно-технические документы на объектах почтовой связи

Раздел 2: Организация рабочего места оператора связи

Раздел 3: Санитарно-гигиенические требования

Раздел 4: Требования безопасности к технологическим процессам

Раздел 5: Электробезопасность

Раздел 6: Пожаробезопасность

Раздел 7: Первая доврачебная помощь

Указания по выполнению практических работ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Тема: ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА СВЯЗИ.

ЦЕЛЬ: уметь организовывать рабочее место оператора почтовой связи с учетом эргономических требований и удобства выполнения почтовыми работниками движений и действий.

Оборудование: учебник, рабочая тетрадь, стенд, учебник «Почтовая связь» учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно рассмотрите предложенный материал для практической работы № 1
2. Рассмотрите размеры проездов транспортных средств, проходов между рабочими местами, высоту транспортера.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Перечислите эргономические требования безопасности рабочего места оператора связи.
2. Укажите размер прохода между рабочими местами.
3. Почему необходимо соблюдать эргономические требования?
4. Ответы на контрольные вопросы запишите в тетрадь для практических работ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Тема: ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОГРУЗОЧНО-РАЗГРУЗОЧНЫХ РАБОТАХ И ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ.

ЦЕЛЬ: уметь применять в практической деятельности требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. **Знать** требования безопасности при перемещении тяжестей вручную.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь
- материал для выполнения практической работы, учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал для практической работы № 2 при погрузочно-разгрузочных работах и при перемещении тяжестей вручную.
2. Рассмотрите основные требования предъявляемые при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении тяжестей вручную.
3. Определите требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. Данные занесите в рабочую тетрадь.
4. Определите допустимую нагрузку при перемещении тяжестей вручную
5. Ответьте на контрольные вопросы. Ответы запишите в рабочую тетрадь.

Контрольные вопросы:

1. Каковы допустимые нормы при перемещении тяжестей вручную для женщин.
2. Какие требования необходимо соблюдать при погрузочных работах?
3. Какие требования необходимо соблюдать при разгрузочных работах?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Тема: ЗОНЫ ДОСЯГАЕМОСТИ ДЛЯ РУК ОПЕРАТОРА СВЯЗИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

ЦЕЛЬ: **уметь** использовать рациональные движения рук на рабочем месте при работе оператора почтовой связи.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь
- рисунок «Зоны досягаемости для рук оператора почтовой связи» учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал для выполнения практической работы.
2. Рассмотрите зоны досягаемости для рук оператора связи (смотри учебник ,рис. 3.4)
3. Схематично зарисуйте зоны досягаемости рук оператора связи в рабочей тетради.
4. Ответьте на контрольные вопросы. Ответы запишите в тетрадь для практических работ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Почему на рабочем месте оператора почтовой связи для каждого предмета предусмотрено постоянное место?
2. Как определяется ближняя зона досягаемости рук?
3. Как определяется дальняя зона досягаемости рук?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

Тема: ОРГАНИЗАЦИЯ НЕМЕХАНИЗИРОВАННОГО РАБОЧЕГО МЕСТА ОПЕРАТОРА СВЯЗИ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ (ОПС).

ЦЕЛЬ: **уметь** организовывать немеханизированное рабочее место оператора связи с учетом требований безопасности и рациональности движений с применением в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рисунок 3.5 «Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС»
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»
- тетрадь для практических работ, ручка

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите рисунок 3.5 «Организация немеханизированного рабочего места оператора связи в ОПС»
2. Определите с какой стороны должен находиться барьер от работника? Данные запишите в тетрадь для практических работ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

Тема: МИКРОКЛИМАТ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

ЦЕЛЬ: уметь создавать микроклимат в производственных помещениях в отделениях почтовой связи с учетом требований гигиены труда и производственной санитарии; **Знать** показатели микроклимата (температуру, влажность и скорость движения воздуха).
МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- таблица 2.1
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно изучите предложенный материал для выполнения практической работы.
2. Рассмотрите параметры микроклимата и приборы измерения.
3. В тетради для практических работ начертите таблицу с указанием параметров микроклимата.
4. Определите влияние температуры воздуха, влажности воздуха и скорости движения воздуха на работающих в процессе труда. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Тема: ЗАПЫЛЕННОСТЬ ВОЗДУХА В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

ЦЕЛЬ: знать виды пыли и уметь использовать требования безопасности в производственной деятельности.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

В производственных помещениях предприятий часто сопровождается выделением пыли и других вредных веществ. Являясь вредным производственным фактором *пыль* оказывает негативное действие на здоровье человека. Наибольшую опасность для человека представляет мелкодисперсная пыль с размером частиц менее 5 мкм, которая находится в воздухе во взвешенном состоянии и легко проникает в легкие, а также вредно действует на другие органы (кожу, глаза, зубы).

Производственная пыль по своему происхождению бывает двух видов: органическая и неорганическая. К органической относят растительную пыль (древесную, зерновую, хлопковую), животную (шерстяную, волосяную) и искусственную органическую (резиновую, пластмассовую). Неорганическая пыль бывает минеральной (песок, асбест, стекловата) и металлической (чугунная, медная, алюминиевая).

Характер воздействия пыли на организм человека зависит от ее химического состава. По этому признаку пыль подразделяют на пыль раздражающего действия и токсическую. К раздражающей пыли относятся неорганическая и древесная пыль. Токсической является пыль мышьяка, свинца, хрома и некоторых других веществ. В организме человека токсическая пыль взаимодействует с кровью и тканями, образуя ядовитые вещества. Продолжительное действие пыли на органы дыхания может также привести к профессиональному заболеванию - пневмокониозу или его разновидности (силикоз, антракоз, сидероз и др.) Наиболее частым заболеванием, вызываемым воздействием пыли на организм человека, является бронхит. В бронхах скапливается мокрота, и болезнь хронически прогрессирует, приобретая хроническую форму.

Пыль, попадая на слизистые оболочки глаз, вызывает их раздражение и воспаление - конъюнктивит. Оседая на коже, пыль забивает кожные поры, препятствуя терморегуляции организма, и может вызвать различные заболевания кожи (дерматит, экзема).

Мерами борьбы с производственной пылью в первую очередь являются рационализация производственных процессов; устранение локализация источников пыли; замена «пыльных технологий» чистыми; механизация и автоматизация производственных процессов.

Для очистки воздуха производственных помещений от пыли применяются различные очистные устройства (пылеуловители, фильтры). Организуется вентиляция помещений. Кроме того, применяются средства индивидуальной защиты (респираторы, противогазы, марлевые повязки, спецодежда).

Ядовитые вещества попадают в организм человека через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, кожу. По степени воздействия на организм человека вредные вещества подразделяются на четыре класса:

- 1-й - чрезвычайно опасные
- 2-й - высокоопасные
- 3-й - умеренно опасные
- 4-й - малоопасные

Содержание вредных веществ в воздухе производственных помещений не должно превышать установленных предельно допустимых концентраций (ПДК), которые определены клиническими и санитарно-гигиеническими исследованиями ГОСТ 12.1.005-88.

Предельно допустимая концентрация вредных веществ в рабочей зоне - это концентрация, которая при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течении 8 ч или при другой продолжительности, но не более 41 ч в неделю, в течении всего рабочего стажа не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья работника, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдельные сроки жизни настоящего и последующего поколений.

Для работников, постоянно занятых на работах с вредными условиями труда, установлены сокращенный рабочий день, дополнительный отпуск и другие льготы.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал (общие сведения)
2. Рассмотрите виды пыли, влияние пыли на здоровье человека. Данные запишите в рабочую тетрадь
3. Перечислите меры борьбы с пылью.
4. Рассмотрите определение ПДК (предельно-допустимая концентрация). Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

Тема: ВЕНТИЛЯЦИЯ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

ЦЕЛЬ: **знать** виды вентиляции и **уметь** использовать требования безопасности в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ:

- схема при точно- вытяжной вентиляции
- схема вентиляторов
- рабочая тетрадь, ручка, учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи.

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. Рассмотрите схемы вентиляций (рис. 2.3, 2.4, 2.5 учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
3. Выявите виды вентиляций и их назначение. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8

Тема: ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

ЦЕЛЬ: **знать** виды освещения, **уметь** использовать требования безопасности, согласно СНиП 23.05-95 в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ:

- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Рассмотрите виды освещения и назначение его в производственной деятельности.
2. Рассмотрите влияние освещения на производительность труда и здоровье работающих.
3. Данные по освещению запишите в рабочую тетрадь согласно пунктов 1,2.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9

Тема: ЗАЩИТА ОТ ШУМА И ВИБРАЦИИ

ЦЕЛЬ: уметь применять средства защиты от шума и вибрации в производственной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Рассмотрите влияние шума и вибрации на организм человека.
2. Перечислите методы борьбы с шумом.
3. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Перечислите пути снижения вибрации и ее влияние на работающих. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕВОЗКИ ПОЧТЫ НА АВТОМОБИЛЬНОМ, АВИАЦИОННОМ, МОРСКОМ ТРАНСПОРТЕ,

ЦЕЛЬ: знать основные требования безопасности и уметь применять требования безопасности при перевозке почты на автомобильном, авиационном, морском транспорте.

МАТЕРИАЛЫ,ПРИСПОСОБЛЕНИЯ,ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 22.5.1
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ.

1. Изучите внимательно предложенный материал.
2. Определите основные требования безопасности на автомобильном, авиационном, морском транспорте.
3. Данные основных требований безопасности занесите в рабочую тетрадь и оформите в виде таблицы.

№ п.п	ВИД ТРАНСПОРТА	ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
1		
2		
3		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННО - ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИНАХ.

ЦЕЛЬ: **знать** требования безопасности при работе на персональных электронно-вычислительных машинах и **уметь** применять требования безопасности в практической деятельности

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.17
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. На основе ранее полученных знаний и изученного материала выявите ряд основных требований по безопасности при работе на компьютере
3. Согласно представленного плана выявите ряд опасных и вредных факторов , влияющих на работающих в процессе труда. Данные оформите в рабочей тетради.

ПЛАН:

1. Требования к работника при работе на компьютерах.
2. Обязанности работника.
3. Опасные и вредные производственные факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА ЛЕНТОЧНОМ ТРАНСПОРТЕРЕ.

ЦЕЛЬ: **уметь** грамотно применять требования безопасности при работе на ленточном транспортере в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.5
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно изучите предложенный материал.
2. На основе полученных знаний выявите ряд основных требований безопасности на ленточном транспортере согласно плана. Данные занесите в рабочую тетрадь.

ПЛАН:

1. Опасные и вредные производственные факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Требования к работникам по допуску к работе
3. Обязанности работника.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13

Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ С МНОГООБОРОТНОЙ ПОЧТОВОЙ ТАРОЙ (ПОЛИМЕРНЫЕ ЯЩИКИ).

ЦЕЛЬ: **знать** использование полимерных ящиков и основные правила при работе.
уметь применять требования безопасности в практической деятельности.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- инструкция 2.25
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите полимерный ящик.
2. Изучите требования работы с полимерным ящиком.
3. На основе полученных знаний выявите основные требования безопасности при работе с ним по плану. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПЛАН:

1. Требования, предъявляемые к работнику по допуску к работе.
2. Воздействие вредных и опасных факторов на работника.
3. Нормы допустимых нагрузок при подъеме и перемещении ящика.
4. Ответственность за невыполнение требований и норм безопасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14

Тема: ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

ЦЕЛЬ: уметь определять наиболее опасные пути прохождения электрического тока через тело человека. Знать и уметь классифицировать помещения по их внутренней среде.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты « Электробезопасность»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите и изучите плакаты «Электробезопасность» и предложенный материал.
2. Определите характерные особенности влияния электрического тока на организм человека. Данные оформите в виде таблицы.

Действие электрического т ока	Характеристика
1.Термическое	
2. Электролитическое	
3. Биологическое	

3. В рабочую тетрадь занесите классификацию помещений по их внутренней среде. Укажите их характеристику. Ответ оформите в виде таблицы.

Классификация помещений	Характеристика помещений
1. Влажные	
2. Сырые	
3. Особо сырые	
4. Жаркие	
5. Пыльные	
6. С химически активной средой	

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Что наступает при фибрилляции?
2. Человек находится под напряжением, если выключить электрический ток, работа сердца сама по себе может восстановиться?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15

Тема: ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА ОТ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА

ЦЕЛЬ: уметь проводить защитные мероприятия от поражения электрическим током в случае необходимости.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Электробезопасность»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Электробезопасность» и изучите предложенный материал.
2. На основе полученных знаний определите основные средства защиты от поражения электрическим током. Данные занесите в рабочую тетрадь.
3. Определите разницу между заземлением и занулением.
4. Определите какой опасней ток: переменный или постоянный?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16

Тема: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ,

ЦЕЛЬ: уметь обеспечивать пожарную безопасность на производстве техническими, эксплуатационными, организационными и режимными мероприятиями.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты « Пожарная безопасность», «Причины пожаров»
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Пожарная безопасность», «Причины пожаров».
2. Рассмотрите мероприятия по предупреждению пожаров (технические, эксплуатационные, организационные, режимные).
3. Выявите основные причины возникновения пожаров. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Перечислите организационные мероприятия по предупреждению пожаров. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17

Тема: ИЗУЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА, ПРИНЦИПА ДЕЙСТВИЯ И НАЗНАЧЕНИЕ ОГNETУШИТЕЛЕЙ.

ЦЕЛЬ: **знать** принцип действия и назначение огнетушителей. **Уметь** применять огнетушители по назначению.

МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты с видами огнетушителей
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов «Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты с видами огнетушителей.
2. Рассмотрите принцип действия огнетушителей (имитируя их действие) *приведения в действие огнетушителя ОХП – 10.*
 1. прочистите шпилькой отверстие спрыска
 2. придерживая огнетушитель левой рукой за скобу на корпусе, правой рукой повернуть рукоятку на 180 градусов.
 3. приподнять огнетушитель и перевернуть его вверх дном
 4. энергично встряхнуть и направить струю пены в сторону предполагаемого загорания.
3. На основе полученных знаний определите назначение огнетушителей ОХП-10, ОВП-10, ОПС-10, ОУ-2. Данные занесите в таблицу.

Вид огнетушителя	Область применения	Длина струи	Время действия
ОХП-10 химический пенный огнетушитель			
ОВП-10 воздушно- пенный			
ОПС-10 порошковый			
ОУ-2 углекислотный			

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

ЦЕЛЬ: уметь оказывать первую доврачебную помощь при ранениях, переломах, вывихах, растяжениях, ушибах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- плакаты «Оказание первой помощи»
- бинты
- рабочая тетрадь, ручка

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Оказание первой помощи»
2. Изучите предложенный материал.
3. Найдите у себя на руке пульс и определите частоту пульса за 1 минуту. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Используя бинт, произведите крестообразную повязку голеностопа; затылочной части головы.
5. Определите продолжительность по времени наложения жгута или закрутки. Данные запишите в рабочую тетрадь.
6. Опишите признаки сотрясения мозга.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ, ОТМОРОЖЕНИЯХ, ОТРАВЛЕНИЯХ, СОЛНЕЧНЫХ И ТЕПЛОВЫХ УДАРА.

ЦЕЛЬ: уметь оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Оказание первой помощи»
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи».)
- тетрадь для практических работ

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ:

1. Внимательно рассмотрите плакаты «Оказание первой помощи».
2. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при ожоге кислотой. Данные запишите в рабочую тетрадь.
3. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при ожоге щелочью. Данные запишите в рабочую тетрадь.
4. Выявите действия оказания первой помощи пострадавшему при тепловом ударе. Данные запишите в рабочую тетрадь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20

Тема: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ.

ЦЕЛЬ: **уметь** оказывать первую доврачебную помощь при поражении электрическим током.

МАТЕРИАЛЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- плакаты «Реанимация человека»
- стенд « Освобождение пострадавшего от тока в установках до 1000 В и свыше 1000 В»
- рабочая тетрадь, ручка
- учебник В.В.Шелихов«Оператор почтовой связи», В.В.Шелихов «Организация почтовой связи.»

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТ Ы:

1. Внимательно рассмотрите плакаты, рисунки, таблицы, стенды.
2. Изучите предложенный материал.
3. Имитируя, проведите искусственное дыхание и наружный массаж сердца.
4. Определите признаки о восстановлении деятельности сердца пострадавшего. Данные запишите в рабочую тетрадь.