



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском

Кафедра управления и таможенного дела

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студента**

для направления подготовки
23.03.01 Технология транспортных процессов
(для всех форм обучения)



поселок Яблоновский, 2019

УДК 355.58(07)
ББК 68.69
Б 40

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры управления и таможенного дела (протокол № 1 от 02.09.2019 г.)

Составитель: Цикуниб Саньят Моссовна, доцент, канд. техн. наук, доцент кафедры кафедры управления и таможенного дела Филиала ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском

Безопасность жизнедеятельности. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студента для направления подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов. – пос. Яблоновский, 2019. – 27 с.

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями ГОС ВО и раскрывают теоретико-методологические характеристики и способы организации самостоятельной работы студентов, позволяющие более эффективно работать с учебной и научной литературой, критически осмысливать прочитанный и изученный материал по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	3
1 Общие рекомендации по организации самостоятельной работы	5
2 Методические рекомендации по работе с конспектом лекций	6
3 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям	7
4 Методические рекомендации по выполнению контрольных работ	9
5 Методические рекомендации по подготовке к экзамену	14
6 Разделы и темы для самостоятельного изучения	17
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	27

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа обучающихся всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС), созданных на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Согласно требованиям нормативных документов самостоятельная работа обучающихся является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых на лекционных занятиях знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, навыков решения актуальных проблем формирования общекультурных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовки к семинарам, лабораторным работам, сдаче зачетов и экзаменов.

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы высшего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

Самостоятельная работа решает следующие задачи:

- закрепление и расширение знаний, умений, полученных обучающимися во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;
- приобретение дополнительных знаний и навыков по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»;
- формирование и развитие знаний и навыков, связанных с научно-исследовательской деятельностью;
- развитие ориентации и установки на качественное освоение изучаемой дисциплины;
- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной теоретической, практической и учебно-исследовательской деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать:

- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- способностью применять систему фундаментальных знаний

(математических, естественнонаучных, инженерных и экономических) для идентификации, формулирования и решения технических и технологических проблем в области технологии, организации, планирования и управления технической и коммерческой эксплуатацией транспортных систем.

В результате освоения дисциплин, обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать:** приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций основ информационного обеспечения, противопожарной пропаганды и обучения в области пожарной безопасности;

- **уметь:** использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; уметь принимать с учетом норм экологической безопасности основные технические решения, обеспечивающие пожарную безопасность;

- **владеть:** способностью принимать с учетом норм экологической безопасности основные технические решения, обеспечивающие пожарную безопасность зданий и сооружений, технологических процессов производств, систем отопления и вентиляции, применения электроустановок, воздействия молнии и статического электричества

1 Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Рекомендуется:

- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по курсу, написание реферата по выбранной теме;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к лабораторным работам;
- подготовка к зачету (экзамену).

Самостоятельная работа обеспечит подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных и лабораторных работ.

Для овладения знаниями рекомендуется: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; работа с нормативными документами; использование компьютерной техники, Интернет.

Для закрепления и систематизации знаний рекомендуется: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; составление библиографии.

Для формирования умений рекомендуется:

- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- подготовка к лабораторным работам;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа в реализуется:

1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях и практических занятиях – путем проведения экспресс-опросов по конкретным

темам, тестового контроля знаний;

2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, при выполнении индивидуальных заданий;

3) в библиотеке, дома, в общежитии.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов; подбор и изучение литературных источников; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях. Существуют следующие виды контроля: текущий, т.е. регулярное отслеживание уровня усвоения материала на лекциях, семинарских занятиях; самоконтроль, осуществляемый студентом в процессе изучения дисциплины при подготовке к контрольным работам; итоговый по дисциплине в виде зачета (экзамена).

2 Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Ниже в таблице представлены содержание разделов дисциплины.

Таблица 1 – Содержание разделов дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Наименование темы дисциплины	Содержание дисциплины
1	2
Тема 1. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии.	Основы безопасности жизнедеятельности. Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности. Классификация основных форм деятельности человека. Пути повышения эффективности трудовой деятельности человека. Системы восприятия человеком состояния внешней среды
Тема 2. Параметры микроклимата производственной среды.	Параметры микроклимата производственной среды. Физиологическое действие метеорологических условий на человека.
Тема 3. Тенденции изменения экологической обстановки.	Глобальные экологические проблемы загрязнения биосферы. Загрязнение атмосферы. Загрязнение литосферы.

	Загрязнение гидросферы.
Тема 4. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания».	Физические, химические, биологические и психофизиологические негативные факторы производственной среды.
Тема 5. Понятие и классификация ЧС.	Общие сведения о ЧС. Классификации ЧС. Основные фазы возникновения ЧС. Устойчивость промышленных объектов в ЧС.
Тема 6. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении ЧС.	Ликвидация последствий ЧС. Декларация безопасности предприятий.
Тема 7. Управление безопасностью жизнедеятельности	Правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

3 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу.

Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:

- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради.

Все письменные задания выполнять в рабочей тетради.

Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Таблица 2 – Наименование и содержание практический занятий по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

№ п/ п	Наименование практических и семинарских занятий	Содержание практических занятий
1.	Тема 1. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии.	Основы физиологии труда и комфортные условия.
2.	Тема 2.Параметры микроклимата производственной среды.	Физиологическое действие метеорологических условий на человека.
3.	Тема 3. Тенденции изменения экологической обстановки.	Глобальные экологические проблемы.
4.	Тема 4. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания».	Системы восприятия человеком состояния внешней среды. Воздействие негативных факторов и их нормирование
5.	Тема 5. Понятие и классификация ЧС.	Общие сведения о ЧС. Классификации ЧС.
6.	Тема 6.Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении ЧС	Ликвидация последствий ЧС.
7.	Тема 7. Управление безопасностью жизнедеятельности	Правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

4 Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается курс, группа, ФИО обучающегося. Вопросы строятся на основе тестовых заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы).

Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные обучающимися ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Обучающийся должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

**Контрольный срез
(промежуточное тестирование) по дисциплине:
«Безопасность жизнедеятельности»**

10 заданий на – 30 минут

Вариант I

Указания: Все задания имеют по три варианта ответа, из которых правильный только один.

1. *Жизнедеятельность – это...*

- А. Повседневная деятельность и отдых, способ существования человека
- Б. Наука о веществах вредных для жизнедеятельности человека
- В. Наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой

2. Техносфера это- ...

- А. Это материя, непрерывно воздействующее на человека и сферу обитания
- Б. Территория, обладающая общими характеристиками состояния биосферы
- В. Регион биосферы в прошлом, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям

3. Условия труда – это...

- А. Совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на здоровье и работоспособность человека в процессе труда
- Б. эмоциональная нагрузка на организм при труде, требующем преимущественно интенсивной работы мозга по получению и переработке информации
- В. Нагрузка на организм, требующая от человека повышенной работоспособности

4. Физический труд...

- А. характеризуется высокой социальной эффективностью
- Б. характеризуется нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма
- В. является основным элементом современных форм деятельности человека

5. Охарактеризуйте оптимальные условия труда

- А. Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма
- Б. Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и максимальную напряженность организма
- В. Условия, обеспечивающие минимальную производительность труда

6. Назовите параметры микроклимата.

- А. Влажность, температура воздуха

- Б. Атмосферное давление, температура воздуха, влажность, скорость ветра
- В. Количество выпавших осадков

7. Работоспособность это- ...

- А. Способность человека заниматься физическим трудом
- Б. Величина возможностей организма, которая характеризуется количеством и качеством выполняемой за определенное время работы
- В. Объем работы, которую выполняет человек каждый день

8. Гипотермия – это...

- А. Понижение температуры тела из-за преобладания теплоотдачи над теплопродукцией
- Б. Пониженное давление
- В. Понижение обоняния при заболевании слизистой оболочки носа

9. Считается допустимым для человека снижение его массы путем испарения влаги на...

- А. 6%
- Б. 2-3%
- В. 15-20%

10. Рецепторы - это ...

- А. Датчики сенсорных систем
- Б. Исполнительный механизм опорно-двигательного аппарата
- В. Функциональная система организма

Контрольный срез
10 заданий на – 30 минут
Вариант II

Указания: Все задания имеют по три варианта ответа, из которых правильный только один.

1. Безопасность жизнедеятельности – это...

- А. Наука о защите людей от стихийных бедствий
- Б. Наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой
- В. Наука о средствах выживания человека при возникновении ЧС

2. Опасность...

- А. Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинить ущерб самой материи
- Б. Угроза уничтожения флоры
- В. Позитивное воздействие на человека и среду обитания

3. Физическая тяжесть труда...

- А. Нагрузка на организм, требующая от человека повышенной

производительности труда

Б. характеризуется эмоциональной нагрузкой на организм при труде, требующем преимущественно интенсивной работы мозга по получению и переработке информации

В. Нагрузка на организм при труде, требующая преимущественно мышечных усилий и соответствующего энергетического обеспечения

4. Травмирующий фактор.

А. Негативное воздействие на человека, приводящее к ухудшению самочувствия

Б. Негативное воздействие на человека, которое приводит к травме или летальному исходу

В. Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинить ущерб самой материи

5. Умственный труд...

А. объединяет работы, связанные с приемом и переработкой информации

Б. характеризуется социальной неэффективностью

В. характеризуется нагрузкой на опорно-двигательный аппарат

6. От чего зависит эффективность трудовой деятельности человека?

А. От настроения

Б. От внешнего вида окружающих

В. От предмета и орудия труда, организации рабочего места, гигиенических факторов среды

7. Охарактеризуйте оптимальные условия труда

А. Условия, обеспечивающие минимальную производительность труда

Б. Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и максимальную напряженность организма

В. Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма

8. Гипертермия – это...

А. Повышенное давление

Б. Заболевание сердечно – сосудистой системы

В. Перегревание организма вследствие нарушения соотношения между теплопродукцией и теплоотдачей

9. Микроклимат зависит от...

А. Теплофизических особенностей технологического процесса, климата, сезона года, условий отопления и вентиляции

Б. Климата и сезона года

В. Условия отопления и вентиляции

10. Считается допустимым для человека снижение его массы путем испарения влаги на...

- А. 2-3%
- Б. 6%
- В. 15-20%

**Контрольный срез
(промежуточное тестирование) по дисциплине: «Безопасность
жизнедеятельности»**

10 заданий на – 30 минут

Вариант III

Указания: Все задания имеют по три варианта ответа, из которых правильный только один.

1. Техносфера это- ...

- А. Это материя, непрерывно воздействующее на человека и сферу обитания
- Б. Территория, обладающая общими характеристиками состояния биосферы
- В. Регион биосферы в прошлом, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям

2. Назовите характерные состояния взаимодействия в системе "человек – среда обитания".

- А. Комфортное, допустимое, опасное, чрезвычайно опасное
- Б. Оптимистическое, атеистическое, пессимистическое
- В. Пассивное, активное, нейтральное, пассивно-нейтральное

3. Классификация условий труда.

- А. Комфортные и безопасные
- Б. Оптимальные, допустимые, вредные, экстремальные (травмоопасные)
- В. Производственные, гигиенические

4. Сенсорные системы.

- А. Это системы, позволяющие нам получать информацию об окружающей среде, ориентироваться в пространстве и оценивать свойства окружающей среды
- Б. Это совокупность образований, которые воспринимают действующие на организм раздражители
- В. Это системы, выводящие из организма чужеродные вещества

5. Что такое рецепторы?

- А. Специфические структурные образования
- Б. Элементы органов зрения
- В. Соединительная ткань

6. Напряженность труда...

- А. Мышечная нагрузка на организм, требующая преимущественно работы рук и ног для улучшения двигательной системы
- Б. характеризуется эмоциональной нагрузкой на организм при труде, требующем преимущественно интенсивной работы мозга по получению и переработке информации
- В. Нагрузка на организм, требующая от человека повышенной работоспособности

7. Экстремальные условия труда

- А. Условия, при которых производственные факторы создают угрозу для жизни и способствуют возникновению тяжелых заболеваний
- Б. Условия, при которых нарушаются гигиенические нормативы
- В. Условия, при которых производственные факторы создают угрозу для жизни в течение смены

8. Параметры микроклимата...

- А. Температура, скорость, относительная влажность и атмосферное давление
- Б. Компонировка рабочего места и цветовое решение интерьера
- В. Производственная гимнастика и функциональная музыка

9. Назовите функции кожи

- А. Выделительная, защитная, дыхательная, терморегуляции
- Б. Защитная
- В. Выделительная, дыхательная

10. Считается смертельно опасным для человека снижение его массы путем испарения влаги на...

- А. 2-3%
- Б. 6%
- В. 15-20%

Контрольный срез

(промежуточное тестирование) по дисциплине: «Безопасность жизнедеятельности»

10 заданий на – 30 минут

Вариант IV

Указания: Все задания имеют по три варианта ответа, из которых правильный только один.

1. Какие потоки действуют на человека?

- А. Потоки информации, коммуникаций, радиации
- Б. Потоки энергии, веществ и информации
- В. Потоки ветра, скорости и энергии

2. Формы труда

- А. Творческий и стратегический
- Б. умственный и физический
- В. Интеллектуальный и трудовой

3. Вредный фактор

- А. Негативное воздействие на человека, которое приводит к ухудшению самочувствия или заболеванию
- Б. Техногенная опасность с наличием отходов
- В. Фактор, приводящий человека к летальному исходу

4. Охарактеризуйте допустимые условия труда

- А. Условия, при которых уровень факторов среды и трудового процесса во много раз превышают гигиенические нормативы
- Б. Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма
- В. Условия, при которых уровень факторов среды и трудового процесса не превышают гигиенические нормативы

5. Наиболее сложная форма трудовой деятельности, требующая значительного объема памяти, напряжения, внимания, - это

- А. Конвейерный труд
- Б. Творческий труд
- В. Труд шахтера

6. Гипертермия – это...

- А. Повышенное давление
- Б. Заболевание сердечно – сосудистой системы
- В. Перегревание организма вследствие нарушения соотношения между теплопродукцией и теплоотдачей

7. Назовите основные фазы изменения работоспособности...

- А. вработывания, высокой устойчивости работоспособности, снижения работоспособности
- Б. Утомление, переутомление
- В. Устойчивое, неустойчивое

8. Назовите системы обеспечения безопасности в организме человека

- А. Сердечно – сосудистая система
- Б. Иммунная система, нервная система
- В. Центральная – нервная система

9. В результате потовыделения организм человека теряет...

- А. Минеральные соли
- Б. Кислоты
- В. Углеводы, белки и жиры

10. Назовите органы чувств человека

А. Органы зрения, органы слуха, вкус

Б. Органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вкус

В. Органы слуха, осязание

**Тестовые задания для проведения контроля остаточных знаний по
дисциплине
«Безопасность жизнедеятельности»**

ВАРИАНТ I

Вопросы	Варианты ответов	
1. Жизнедеятельность – это...	А) Повседневная деятельность и отдых, способ существования человека	
	Б) Наука о веществах вредных для жизнедеятельности человека	
	В) Наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой	
2. Назовите характерные состояния в системе «Человек – среда обитания»	А) Комфортное, допустимое, опасное, чрезвычайно опасное	
	Б) Оптимистическое, атеистическое, пессимистическое	
	В) Пассивное, активное, нейтральное, пассивно-нейтральное	
3. Вредный фактор – это...	А) Техногенная опасность с наличием отходов	
	Б) Фактор, приводящий человека к летальному исходу	
	В) Негативное воздействие на человека, которое приводит к ухудшению самочувствия или заболеванию	
4. Назовите формы труда	А) Умственный и физический	
	Б) Интеллектуальный и трудовой	
	В) Творческий и стратегический	
5. Охарактеризуйте оптимальные условия труда	А) Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма	
	Б) Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и максимальную напряженность организма	
	В) Условия, обеспечивающие минимальную производительность труда	
6. Экстремальные условия труда	А) Условия, при которых производственные факторы создают угрозу для жизни и способствуют возникновению тяжелых заболеваний	
	Б) Условия, при которых нарушаются гигиенические нормативы	
	В) Условия, при которых производственные факторы создают угрозу для жизни в течение смены	
7. Что такое сенсорные системы?	А) Это системы, позволяющие нам получать информацию об окружающей среде, ориентироваться в пространстве и оценивать свойства окружающей среды	
	Б) Это совокупность образований, которые воспринимают действующие на организм раздражители	

	В) Это системы, выводящие из организма чужеродные вещества	
8. Назовите функции кожи	А) Выделительная, защитная, дыхательная, терморегуляции	
	Б) Защитная	
	В) Выделительная, защитная, дыхательная	
9. Гипертермия – это...	А) Повышенное давление	
	Б) Заболевание сердечно – сосудистой системы	
	В) Перегревание организма вследствие нарушения соотношения между теплопродукцией и теплоотдачей	
10. Негативное влияние вибрации на организм человека проявляется...	А) В расстройстве координации движений, симптомах укачивания, головокружении, вестибуло – вегетативной неустойчивости	
	Б) В расстройстве координации движений, подташнивании, сонливости	
	В) В возникновении болезней сердечно – сосудистой системы	
11. Влияние ионизированных излучений на организм человека приводит к...	А) Нарушению обменных процессов и прекращению роста вялое	
	Б) Нарушению обменных процессов, замедлению и прекращению роста тканей, возникновению новых химических соединений, не свойственных организму	
	В) Улучшению биохимических процессов в организме	
12. Загрязнение – это...	А) Поступление в окружающую природную среду любых твердых, жидких и газообразных веществ, микроорганизмов и энергий в количествах вредных для здоровья человека, животных, состоянии растений и экосистем	
	Б) Загрязнение улиц бытовыми отходами	
	В) Поступление в окружающую природную сферу любых твердых, жидких и газообразных веществ вредных для здоровья человека.	
13. Кислотные дожди – это...	А) Дождь с примесью азотной кислоты и органических кислот	
	Б) Из двуокиси углерода окислов азота образуется угольная кислота. С ней примешивается сернистый ангидрид, что в сумме дает раствор с кислой реакцией (кислотный дождь)	
	В) В присутствии паров воды сернистый ангидрид превращается в раствор серной кислоты. Таким же образом из двуокиси углерода и окислов азота образуются угольная и азотная кислоты. К ним примешиваются органические кислоты и некоторые другие соединения, что в сумме и дает раствор с кислой реакцией	
14. Классификация ЧС.	А) локальные, местные, территориальные, региональные, трансграничные	
	Б) локальные, региональные, государственные	
	В) территориальные, трансграничные, ведомственные	
15. Чему способствует разработка технических и организационных	А) минимизации вероятности возникновения и последствий ЧС на промышленных объектах	
	Б) максимизации вероятности возникновения ЧС	

мероприятий в условиях ЧС?	В) максимизации возникновения последствий ЧС	
16. Для чего нужна разведка?	А) Для разработки плана ликвидации последствий ЧС	
	Б) Для ликвидации ЧС	
	В) Для разработки сценария ЧС	

ВАРИАНТ II

Вопросы	Варианты ответов	
1. БЖ – наука о...	А) Наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой	
	Б) Наука о защите людей от стихийных бедствий	
	В) Наука о средствах выживания человека при возникновении ЧС	
2. Какие потоки действуют на человека?	А) Потоки информации, коммуникации, радиоактивации	
	Б) Потоки энергии, веществ и информации	
	В) Потоки ветра, скорости и энергии	
3. Травмирующий фактор – это...	А) Негативное воздействие на человека, которое приводит к травме или летальному исходу	
	Б) Негативное воздействие на человека, приводящее к ухудшению самочувствия	
	В) Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинить ущерб самой материи	
4. Физическая тяжесть труда – это...	А) Нагрузка на организм, требующая от человека повышенной производительной силы	
	Б) Мышечная деятельность организма человека, связанная с тяжелыми предметами	
	В) Нагрузка на организм при труде, действующем преимущественно мышечных усилий и соответствующего энергетического обеспечения	
5. Охарактеризуйте допустимые условия труда	А) Условия, при которых уровень факторов среды и трудового процесса во много раз превышают гигиенические нормативы	
	Б) Условия, обеспечивающие максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма	
	В) Условия, при которых уровень факторов среды и трудового процесса не превышают гигиенические нормативы	
6. От чего зависит эффективность трудовой деятельности человека?	А) От настроения	
	Б) От внешнего вида окружающих	
	В) От предмета и орудия труда, организации рабочего места, гигиенических факторов среды	
7. Что такое рецепторы?	А) Специфические структурные образования	
	Б) Элементы органов зрения	
	В) Соединительная ткань	
8. Назовите системы	А) Сердечно – сосудистая система	

обеспечения безопасности в организме человека	Б) Иммунная система, нервная система	
	В) Центральная – нервная система	
9. Гипотермия – это...	А) Понижение температуры тела из-за преобладания теплоотдачи над теплопродукцией	
	Б) Пониженное давление	
	В) Понижение обоняния при заболевании слизистой оболочки носа	
10. Негативное воздействие шума на организм человека проявляется...	А) В оказании влияния только на орган слуха	
	Б) В нарушении обмена веществ	
	В) В оказании влияния на весь организм человека	
11. Вредное вещество – это...	А) Вещество, которое при контакте с организмом человека может вызвать травмы, заболевания или отклонения в состоянии здоровья, обнаруживаемые современными методами как в процессе контакта с ним, так и в отдаленные сроки жизни настоящего и последующего поколений	
	Б) Промышленные яды, используемые в производстве: например, органические растворители, топливо, красители	
	В) Биологические, растительные и животные яды, которые содержатся в растениях и грибах, у животных и насекомых	
12. Отходы - классификации	А) Твердые, жидкие, газообразные	
	Б) Токсичные и канцерогенные	
	В) Опасные и полезные	
13. Условия возникновения СМОГа...	А) Наличие в атмосфере высокой концентрации оксида азота, углеводородов и других заменителей; интенсивная солнечная радиация и безветрие; очень слабый обмен воздуха в пределах слоя	
	Б) Интенсивная солнечная радиация и безветрие; наличие в атмосфере высокой концентрации оксида азота; отсутствие в атмосфере углеводородов	
	В) Интенсивная солнечная радиация и безветрие; отсутствие в атмосфере концентрации оксида азота; отсутствие в атмосфере углеводородов	
14. ЧС на промышленном объекте проходят пять типовых фаз: на какой происходит накопление отклонений от нормального состояния?	А) на 1-й фазе	
	Б) на 2-й фазе	
	В) на 5-й фазе	
15. Чему способствует подготовка	А) минимизации вероятности возникновения и последствий ЧС на промышленных объектах	

объекта обслуживающего персонала и населения в условиях ЧС?	Б) максимизации вероятности возникновения ЧС	
	В) максимизации возникновения последствий ЧС	
16. План ликвидации ЧС, в первую очередь предусматривает...	А) спасение людей	
	Б) обеззараживание территории	
	В) работу по прекращению воздействия негативного фактора на объект	

ВАРИАНТ III

Вопросы	Варианты ответов	
1. Техносфера – это...	А) Это материальное обеспечение, непрерывно воздействующее на человека и сферу обитания	
	Б) Территория, обладающая общими характеристиками состояния биосферы	
	В) Регион биосферы в прошлом, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технологических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям	
2. Опасность – это...	А) Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинить ущерб самой материи: людям, природной среде и т.д.	
	Б) Угроза уничтожения флоры	
	В) Позитивное воздействие на человека и среду обитания	
3. Приведите классификацию условий труда.	А) Оптимальные, допустимые, вредные, экстремальные	
	Б) Оптимальные, раздражающие, опасные, чрезвычайно опасные	
	В) Нормальные, повышенные, терпимые, невозможно работать	
4. Напряженность труда характеризуется...	А) Характеризующаяся мышечной нагрузкой на организм, требующей преимущественно работы рук и ног для улучшения двигательной системы	
	Б) Эмоциональной нагрузкой на организм при труде, требующем преимущественно интенсивной работы мозга по получению и переработке информации	
	В) Нагрузка на организм, требующая от человека повышенной работоспособности	
5. Охарактеризуйте вредные условия труда	А) Условия, при которых возникает чувство усталости, мешающее человеку производить трудовую деятельность	
	Б) Условия, при которых нарушаются гигиенические нормативы из-за вредных факторов	
	В) Условия, приводящие к реабилитации личности	
6. Работоспособность – это...	А) Способность человека заниматься физическим трудом	
	Б) Величина возможностей организма, которая характеризуется количеством и качеством выполняемой за определенное время работы	
	В) Объем работы, которую выполняет человек каждый день	

7. Назовите органы чувств человека	А) Органы зрения, органы слуха, вкус	
	Б) Органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вкус	
	В) Органы слуха, осязание	
8. Назовите параметры микроклимата	А) Влажность, температура воздуха	
	Б) Атмосферное давление, температура воздуха, влажность, скорость ветра	
	В) Количество выпавших осадков	
9. Сущность декомпрессионной болезни	А) Заболевание, обусловленное снижением артериального давления	
	Б) Заболевание, обусловленное резким снижением давления окружающей среды	
	В) Заболевание, обусловленное резким повышением давления окружающей среды	
10. Негативное влияние электрического тока на организм человека характеризуется...	А) Физическим, электролитическим и биологическим воздействием	
	Б) Терминологическим, электролитическим, механическим и биологическим воздействием	
	В) Электролитическим воздействием	
11. Воздействие негативных факторов на организм человека – это...	А) Негативное воздействие на человека, которое приводит к повреждению нервной системы	
	Б) Негативное воздействие, которое приводит к летальному исходу	
	В) Негативное воздействие на человека, которое приводит к ухудшению самочувствия, заболеванию, травме или летальному исходу	
12. Парниковый эффект – это...	А) Изменение концентрации основных парниковых газов в атмосфере	
	Б) Возможное повышение глобальной температуры земного шара в результате изменения теплового баланса, обусловленное парниковыми газами	
	В) Повышение глобальной температуры, обусловленное парниковыми газами	
13. Причины разрушения озонового слоя	А) Выброс в атмосферу фреонов; уничтожение лесов как основных поставщиков кислорода в атмосферу; вывод в космос летательных аппаратов, ядерные взрывы в атмосфере, крупные пожары и другие явления, сопровождающиеся поступлением в верхние слои атмосферы оксидов азота и некоторых углеводородов	
	Б) Выброс в атмосферу фреонов и неонов; уничтожение лесов как основных поставщиков кислорода в атмосферу; изменение концентрации основных парниковых газов в атмосфере	
	В) Вывод в космос летательных аппаратов, ядерные взрывы, крупные пожары и другие явления, сопровождающиеся поступлением в верхние слои атмосферы оксидов азота и некоторых углеводородов; выброс в атмосферу фреонов; изменение концентрации основных парниковых газов в атмосфере	

14. На какой стадии можно еще предотвратить ЧС?	А) на 2 –й стадии	
	Б) на 1-й стадии	
	В) на 3-й стадии	
15. Для каких производственных объектов обязательна разработка декларации безопасности промышленно-го объекта?	А) действующих и проектируемых предприятий	
	Б) действующих предприятий	
	В) проектируемых предприятий	
16. Ликвидация ЧС считается завершена по...	А) Окончание разведки очага поражения	
	Б) Окончании проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ	
	В) Окончание проведения аварийно-спасательных работ	

5 Методические рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

Студенты сдают зачеты (экзамены) в конце теоретического обучения. К зачету (экзамену) допускается студент, выполнивший в полном объеме задания, предусмотренные в рабочей программе. В случае пропуска каких-либо видов учебных занятий по уважительным или неуважительным причинам студент самостоятельно выполняет и сдает на проверку в письменном виде общие или индивидуальные задания, определяемые преподавателем.

Зачет (экзамен) по теоретическому курсу проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем) на основе перечня вопросов, которые отражают содержание действующей рабочей программы учебной дисциплины.

Студентам рекомендуется: готовиться к зачету (экзамену) в группе (два-три человека); внимательно прочитать вопросы к зачету (экзамену); составить план ответа на каждый вопрос, выделив ключевые моменты материала; изучив несколько вопросов, обсудить их с однокурсниками.

Ответ должен быть аргументированным.

Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи экзаменов оцениваются отметкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

1. Экология техносферы.
2. Взаимодействие человека и техносферы.

3. Характерные состояние взаимодействия в системе «человек – среда обитания».

4. 4.Опасности, вредные и травмирующие факторы.
5. Физиологическая классификация трудовой деятельности.
6. Гигиеническая классификация труда:
7. Оптимальные условия труда;
8. Допустимые условия труда;
9. Вредные условия труда;
10. Экстремальные условия труда.
11. Системы восприятия человеком состояния внешней среды.
12. Рецепторы. Условные и безусловные рефлексы.
13. Общая характеристика анализаторов:
14. Органы зрения.
15. Органы слуха.
16. Обоняние.
17. Осязание.
18. Вкус.
19. Теплообмен человека с окружающей средой.
20. Влияние параметров микроклимата на самочувствие человека.
21. Температура.
22. Давление.
23. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных помещений.
24. Оптимальные микроклиматические условия.
25. Допустимые микроклиматические условия.
26. Источники и масштабы загрязнения атмосферы.
27. Экология и здоровье человека. (Рациональное и безопасное питание).
28. Классификация негативных факторов: естественные и антропогенные.
29. Виды, источники и уровни негативных факторов производственной среды. Химические негативные факторы.
30. Вредные вещества, классификация, агрегатное состояние, пути поступления в организм человека.
31. Физические негативные факторы:
32. Механические колебания.
33. Шум.
34. Электромагнитные поля.
35. Электрический ток.
36. Ионизирующее облучение.
37. Общие сведения о ЧС.
38. Классификация ЧС.
39. Пути предотвращения ЧС.
40. Ликвидация последствий ЧС.
41. Основы организации спасательных и других неотложных работ.
42. Особенности аварий на объектах атомной энергетики.

43. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах и подзаконных актах.

44. НТД по охране окружающей среды.

45. Законодательство о труде.

46. Система охраны труда на предприятии.

47. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение БХД.

6 Разделы и темы для самостоятельного изучения

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения
1.	Тема 1. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии.	Составление плана-конспекта.	2 неделя
2.	Тема 2. Параметры микроклимата производственной среды.	Составление плана-конспекта.	4 неделя
3.	Тема 3. Тенденции изменения экологической обстановки.	Составление плана-конспекта.	8 неделя
4.	Тема 4. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания».	Составление плана-конспекта.	10 неделя
5.	Тема 5. Понятие и классификация ЧС.	Составление плана-конспекта.	12 неделя
6.	Тема 6. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении ЧС.	Составление плана-конспекта.	14 неделя
7.	Тема 7. Управление безопасностью жизнедеятельности	Составление плана-конспекта.	16 неделя

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / В. О. Евсеев [и др.]; под ред. Е. И. Холостова, О. Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2017. - 456 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415043>
2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. В. Тягунов и др.; под ред. В. С. Цепелева. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 236 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68224.html>
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным и техническим направлениям подготовки бакалавров и специалистов / [сост.: М.М. Удычак, Б.Б. Сиюхова]. - Майкоп: Магарин О.Г., 2019. - 147 с. - Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100047762>
4. Безопасность жизнедеятельности. Ч. 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие / [сост.: Сиюхова Б.Б. и др.]. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 139 с. - Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100018894>
5. Безопасность жизнедеятельности. Ч. 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / [сост.: Сиюхова Б.Б. и др.]. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 127 с. - Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100018893>
6. Бурцев, С.П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: курс лекций / С.П. Бурцев. - М.: Московский гуманитарный университет, 2017. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74714.html>
7. Волощенко А.Е. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Волощенко А.Е., Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.; под ред. Э.А. Арустамова. - М.: Дашков и К, 2018. - 448 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=513821>
8. Каменская, Е.Н. Безопасность жизнедеятельности и управление рисками [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Каменская - М.: РИОР, ИНФРА-М, 2016. - 252 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=541962>
9. Каменская, Е.Н. Безопасность жизнедеятельности и управление рисками [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Каменская - М.: РИОР, ИНФРА-М, 2016. - 252 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=541962>
1. Колесникова, М. А. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. А. Колесникова. - Саратов: Научная книга, 2019. - 158 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81000.html>
2. Мельников, В.П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Мельников. - М.: КУРС: ИНФРА-М, 2019. - 400 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1021474>
10. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Л. Никифоров, В. В. Персиянов. - М.: Дашков и К,

2017. - 496 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415279>

11. Практикум по безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Андрианов и др.; под ред. Е. А. Андрианова. - Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2016. - 214 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72732.html>

12. Рысин, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70759.html>

3. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.Н. Сычев. - М.: ИНФРА-М, 2019. - 204 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/977011>

13. Чепегин, И.В. Безопасность жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Чепегин, Т.В. Андрияшина. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. - 116 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79268.html>

Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

1. Образовательный портал ФГБОУ ВО «МГТУ» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://mkgtu.ru/>

2. Официальный сайт Правительства Российской Федерации. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.government.ru>

3. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

4. Научная электронная библиотека www.eLIBRARY.RU – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

5. Электронный каталог библиотеки – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8004/catalog/fol2;>

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студента**

для направления подготовки
23.03.01 Технология транспортных процессов
(для всех форм обучения)

Составитель: Цикуниб Саньят Моссовна