

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«Международный университет искусств»
(ЧОУ ВО «МУИ»)**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по изучению дисциплины

«Безопасность жизнедеятельности»

для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»

профиль «Эстрадно-джазовое пение»

г. Череповец
2024 год

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по освоению дисциплины должны способствовать их более углубленному, осмысленному усвоению как во время аудиторных занятий, так и при самостоятельной работе студентов.

Прослушивание лекционного курса предполагает, во-первых, ориентацию на новейший материал, относящийся к каждой конкретной теме. Во-вторых, получение исходной основы самостоятельного изучения того, что, хотя и относится к теме, но в лекции не рассматривается, и что, естественно, лектором оговаривается. Для эффективного решения обеих задач обучающимся целесообразно иметь рабочую программу курса, в соответствии с которой лекции читаются. К каждой лекции необходимо готовиться.

Подготовка включает, как минимум, следующее:

- ознакомление с содержанием темы, так как она представлена в рабочей программе;
- ознакомление с литературой, при этом речь идет не просто о перечне источников, а о текстуальном ознакомлении с их содержанием, для уяснения наиболее сложных для понимания вопросов;
- во время чтения лекции лектором – внимательное отношение к излагаемому материалу. Фиксация вопросов по мере их возникновения. При этом каждый вопрос нуждается в четкой словесной формулировке. Ставить каждый вопрос рекомендуется в собственной формулировке. Это показывает, насколько студент усвоил и понял его содержание.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина "Безопасность жизнедеятельности" - это область научных знаний, которая изучает опасности и средства защиты от них человека в любых условиях. Она относится к категории гуманитарно-технических дисциплин.

Научное направление дисциплины базируется на общих физиологических и психологических основах жизнедеятельности, всех видах антропогенной деятельности человека и на взаимосвязи с окружающей средой и сферой ее деятельности.

"Безопасность жизнедеятельности" решает тройную задачу, которая заключается в идентификации опасностей, реализации профилактических мероприятий и защите от остаточного риска. Она является научной основой, теоретическим и методологическим аппаратом для изучения экологии, охраны труда, инженерной психологии, эргономики, гражданской обороны.

Основной целью изучения дисциплины является формирование культуры безопасности, под которой понимается готовность и способность личности использовать в обычной и профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности; характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

Системно-ориентированное обучение формирует у студентов способность к комплексному научному решению проблем безопасности, научно-исследовательскому обоснованию правовых и социально-экономических механизмов политики в отрасли защиты человека и среды ее существования.

Проблемно-ориентированный этап учебы предусматривает формирование знаний правильных действий с предотвращением характерных для конкретной профессиональной деятельности угроз человеку в окружающей среде, изучение типичных элементов безопасной деятельности с ориентацией на конечный результат.

Выпускник высшего учебного заведения, получающий базовое высшее образование должен быть способным обеспечить необходимый уровень безопасности в повседневности себе и лицам, о которых он заботится. Он должен быть готовым обеспечить индивидуальную безопасность и выполнять определенные работы в составе группы специалистов по обеспечению внешней защиты людей в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

знать: основные понятия дисциплины; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций; принципы государственной политики в области подготовки и защиты населения от опасностей и чрезвычайных ситуаций; права и обязанности граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; основные направления и методы по защите граждан от опасностей природного, техногенного и социального характера; психологические и эргономические основы обеспечения безопасности, технологии, способствующие сохранению здоровья как отдельно взятого человека, так и профессиональных групп.

уметь: идентифицировать основные опасные и вредные факторы среды обитания человека, оценивать риск их реализации, оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий; грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в профессиональной деятельности и повседневной жизни, выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности. Создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду. Грамотно применять практические навыки бережного отношения к своему здоровью, окружающей среде, обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни.

иметь навыки и (или) опыт деятельности: понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности; законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды, способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях; навыками оказания первой помощи, навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и сохранения здоровья, методами контроля параметров образовательного пространства и уровня негативных воздействий на учащихся. Навыками по выдаче рекомендаций о наиболее рациональной организации трудового процесса с точки зрения обустройства рабочих мест, подбора кадров, организации режима труда и отдыха работающих. Навыками выдачи рекомендаций по наиболее безопасному поведению в бытовой и городской урбанизированной социальной среде.

При освоении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: лекции, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников, подготовка докладов и презентаций, ответы на вопросы и другие задания, представленные в методических указаниях для самостоятельной работы студентов.

2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспекту лекций рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины раздела, затем ответить на вопросы. Такой метод дает возможность самостоятельно проверить подготовку к промежуточной аттестации.

3. Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины являются в равной мере важными и часто взаимосвязаны. Как и в любой другой науке, нельзя приступать к изучению последующих разделов, не усвоив предыдущих.

4. Для изучения дисциплины необходимо использовать различные источники: учебники, учебные и учебно-методические пособия, справочную литературу, раскрывающую понятийный аппарат, интернет- сайты и тематические порталы. Подробный перечень рекомендуемых источников представлен в последнем разделе данных методических указаний.

При самостоятельной работе с учебниками и учебными пособиями рекомендуется придерживаться определенной последовательности. Читая и конспектируя тот или иной раздел учебника, необходимо твердо усвоить основные определения, понятия и классификации. Формулировки определений и основные классификации надо знать на память.

Процесс обучения

В процессе изучения дисциплины обучающийся обязан активно использовать все формы обучения: посещать лекции, получать консультации преподавателя и выполнять все виды самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом и рабочей программой

дисциплины. Процесс изучения дисциплины включает в себя:

1. Работа под руководством преподавателя (лекции).

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них студент получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов. Предполагается, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендовано вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов. Желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Рекомендуется задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

2. Самостоятельная работа. К самостоятельной работе в ходе изучения дисциплины относят: подготовку к лекциям; индивидуальную работу с литературой, конспектами лекций, самостоятельный поиск и изучение литературы, интернет-источников; выполнение индивидуальных заданий; подготовку к промежуточной аттестации.

Распределение различных видов самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины.

Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю.

3. Текущий контроль и промежуточная аттестация. Текущий контроль осуществляется в виде устного опроса и позволяет оценить степень освоения студентами отдельных материалов дисциплины. Промежуточная аттестация проводится в устной форме в виде получения ответов на вопросы для промежуточной аттестации.

Подготовка к промежуточной аттестации осуществляется в следующем порядке: ознакомление с перечнем вопросов; повторение лекционного материала и конспектов, созданных студентами в ходе самостоятельного изучения дисциплины; консультация с преподавателем по вопросам, в которых студент не смог разобраться самостоятельно.

Образовательные технологии

Для целенаправленного и эффективного формирования запланированных компетенций при изучении дисциплины предусмотрены следующие образовательные технологии:

- Информационно-коммуникативные технологии, позволяющие овладевать и свободно оперировать большим запасом знаний путем самостоятельного изучения профессиональной литературы, применения новых информационных технологий, включая использование технических и электронных средств получения информации.

- Проблемно-ориентированные технологии, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать средства для их решения.

- Личностно-ориентированные технологии, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности учебном процессе.

- Здоровьесберегающие технологии, позволяющие равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ.

Программа дисциплины предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Эффективность применения интерактивных форм обучения обеспечивается реализацией следующих условий:

- создание диалогического пространства в организации учебного процесса;

- использование принципов социально-психологического обучения;
- формирование психологической готовности преподавателей к использованию интерактивных форм обучения, направленных на развитие внутренней активности студентов.

Основой поддержки процесса образования являются современные информационные технологии.

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИН

Раздел 1. Введение. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и защиты населения и территорий в ЧС

Тема 1 Введение в безопасность. Основные понятия и определения. Взаимодействие человека со средой обитания. Виды опасностей. Системы безопасности. Основные положения теории БЖД и теории риска.

Тема 2 Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. Эргономические основы безопасности.

Тема 3 Системы восприятия и компенсации организмом человека вредных факторов среды обитания.

Тема 4 Принципы, методы и средства организации комфортных условий жизнедеятельности.

Тема 5 Методы защиты от вредных веществ, физических полей, информационных потоков, опасностей биологического и психологического происхождения.

Тема 6 Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека.

Тема 7 Психофизиологические и эргономические основы безопасности.

Тема 8 Основные группы дестабилизирующих факторов современности. Социальные опасности и защита от них: опасности в быту и повседневной жизни.

Тема 9 Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.

Раздел 2. Управление и правовое регулирование БЖД.

Тема 1 Предотвращение производственного травматизма и проф. заболеваемости.

Тема 2 Органы управления, надзора и контроля за безопасностью, их основные функции, права и обязанности, структура.

Тема 3 Управление безопасностью жизнедеятельности.

Раздел 3. Безопасность населения и территорий в ЧС.

Тема 1 Устойчивость функционирования объектов экономики в ЧС. Принципы и способы повышения устойчивости функционирования объектов.

Тема 2 Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации. Система гражданской обороны РФ.

Тема 3 Основы организации аварийно-спасательных и других неотложных работ при ЧС. Понятие о ГО.

Тема 4 Оценка пожарной опасности зданий и сооружений.

Методика освоения учебного материала

Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в высшем учебном заведении направлена, прежде всего, на формирование у будущего специалиста культуры относительно его личной безопасности и безопасности окружения, соответствующих моральных ценностей, взглядов, поведения и тому подобное. Акценты переносятся по вопросам выявления тех или других негативных явлений или влияний среды, на обеспечение комплексной безопасности человека на основе системного подхода, что включает экологические, технические, социальные, психологические и духовные принципы. Это обеспечивает, не только адекватную реакцию на негативные факторы, но и позволяет будущим специалистам эффективно разрабатывать методы устранения негативных факторов, предотвращения опасностей и уменьшения следствий их проявления.

Спецификой безопасности жизнедеятельности, как науки, является использование методов и достижений фундаментальных и прикладных наук, в частности: философии, биологии, физики, химии, психологии, социологии, экологии и тому подобное. Поэтому при

изучении тем курса необходимо пользоваться не только учебниками по безопасности жизнедеятельности и дополнительной литературой, но и учебниками и справочниками по биологии, физике, химии, психологии, социологии, права, и тому подобное. Например, при изучении тем "Основы физиологической безопасности человека" и «Психологические особенности человека и его безопасность», необходимо повторить: строение нервной, эндокринной и т.д. систем человека; понятие о чувстве, интеллекте, воли. При изучении темы «Техногенная безопасность», в частности вопросов «Влияние электромагнитных полей на человека» «Негативное действие электрического тока на организм человека», необходимо повторить: природу электромагнитного излучения, его виды, виды магнитного, электрического полей, природу и параметры электрического тока.

Перспективным методом самоподготовки является использование студентами электронных образовательных ресурсов, баз данных нормативно-технической информации, Сайты министерств, ведомств, научных организаций, издательств и тому подобное.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Самостоятельная работа, наряду с аудиторной, представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Для ее успешного выполнения необходимы планирование и контроль со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т. д.

Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации. Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе самостоятельной работы студентов.

Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной литературой по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и современных подходов к осмыслению рассматриваемых проблем. К самостоятельному виду работы студентов относится работа в библиотеках, в электронных поисковых системах и т.п. по сбору материалов, необходимых для выполнения конкретных заданий преподавателя по изучаемым темам.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Студентам следует: выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Любая форма самостоятельной работы студента начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома.

При остром недостатке времени у студентов встает вопрос об оптимизации обучения, то есть такой организации учебного процесса, которая обеспечила бы условия для продуктивного самообучения и самовоспитания. Важнейшую роль здесь играет овладение способами самостоятельной работы. Речь идет о том, чтобы прежде всего научиться рациональному использованию времени при работе с книгой. Самостоятельная работа позволяет студенту

заниматься много. Чтобы обучающийся не уставал и не перегружал себя, необходимо:

1. Сменять один вид работы другим, что позволяет сохранять высокую работоспособность, поскольку при однообразных видах занятий человек утомляется больше, чем при работе разного характера.

2. Заниматься несколькими предметами в один и тот же день не всегда целесообразно, поскольку при каждом переходе нужно вновь концентрировать внимание и затрачивать время.

3. Умение сосредотачиваться – необходимое условие для умственного труда, иначе работа оказывается малопродуктивной и даже бесполезной.

4. Начинать занятия немедленно, как только сел за стол. Следует начинать с уверенностью, что вскоре придет сосредоточенное состояние, но, если внимание наступает не сразу или нарушается на время, нужно выяснить и устранить причины этого.

5. Нужно научиться не прерывать внимания, пока читаемое не получит логического завершения, пока не будет пройден какой-либо этап. Нередко внимание отвлекается посторонними мыслями, которые во время занятий следует решительно отгонять. Перерыв в занятиях следует приурочить к концу изучения параграфа, раздела или главы книги, та как в этом случае не будет потери времени при возобновлении работы.

6. Повысить производительность умственного труда может порядок на рабочем месте и обстановка, благоприятствующая работе. Большая часть самостоятельной работы студента состоит в изучении литературы.

Одна из задач студента – научиться самостоятельно работать с книгой, а это требует определенных затрат энергии и времени. Поэтому надо научиться делать эту работу рационально, то есть необходимо учиться читать.

Основные рекомендации по работе с книгами:

- В тексте всегда есть элементы, нахождение и использование которых позволяет извлечь требуемую информацию наиболее быстро. Например, при чтении учебника в первую очередь отыскивается наиболее важная информация данной главы, параграфа, а она часто следует после слов: в итоге, в результате, выводы и т.д.

- Попробуйте в процессе чтения мысленно заглянуть вперед, представить себе, о чем будет идти речь, к какому выводу придет автор, как далее будет строиться изложение и т.д. Например, если описывается одна сторона явления, то, очевидно, далее будет описана и другая и т.д. Это позволяет предварительно подготовиться к последующей информации.

- Хорошим упражнением по развитию навыков «предвидения» является остановка чтения в момент, когда, по вашему мнению, заканчивается какая-то часть текста. Попробуйте предугадать содержание следующей части.

- До начала чтения текста важно собрать о нем как можно больше информации, чтобы точнее представить, что можно получить из данного текста и как лучше работать с ним. Это помогут сделать название, автор, издательство, аннотация, оглавление, предисловие и заключение. Предварительное ознакомление с книгой перед настоящим чтением позволяет сберечь время и труд. Как правило, предисловие пишется крупным специалистом в данной области, и поэтому излагаемая проблема показывается как бы целиком, в общем плане, без подробностей. А это позволяет лучше сориентироваться, начинать чтение, зная основную цель автора.

- Перед углубленным чтением любого текста (статьи, книги, конспекта, лекции перед экзаменом) сначала бегло просмотрите его целиком. При этом постарайтесь выявить основные стержневые идеи, наиболее крупные части и логику их изложения. Лишь после такого просмотра переходите к более детальному чтению.

- Перед чтением статьи или параграфа учебника попробуйте проделать следующее: прочитайте внимательно первый абзац, потом бегло просмотрите первые или последние фразы следующих абзацев (в них обычно содержится основная информация), обратите внимание на курсивы, разрядки, подзаголовочный текст и, наконец, внимательно прочтите один-два последних абзаца; постарайтесь выявить основное направление текста и его построение.

- Прочитав в тексте интересную идею, полезно остановить свое внимание на ней, прислушаться к тем мыслям, которые она у вас вызвала, подумать о тех последствиях, которые из нее вытекают, попытаться развивать ее дальше.

- Существенно замедляют чтение регрессии – частые возвратные движения глаз, многократное повторное прочитывание материала. Возвратиться к уже прочитанному, но

недостаточно хорошо понятому участку лучше всего, когда прочитан законченный смысловой фрагмент текста и сделана хотя бы попытка его осмысления, а не в процессе чтения предложения.

- Любой текст не однороден по своей информационной насыщенности. В некоторых предложениях, абзацах сконцентрировано очень много информации, например, формулируются основные положения, ведущие идеи и т.д., а другие служат лишь иллюстрацией, фоном. Таким образом, текст имеет «смысловый рельеф». Чем точнее читатель умеет определить степень важности каждого отрезка текста и приспособить к «смысловому барьеру» способ своего чтения (то есть замедлить и углубить в более важных местах и ускорять в менее важных), тем продуктивнее чтение. Постарайтесь гибко варьировать способ работы с текстом в соответствии с его «смысловым барьером».

- Чтобы чтение было эффективным, попробуйте по прочитанному всегда отвечать на 6 вопросов: «Кто делает? Что делает? Когда? Почему? Где? Как?».

Формы ведения записей

Самостоятельная работа с книгой может быть успешной, если текст не только прочитан, но и законспектирован. Выбор формы записи зависит от индивидуальных особенностей человека, его образованности и опыта. При этом не меньшую роль играет назначение записей, то есть то, какие задачи ставит перед собой человек (для самообразования, для выступления на семинаре, для использования в будущем). Введение записей мобилизует наряду со зрительной памятью, также и моторную память. Кроме того, у человека, систематически ведущего записи изучаемой литературы, создается свой фонд материалов для быстрого повторения и мобилизации накопленных знаний.

Интервалы между строками должны быть достаточными, чтобы вписывать дополнения. Рекомендуется вести записи ручкой, а карандашом или ручкой другого цвета пользоваться для отметок и выделений при последующей работе. Полезно также датировать записи. Записи могут носить различный характер: план, выписки, тезисы, аннотирование, конспектирование, реферирование. План - наиболее краткая формой записи. Это перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. План обычно раскрывает структуру произведения, логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании. Так, составленным планом можно воспользоваться, чтобы вспомнить прочитанное или быстро отыскать в книге нужное место. Представление об основных пунктах плана дает оглавление книги, поэтому во многих случаях наименования глав и разделов можно использовать в качестве пунктов. Составление плана приучает логически мыслить, вырабатывать умение сжато и последовательно излагать суть вопроса в письменной и устной форме.

Тезисы – более сложная и совершенная форма записи, чем составление плана. Это сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения или подготовляемого выступления. Особенностью тезисов является их утвердительный характер. В них сосредотачивается самое главное, только выводы и обобщения, в них меньше доказательств, иллюстрации и пояснений. Тезисы не должны повторять дословно текст, но в ряде мест могут быть близки к нему, воспроизводя некоторые характерные выражения автора, важные для понимания хода его мыслей. Составление тезисов помогает глубже понять основные идеи произведения, выделить главное в нем; приучают сжато, точно и четко сформулировать свои мысли, повышает культуру речи и письма. При составлении тезисов учитывают следующее. Прежде всего, если произведение небольшое, необходимо внимательно изучать его в целом, если большое – изучать по главам и разделам. Затем, когда будут ясны основные идеи, кратко и последовательно излагать их в виде пунктов.

Выписки.

Это записи текста из книги: теоретических положений, статистических данных, имеющих по мнению читателя важное значение. Достоинство выписок состоит в точности воспроизведения текста книги, удобстве пользования записями при последующей работе, в накоплении обобщений и фактического материала. Выписки полезны для повторения, освежения в памяти прочитанного, для быстрой мобилизации своих знаний, когда необходимо в короткий срок вспомнить материал. Выписки выделяют из текста самое главное и тем самым

помогают глубже понять его. Без них трудно обойтись при подготовке доклада, реферата, выступления.

Выписки следует рассматривать как составную часть тезисов и конспектов. Выписывать текст можно и по ходу чтения и после его завершения. В последнем случае надо замечать места, которые потом будут выписаны. Необходимо каждую выписку снабжать ссылкой на источник с указанием соответствующей страницы. Это нужно, чтобы в последствии можно было быстро найти в книге соответствующее место. Целесообразно выписывать из текста только такие места, в которых содержится самое главное, суть вопроса. Выписки должны быть ориентированы на изучение произведения в целом, а не отдельных мест, поскольку положения, вырванные из общего контакта, понимаются нередко совсем не так, как этого хотел автор. Иначе говоря, отдельно взятые, лишённые пояснений выдержки могут быть не поняты или поняты неправильно.

Конспект.

Конспект – наиболее совершенная и наиболее сложная форма записи. В правильно составленном конспекте обычно выделено самое основное в изучаемом тексте, сосредоточено внимание на наиболее существенном, в кратких и четких формулировках обобщены важные теоретические положения. Конспект представляет собой относительно подробное, последовательное изложение содержания прочитанного. На первых порах целесообразно в записях ближе держаться тексту, прибегая зачастую к прямому цитированию автора. В дальнейшем, по мере выработки навыков конспектирования, записи будут носить более свободный и сжатый характер. Конспект книги обычно ведется в тетради.

В самом начале конспекта указывается фамилия автора, полное название произведения, издательство, год и место издания. При цитировании обязательная ссылка на страницу книги. Если цитата взята из собрания сочинений, то необходимо указать соответствующий том. Следует помнить, что четкая ссылка на источник – неперемutable правило конспектирования. Если конспектируется статья, то указывается, где и когда она была напечатана. Конспект подразделяется на части в соответствии с заранее продуманным планом. Пункты плана записываются в тексте или на полях конспекта.

Писать его рекомендуется четко и разборчиво, так как небрежная запись с течением времени становится малопонятной для ее автора. Существует правило: конспект, составленный для себя, должен быть по возможности написан так, чтобы его легко прочитал, и кто-либо другой. Формы конспекта могут быть разными и зависят от его целевого назначения (изучение материала в целом или под определенным углом зрения, подготовка к докладу, выступлению на занятии и т.д.), а также от характера произведения (монография, статья, документ и т.п.).

Если речь идет просто об изложении содержания работы, текст конспекта может быть сплошным, с выделением особо важных положений подчеркиванием или различными значками. В случае, когда не ограничиваются переложением содержания, а фиксируют в конспекте и свои собственные суждения по данному вопросу или дополняют конспект соответствующими материалами их других источников, следует отводить место для такого рода записей.

Конспектирование в большей мере, чем другие виды записей, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важные теоретических вопросов, умение четко их формулировать и ясно излагать своими словами. Таким образом, составление конспекта требует вдумчивой работы, затраты времени и труда. Зато во время конспектирования приобретаются знания, создается фонд записей.

4 МЕТОДИКА НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ

Одним из элементов самостоятельной работы по дисциплине является подготовка реферата по заданной теме.

Реферат – это один из видов учебной работы. Рефераты могут быть представлены как:

- результат реферирования одной или нескольких книг и/или статей по определенной теме. Это краткий обзор основного содержания выбранных научных источников.
- краткое раскрытие определенной темы, по которой отражена степень изученности данной проблемы, ее дискуссионность и дает свое понимание рассматриваемых вопросов.

Реферат, как письменная работа обучающегося, предполагает определенную

организацию его подготовки и написания, а также соблюдения требований, которые к нему предъявляются.

Обучающийся самостоятельно или с помощью преподавателя выбирает из списка, тему для своего реферата. Тема реферата может быть предложена обучающимся помимо указанного списка, но она обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Желательно чтобы реферат начинался с небольшого введения, в котором обоснован выбор темы, раскрыта структура плана и дан анализ литературы, по которой будет написан реферат. Целесообразно завершить реферат краткими выводами и предложениями, вытекающими из текста работы. Текст должен иметь характер самостоятельного изложения. Не допускается дословное переписывание материалов из источников без соответствующих ссылок. Ссылками на источник (Автор. Название. Год и место издания. Страница) оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: мнение, высказывание, приведенные факты, в том числе статистические материалы, таблицы, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть, оформлены единообразно. Сноски в тексте работы могут быть как постраничными, так и концевыми. В последнем случае они должны корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [6, 148] непосредственно в тексте означает ссылку на источник.

Выбор темы. Для того чтобы выбор темы осуществлялся правильно, обучающемуся вначале следует внимательно посмотреть соответствующий раздел курса (по программе данного курса, учебнику или учебному пособию). Это поможет лучше представить содержание, объем и основные вопросы избираемой темы, связать их с интересами обучающегося в той или иной области знаний. При этом не следует ориентироваться на тему, которая показалась более легкой.

Тема реферата раскрывается на основе изучения основной и дополнительной литературы, а не только на базе материалов учебников и учебных пособий. В списке литературы должно быть не менее 5 названий различных источников (монографий, журнальных статей, справочников и официальных документов).

Примерный перечень тем рефератов

1. Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД. Принципы и методы достижения безопасности.
2. Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Микроклимат в производственных помещениях, его влияние на организм человека.
4. Микроклимат в жилых помещениях, его влияние на организм человека.
5. Вредные вещества, их классификация. Влияние вредных веществ на организм человека. ПДК.
6. Производственное освещение, его основные характеристики. Нормирование производственного освещения.
7. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека. Предельно допустимые уровни. Основные методы борьбы с действием шума, ультра- и инфразвука.
8. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека в быту. Основные методы защиты.
9. Действие вибрации на организм человека. Нормирование вибрации. Основные методы борьбы с вибрацией.
10. Электромагнитное поле, его характеристики. Действие электромагнитных полей на организм человека. Нормирование и методы защиты.
11. Электромагнитная и радиационная безопасность в быту. Источники излучения, основные методы защиты.
12. Ионизирующие излучения, их виды и физическая характеристика. Биологическое действие на организм человека. Защита от ионизирующих излучений.

Оформление реферата. Размер реферата не должен быть излишне большим. Минимальный объем 10 (десять) страниц стандартного формата А4, максимальный 20 (двадцать) страниц машинописного текста через 1,5 (полтора) межстрочных интервала шрифтом 14-го размера. Реферат выполняется на стандартных листах формата А4 (210 x 297 мм). Ориентация текста книжная (лист располагается вертикально). Текст наносится

постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 20 мм. Оформлять границы полей в виде рамок не нужно. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется. На второй странице располагается «Содержание» работы. В «Содержании» напротив соответствующих разделов должны быть проставлены номера страниц, с которых они начинаются.

На титульном листе реферата содержится следующая информация: наименование вуза, название темы, аббревиатура студенческой группы, фамилия и инициалы обучающегося, фамилия и инициалы преподаватель, а также его ученая степень и должность, город и текущий год.

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа рассматривается как разновидность самостоятельной работы обучающихся, которая направлена на формирование умений самостоятельно работать с теоретическим материалом, анализировать важнейшие категории дисциплин, устанавливать взаимосвязь между их главными понятиями.

Данные методические рекомендации призваны помочь обучающимся заочной формы обучения успешно выполнить контрольную работу, а также научить их органично объединять лекционную форму обучения с систематической работой над учебниками, учебными пособиями, поскольку самостоятельная работа обучающихся – это важный элемент в овладении содержанием учебной дисциплины и формирования соответствующих компетенций, определенных рабочей программой дисциплины.

Контрольная работа включает два задания: два теоретических вопроса. Вариант задания для выполнения контрольной работы выбирается в соответствии с номером студента в списке группы.

Задания для контрольной работы

Вариант 1

1. ЧС природного характера (землетрясения, наводнения, лесные пожары). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.
2. Производственный шум и вибрация. Способы защиты.

Вариант 2

1. ЧС природного характера (селевые потоки, ураганы, бури, смерчи). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.
2. Виды ран. Их характеристика.

Вариант 3

1. ЧС природного характера (промышленные взрывы, пожары). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.
2. Рациональное питание и его значение. Виды питания.

Вариант 4

1. ЧС техногенного характера (аварии с выбросом вредных веществ). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.
2. Вентиляция. Назначение, способы осуществления. Кратность воздухообмена.

Вариант 5

1. ЧС военного времени. Характеристика ядерного оружия.
2. Средства индивидуальной защиты. Их характеристика.

Вариант 6

1. Чрезвычайные ситуации военного времени (химическое оружие). Характеристика групп отравляющих веществ и меры защиты от них.

2. Военная дисциплина, её сущность и значение. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.

Вариант 7

1. Сигналы гражданской обороны. Действие по сигналам оповещения.

2. Здоровый образ жизни (общее понятие о здоровье).

Вариант 8

1. Коллективные средства защиты (убежища, укрытия). Оборудование коллективных средств защиты.

2. Виды ран. Их характеристика.

Вариант 9

1. ЧС природного характера (землетрясения, наводнения, лесные пожары). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.

2. Основы пожарной профилактики. Горение, пожар, огнестойкость зданий. Средства тушения.

Вариант 10

1. ЧС природного характера (селевые потоки, ураганы, бури, смерчи). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.

2. Средства индивидуальной защиты. Их характеристика.

Вариант 11

1. ЧС техногенного характера (аварии с выбросом вредных веществ). Их характеристика и причины возникновения. Способы защиты.

2. Здоровый образ жизни (общее понятие о здоровье).

Вариант 12

1. ЧС военного времени. Характеристика ядерного оружия.

2. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

Вариант 13

1. Чрезвычайные ситуации военного времени (химическое оружие). Характеристика групп отравляющих веществ и меры защиты от них.

2. Виды ран. Их характеристика.

Вариант 14

1. Чрезвычайные ситуации военного времени (биологическое оружие). Его характеристика. Способы защиты.

2. Рациональное питание и его значение. Виды питания.

Вариант 15

1. Сигналы гражданской обороны. Действие по сигналам оповещения.

2. Вентиляция. Назначение, способы осуществления. Кратность воздухообмена.

Вариант 16

1. Коллективные средства защиты (убежища, укрытия). Оборудование коллективных средств защиты.

2. Действия персонала Вашей организации в условиях чрезвычайной ситуации мирного времени (пожар, терроризм, захват заложников, стихийное бедствие).

Вариант 17

1. Производственный шум и вибрация. Способы защиты.

2. Средства индивидуальной защиты. Их характеристика.

Вариант 18

1. Опасные и вредные производственные факторы. Организационные средства защиты от них.
2. Виды ран. Их характеристика.

Вариант 19

1. Методы и средства обеспечения безопасности в производственных условиях.
2. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации.

Вариант 20

1. ЧС военного времени. Характеристика ядерного оружия.
2. Освещение производственных помещений.

Вариант 21

1. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
2. Действия персонала Вашей организации в условиях чрезвычайной ситуации мирного времени (пожар, терроризм, захват заложников, стихийное бедствие).

Вариант 22

1. Чрезвычайные ситуации военного времени (биологическое оружие). Его характеристика. Способы защиты.
2. Вентиляция. Назначение, способы осуществления. Кратность воздухообмена.

Вариант 23

1. Сигналы гражданской обороны. Действие по сигналам оповещения
2. Виды травм. Их характеристика.

Вариант 24

1. Опасные и вредные производственные факторы. Организационные средства защиты от них.
2. Здоровый образ жизни (общее понятие о здоровье).

Вариант 25

1. Методы и средства обеспечения безопасности в производственных условиях.
2. Освещение производственных помещений.

Основные этапы работы обучающегося при выполнении контрольной работы

Для выполнения контрольной работы необходимо:

- Предварительно ознакомиться с программой курса дисциплины, разработанной на кафедре.

Тщательно проработать лекционный материал. При подготовке к выполнению контрольной работы обучающемуся необходимо тщательно проработать теоретический материал всех разделов лекций, обращая особое внимание на основные понятия и терминологию, которая используется в дисциплине. Кроме курса лекций рекомендуется пользоваться литературой.

- Правильно выбрать вариант.
- Подобрать литературу по варианту контрольной работы и составить перечень использованных информационных ресурсов.

Подбор литературы к вопросам контрольной работы начинается с основных трудов по дисциплине. Основная литература по вопросам контрольной работы указана в рабочей программе дисциплины. Кроме основной, необходимо использовать и дополнительную литературу. Она подбирается обучающимися самостоятельно. Для этого целесообразно

использовать справочники и каталоги электронных библиотек, указатели журнальных статей, библиографические издания и др.

- Правильно обработать материал и корректно изложить его в контрольной работе.

Приводимые в контрольной работе цифровые данные необходимо обрабатывать, то есть сводить их в таблицы и диаграммы, с помощью которых можно наглядно и доказательно обосновать излагаемые теоретические положения. Следует обязательно делать ссылки на те источники, откуда взяты теоретические выводы по той или иной теме, использованы цитаты, цифровой материал.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к контрольной работе, является их самостоятельное, творческое выполнение. Самостоятельно выполненная, глубоко продуманная контрольная работа способствует получению прочных знаний.

Работа должна быть написана простым языком. Следует избегать книжных выражений и фраз. Обучающийся должен сам формулировать свои мысли, не допускать повторений, внимательно следить за тем, чтобы в работе отсутствовали противоречия между отдельными положениями. По возможности следует использовать в работе.

Структура контрольной работы. Типовую структуру письменной работы определяют ряд стандартов. Независимо от того, на каком фактическом материале выполнена работа, она должна включать следующие элементы:

- титульный лист;
- оглавление (содержание);
- основная часть (теоретическая);
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Работу должны отличать четкость построения; логическая последовательность изложения материала, раскрывающего тему работы; убедительность аргументации; краткость и четкость формулировок.

Титульный лист. Титульный лист является первым листом письменной работы и должен содержать четко установленные реквизиты.

Оглавление (содержание). В содержании последовательно перечисляют наименования разделов (глав), подразделов (параграфов), а также указывают номера страниц, на которых размещается начало разделов (подразделов). Содержание должно включать все заголовки, имеющиеся в работе, в том числе список литературы и приложения.

Основная часть контрольной работы. Содержит ответы на два теоретических вопроса из перечня.

Если содержание контрольной работы отвечает предъявляемым требованиям, то она допускается к защите. При неудовлетворительном выполнении контрольной работы она возвращается студенту на доработку.

Преподаватель пишет рецензию на контрольную работу, указывая основные замечания, которые студент должен учесть при подготовке и сдаче промежуточной аттестации.

Требования к оформлению контрольной работы

Оформление письменной работы осуществляется в соответствии со следующими требованиями

- письменная работа выполняется на листах формата А4 и должна быть сброшюрована в папке такого же формата;
- текст печатается 14 шрифтом с интервалом 1,5;
- в) поля должны оставаться по всем четырем сторонам листа. Размер левого поля 25 мм, правого 10 мм; размер верхнего и нижнего полей не менее 15 мм;
- каждая страница письменной работы должна иметь порядковый номер, который ставится арабскими цифрами посередине страницы или в верхнем правом углу без других дополнительных знаков. Нумерация должна быть сквозной: первой страницей является титульный лист, второй - содержание, третьей – введение. При этом титульный лист считается первым, но сам не нумеруется; в общую нумерацию входят список использованной литературы и приложения.
- таблицы в тексте размещаются после первого упоминания о них или на следующей странице с указанием номера, наименования таблицы и источника таблицы. Нумерация таблиц в

письменной работе сквозная, источник таблицы указывается сразу после неё;

- при использовании в письменной работе цитат, мыслей и положений других авторов на них необходимо делать ссылки. Последние могут быть: 1. внутритекстовыми – пишутся сразу после цитаты в скобках; 2. подстрочными, когда после цитаты ставится порядковый номер ссылки на данной странице, а название литературного источника с соответствующим номером размещается под текстом страницы;

- иллюстрации (диаграммы, схемы, графики и т.д.) должны обязательно иметь номер и наименование, расположенные под рисунком. Нумерация иллюстраций в работе сквозная;

- список использованной литературы составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или по первому слову в наименовании литературного источника, делается сквозная нумерация. В обязательном порядке указываются выходные данные.

Принцип выбора варианта контрольной работы

Выбор варианта контрольной работы осуществляется в соответствии с номером студента в списке группы.

Письменная работа предварительно оценивается руководителем. После этой проверки обучающийся должен устранить все сделанные руководителем замечания, если таковые имеются, и подготовиться к защите контрольной работы.

6 ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Изучение всех дисциплин учебного плана завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых в процессе обучения. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. В период прохождения промежуточной аттестации обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

По дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрен экзамен, который заключается в устном ответе на два теоретических вопроса.

Требования к организации подготовки те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неутомительные занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо вовремя ее восстановить, обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к итоговому контролю у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных конспектов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Правила подготовки к промежуточной аттестации:

Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!)

Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

В период прохождения промежуточной аттестации обучающийся имеет право составить план или изложить полный ответ на заданный вопрос экзаменационного билета. Написанное нужно на всякий случай, чтобы помочь выходу из непредвиденной ситуации. Наметив структуру ответа, необходимо обратиться к литературе. На основе обращения — воспроизвести для себя важнейшие источники. Затем — продумать, как увязать содержание вопросов, на

которые будут даваться ответы, с содержанием источников

Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

Содержательная сторона ответа предполагает, как минимум, следующее:

1) экзаменуемый должен показать, что по вопросам билета им прочитано; изложить свою точку зрения;

2) изложить, на что конкретно нацеливает его как будущего специалиста содержание вопросов, по которым он дает ответ (важность последнего момента связана с тем, что через него проявляется философско-научная и методологическая культура экзаменуемого, экзаменуемый демонстрирует этим, что дал ему изученный и сдаваемый курс).

Формальная сторона ответа предполагает: обоснование каждого из высказываемых положений, избежание декларативности, максимальную полноту изложения, недопущение пробелов, последовательность изложения (каждый из вопросов должен логически вытекать из предыдущего и логически подготавливать последующий).

Список вопросов для промежуточной аттестации:

1. БЖД, каковы цели, задачи и научное содержание дисциплины. Основные термины и определения.
2. Опасные и вредные производственные факторы – определение и примеры. 3. Опасность. Номенклатура, таксономия и квантификация опасностей.
4. Что является количественной мерой опасности? С какой целью вводится концепция приемлемого риска? Каким образом можно подсчитать риск?
5. Характерные системы "человек - среда обитания". Взаимодействие человека со средой обитания.
6. Закон сохранения жизни Куражковского. Аксиомы БЖД. 7. Безопасность и устойчивое развитие. Безопасность и демография. 8. Системы безопасности.
9. Место и роль безопасности в профессиональной деятельности
10. Понятие о ЧС, их основные виды.
11. Понятие комфортных или оптимальных условий. Основные методы, улучшающие самочувствие и работоспособность человека.
12. Влияние климатической, воздушной, световой, акустической и психологической среды на самочувствие, состояние здоровья и работоспособность человека.
13. Общие принципы, методы и средства организации комфортных условий жизнедеятельности.
14. Микроклимат помещений. Теплообмен между человеком и окружающей средой. Понятие о терморегуляции.
15. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата. Методы расчета воздухообмена.
16. Методы обеспечения комфортных климатических условий в помещениях: системы отопления, вентиляции и кондиционирования. Контроль параметров микроклимата в помещении.
17. Освещение и световая среда в помещении. Характеристики освещения и световой среды. Факторы, определяющие зрительный и психологический комфорт.
18. Виды, системы и типы освещения. Нормирование искусственного и естественного освещения. Основные виды источников света.
19. Основные принципы организации рабочего места для создания комфортных зрительных условий и сохранения зрения. Влияние цвета на безопасность. Контроль параметров освещения.
20. Выбор и расчет основных параметров естественного, искусственного и совмещенного освещения. Алгоритм расчета искусственного и естественного освещения.
21. Понятие о физиологии труда. Физиологические характеристики трудового процесса. Закон Вебера-Фехнера.
22. Методы исследования систем организма.
23. Классификация основных форм трудовой деятельности.
24. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность.

25. Методы профилактики развития состояния усталости и утомления
26. Влияние алкоголя, наркотических и психотропных средств на уровень безопасности.
27. В чем заключается инженерно-психологическое обеспечение трудовой деятельности? Организация рациональных режимов труда и отдыха.
28. В чем заключается эргономическое обеспечение трудовой деятельности? Каким образом можно реализовать эргономические принципы совместимости.
29. Эргономические показатели, используемые для оценки качества производственной среды
30. Психологическое состояние при ЧС.
31. Структурно-функциональные системы восприятия и компенсации организмом человека изменений факторов среды обитания. Естественные системы защиты человека от негативных воздействий. Характеристики анализаторов
32. Допустимое воздействие вредных факторов на человека и среду обитания. Понятие ПДУ (ПДК) вредного фактора и принципы его установления. Ориентировочно- безопасный уровень воздействия.
33. Классификация вредных веществ по видам, агрегатному состоянию, характеру воздействия и токсичности. Классы опасности вредных веществ. Пути поступления веществ в организм человека. Неблагоприятные последствия для человека – виды профессиональных заболеваний и отравлений. Нормирование содержания вредных веществ в воздухе рабочей зоны.
34. Биологические негативные факторы.
35. Вибрация – определение, причины возникновения и физические характеристики вибрации. Воздействие вибрации на человека, виды вибрации. Санитарно-гигиеническое и техническое нормирования вибрации. Обеспечение бесшумных, вибробезопасных условий труда. Расчет виброизолирующих прокладок.
36. Шум – определение, основные физические характеристики. В чем проявляется воздействие шума на человеческий организм. Профессиональные заболевания от действия интенсивного шума. Методы нормирования шума. Расчет уровня шума в производственных помещениях. Ультра и инфразвук.
37. Электромагнитные излучения , источники их возникновения, классификация, действенна организм человека.
38. Инфракрасное, ультрафиолетовое, лазерное излучения как особый вид ЭМИ. Источники их излучения. Безопасные уровни воздействия.
39. Ионизирующее излучение, действие на организм человека, нормирование, контроль.
40. Электробезопасность. Действие электрического тока на человека, виды поражений, влияние различных факторов на исход поражения эл. током.
41. Основные принципы защиты от опасностей. Системы и методы защиты человека и окружающей среды от основных видов опасного и вредного воздействия природного, антропогенного и техногенного происхождения.
42. Методы защиты от вредных веществ
43. Перечислите основные методы борьбы с шумом. Индивидуальные средства защиты от шума. Защита от инфра- и ультразвука.
44. Методы защиты от ЭМИ
45. Общие принципы защиты от инфракрасного, ультрафиолетового, лазерного излучения
46. Средства защиты от ионизирующих излучений.
47. Мероприятия по обеспечению электробезопасности. Шаговое напряжение. Напряжение прикосновения. Мероприятия по защите от электропоражений.
48. Естественные и искусственные заземлители. Расчеты заземлителей.
49. Зануление оборудования. Расчет зануления.
50. Методы защиты от информационных потоков, опасностей биологического и психологического происхождения. Методы контроля и мониторинга опасных и негативных факторов.
51. Общая характеристика системы законодательных и нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы экологической, промышленной, производственной безопасности и безопасности в чрезвычайных ситуациях.
52. Основные положения и статьи Конституции, Трудового кодекса, Гражданского кодекса, КОАПа и УК, касающиеся вопросов охраны труда и окружающей среды.

53. Организация надзора и контроля за охраной труда на предприятиях.

54. Современное состояние и структура законодательной базы по охране труда. Система стандартов безопасности труда (ССБТ).

55. Обязанности и ответственность работников и работодателей в области охраны труда.

56. Законодательство об охране окружающей среды. Нормативно-техническая документация по охране окружающей среды. Система стандартов «Охрана природы»(ОП).

57. Законодательство о безопасности в ЧС. Структура законодательной базы. Системы стандартов по безопасности в чрезвычайных ситуациях (БЧС).

58. Порядок расследования и учета несчастных случаев на производстве. Методы исследования производственного травматизма.

59. Размер вреда, подлежащего возмещению, потерпевшему в результате трудового увечья

60. Современное состояние производственного травматизма в РФ. Предотвращение случаев производственного травматизма и проф. заболеваемости на предприятиях.

61. Чрезвычайные ситуации и их классификация. Причины возникновения и профилактика ЧС.

62. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения, их прогнозирование и предупреждение.

63. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного происхождения ЧС геологического, метеорологического, гидрологического характера. Природные пожары.

64. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Защита населения в чрезвычайных ситуациях.

65. Экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций. Терроризм. Оценка экстремальной ситуации, правила поведения и обеспечения личной безопасности.

66. Спасательные работы при чрезвычайных ситуациях. Основы организации защиты населения и персонала в мирное и военное время. Организация эвакуации населения и персонала из зон ЧС.

67. Чрезвычайные ситуации военного времени. Виды оружия массового поражения, их особенности и последствия его применения.

68. Стихийные бедствия. Землетрясения, наводнения, атмосферные явления, их краткая характеристика, основные параметры и методы защиты.

69. Основы медицины катастроф. Правила оказания первой помощи.

70. Понятие о ГО

7 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Занько, Н.Г., Малаян, К.Р. Безопасность жизнедеятельности: Лань, 2017.
2. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник: Москва: Юрайт, 2023.
3. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник: Москва: Юрайт, 2023.
4. Сибикин, Ю.Д. Охрана труда и электробезопасность: учебное пособие: Москва: Директ-Медиа, 2014.
5. Федорян, А.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие: Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2022.
6. Кривошеин, Д.А., Дмитренко, В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов: Санкт-Петербург: Лань, 2023.