

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Александрович

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 10:47:01

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

## Методические рекомендации

по организации самостоятельной работы обучающихся  
по дисциплине «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
для студентов направления подготовки /специальности  
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. выпускающей кафедрой ТППТ

Е.Н. Холодова

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                             | 4  |
| 1. Общая характеристика самостоятельной работы обучающегося при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»..... | 5  |
| 2. План-график выполнения самостоятельной работы .....                                                                    | 6  |
| 3. Контрольные точки и виды отчетности по ним.....                                                                        | 8  |
| 4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....                                                    | 9  |
| 5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины).....                             | 11 |
| 6. Список рекомендуемой литературы.....                                                                                   | 14 |

## **Введение**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» осваивается студентами в течение 81 часа. Часть этого времени (40,5 часов) отводится на аудиторные формы работы (лекционные и практические занятия), которые организуются непосредственно преподавателем. Часть установленных стандартом часов (40,5 часов) отводится для самостоятельной, или внеаудиторной.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Целью самостоятельной работы является изучение тем, не рассмотренных в течение аудиторных занятий. Задачи самостоятельной работы:

- сформировать и развить навыки ведения самостоятельной работы и овладения методикой исследования при решении разрабатываемых в учебно-научной деятельности проблем и вопросов;
- сформировать и закрепить умение правильно, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь в рамках научного дискурса.

Выполнение заданий по самостоятельной работе позволяет студенту закрепить знания и приобрести практические навыки в области безопасности жизнедеятельности.

Для достижения высоких результатов усвоения учебного материала по курсу «Безопасность жизнедеятельности» бакалаврам необходимо осознанно подходить к выполнению заданий для самостоятельной работы, внимательно ознакомиться с рекомендованной основной и дополнительной литературой.

Бакалаврам необходимо помнить, что целью самостоятельных занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» является обобщение и систематизация теоретических знаний, полученных на лекциях и практических занятиях.

В ходе подготовки к занятиям бакалаврам следует учиться точно выражать свои мысли в докладе или выступлении по вопросу, активно отстаивать свою точку зрения, аргументировано возражать, опровергать ошибочную позицию.

## 1. Общая характеристика самостоятельной работы обучающихся при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

К самостоятельной работе студентов относятся следующие виды работ:

- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- написание конспектов, подготовка рефератов;
- самостоятельное изучение теоретического материала,
- подготовка докладов, докладов-презентаций и сообщений для выступления на практических занятиях.

Отдельной составляющей в итоговой оценке по предмету оценка самостоятельной работы не является. Вместе с тем оценка самостоятельной работы всё же имеет непосредственное отношение к итоговым результатам по дисциплине. Во-первых, оценка самостоятельной работы включается в оценку такой формы промежуточного контроля, как оценка текущей работы на практических занятиях. Во-вторых, так как самостоятельная работа по предмету поощряется, преподаватель может использовать (и, как правило, использует) баллы, накопленные по самостоятельной работе в качестве бонусной составляющей. В спорных ситуациях оценка самостоятельной работы может разрешить ситуацию в пользу студента.

### Формируемые компетенции данными видами деятельности:

| Код                                     | Формулировка:                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Универсальные компетенции</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| УК-8                                    | способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуации и военных конфликтов |

Независимо от вида самостоятельной работы, критериями положительной самостоятельной работы могут считаться:

- а) умение проводить анализ;
- б) умение выделить главное (в том числе, умение ранжировать проблемы);
- в) самостоятельность в поиске и изучении литературы, т.е. способность обобщать материал не только из лекций, но и из разных прочитанных и изученных источников;
- г) умение использовать собственные примеры и наблюдения;
- д) заинтересованность в предмете;
- е) умение показать место данного вопроса в общей структуре курса, его связь с другими вопросами культуры речи;
- ж) умение применять свои знания для ответа на вопросы.

## 2. План-график выполнения самостоятельной работы студента

| №                                                                               | Раздел (тема) дисциплины                                                                                                                 | Реализуемые компетенции | Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов (астр.) |                      |                     |                        | Самостоятельная работа, часов |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         | Лекции                                                        | Практические занятия | Лабораторные работы | Групповые консультации |                               |
| 1 семестр                                                                       |                                                                                                                                          |                         |                                                               |                      |                     |                        |                               |
| Раздел 1. Человек и среда обитания                                              |                                                                                                                                          |                         |                                                               |                      |                     |                        |                               |
| 1                                                                               | Тема 1. Теоретические основы БЖД.                                                                                                        | УК-8                    | 1,5                                                           | 1,5                  | -                   | -                      |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
| 2                                                                               | Тема 2. Естественные системы защиты человека от негативных воздействий.                                                                  |                         | 1,5                                                           | 1,5                  | -                   | -                      |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
| Раздел 2. Техногенные негативные факторы.                                       |                                                                                                                                          |                         |                                                               |                      |                     |                        |                               |
| 3                                                                               | Тема 3. Негативные факторы техносферы. Экологические опасности.                                                                          | УК-8                    | 1,5                                                           | 1,5                  | -                   | -                      |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
| 4                                                                               | Тема 4. Воздействие негативных факторов на человека и их нормирование. Инфразвук, его воздействие и нормирование.                        |                         | 1,5                                                           | 1,5                  | -                   | -                      |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
| Раздел 3. Безопасность жизнедеятельности в условиях производства (охрана труда) |                                                                                                                                          |                         |                                                               |                      |                     |                        |                               |
| 5                                                                               | Тема 5. Общие положения. Организация охраны труда. Аттестация и оценка фактических условий труда на рабочем местах.                      | УК-8                    | 3                                                             | 1,5                  | -                   | -                      |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
| 6                                                                               | Тема 6. Расследование и анализ случаев производственного травматизма, профессиональных заболеваний, определение потерь рабочего времени. | УК-8                    | 1,5                                                           | 1,5                  | -                   | -                      |                               |
|                                                                                 |                                                                                                                                          |                         |                                                               | 1,5                  |                     |                        |                               |
| 7                                                                               | Тема 7. Чрезвычайные ситуации и их поражающие                                                                                            | УК-8                    | 3                                                             | 3                    | -                   | -                      |                               |

|                                                                        |                                                                |                                                                    |             |           |          |          |             |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|----------|-------------|
| факторы. Характеристика и классификация ЧС техногенного происхождения. | и<br>Характеристика классификация ЧС природного происхождения. | и<br>Характеристика классификация ЧС экологического происхождения. |             | 3         |          |          |             |
| <b>Итого за 1 семестр</b>                                              |                                                                |                                                                    | <b>13,5</b> | <b>27</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>13,5</b> |
| <b>Подготовка к экзамену</b>                                           |                                                                |                                                                    |             |           | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>27</b>   |
| <b>Итого</b>                                                           |                                                                |                                                                    | <b>13,5</b> | <b>27</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>40,5</b> |

### Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

| Коды реализованных компетенций | Вид деятельности студентов          | Итоговый продукт самостоятельно работы | Средства и технологии оценки | Объем часов, в том числе |                                    |       |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------|
|                                |                                     |                                        |                              | СРС                      | Контактная работа с преподавателем | Всего |
| 1 семестр                      |                                     |                                        |                              |                          |                                    |       |
| УК-8                           | Самостоятельное изучение литературы | Конспект материалов                    | Собеседование                | 10,0                     | 0,5                                | 10,5  |
| УК-8                           | Подготовка к практическим занятиям  | Конспект                               | Собеседование                | 2,7                      | 0,3                                | 3,0   |
| УК-8                           | Подготовка к экзамену               | Собеседование                          | промежуточный (экзамен)      | 24,3                     | 2,7                                | 27,0  |
| Итого за 1 семестр             |                                     |                                        |                              | 37,0                     | 3,5                                | 40,5  |
| Итого                          |                                     |                                        |                              | 37,0                     | 3,5                                | 40,5  |

### 3. Контрольные точки и виды отчетности по ним.

В рамках рейтинговой системы успеваемость обучающихся по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### Текущий контроль

#### Рейтинговая оценка знаний студента

| № п/п                     | Вид деятельности студентов | Сроки выполнения | Количество баллов |
|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>          |                            |                  |                   |
| 1.                        | Собеседование              | 5 неделя         | 15                |
| 2.                        | Собеседование              | 9 неделя         | 20                |
| 3.                        | Собеседование              | 13 неделя        | 20                |
| <b>Итого за 1 семестр</b> |                            |                  | <b>55</b>         |
| <b>Итого</b>              |                            |                  | <b>55</b>         |

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

| Уровень выполнения контрольного задания | Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание) |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Отличный                                | 100                                                                  |
| Хороший                                 | 80                                                                   |
| Удовлетворительный                      | 60                                                                   |
| Неудовлетворительный                    | 0                                                                    |

#### Промежуточная аттестация в форме экзамена

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

| Уровень выполнения контрольного задания | Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание) |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Отличный                                | 100                                                                  |
| Хороший                                 | 80                                                                   |
| Удовлетворительный                      | 60                                                                   |
| Неудовлетворительный                    | 0                                                                    |

#### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. В случае если рейтинговый балл студента по дисциплине по итогам семестра равен 60, то программой автоматически добавляется 32 премиальных балла и выставляется оценка «отлично». Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от 20 до 40 ( $20 \leq S_{\text{экз}} \leq 40$ ), оценка меньше 20 баллов считается неудовлетворительной.

#### Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

| Рейтинговый балл по дисциплине | Оценка по 5-балльной системе |
|--------------------------------|------------------------------|
| 35 – 40                        | Отлично                      |
| 28 – 34                        | Хорошо                       |
| 20 – 27                        | Удовлетворительно            |

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

| Рейтинговый балл по дисциплине | Оценка по 5-балльной системе |
|--------------------------------|------------------------------|
| 88 – 100                       | Отлично                      |
| 72 – 87                        | Хорошо                       |
| 53 – 71                        | Удовлетворительно            |



|      |                     |
|------|---------------------|
| < 53 | Неудовлетворительно |
|------|---------------------|

### Вопросы к экзамену (1 семестр) Базовый уровень

Знать

1. Техносфера, переход от биосферы к техносфере.
2. Понятия техногенных аварий и катастроф.
3. Взаимодействие человека и техносферы
4. Опасности, вредные и травмирующие факторы техносферы.
5. Безопасность и системы безопасности.
6. Безопасность жизнедеятельности, цели и задачи.
7. Критерии комфортности техносферы.
8. Критерии безопасности техносферы.
9. Показатели негативности техносферы.
10. Классификация основных форм деятельности человека.
11. Энергетические затраты человека в процессе трудовой деятельности.
12. Условия труда.
13. Работоспособность и ее динамика.
14. Пути повышения работоспособности.
15. Чередование работы и отдыха во время трудовой деятельности.
16. Оценка негативных факторов.
17. Системы восприятия человеком состояния внешней среды.
18. Системы безопасности в организме человека.
19. Приспособительные реакции организма человека к условиям внешней среды.
20. Психология в проблеме безопасности.
21. Психологические причины создания опасных ситуаций и травм и совершения ошибок.
22. Поведение человека в аварийных ситуациях.
23. Влияние микроклимата на организм человека.
24. Терморегуляция и ее нарушение.
25. Влияние на организм человека влажности, давления и скорости движения воздуха.
26. Профилактика неблагоприятного воздействия микроклимата.
27. Промышленная вентиляция и кондиционирование.
28. Влияние освещения на условия деятельности человека.
29. Источники света и осветительные приборы.
30. Основные требования к производственному освещению.

Уметь,

Владеть

1. Воздействие на организм человека видимого излучения.
2. Средства и методы защиты от электромагнитных полей и излучений.
3. Средства и методы защиты от ультрафиолетового излучения.
4. Средства и методы защиты от инфракрасного излучения.
5. Средства и методы защиты от шума.
6. Воздействие на организм человека акустических колебаний.
7. Воздействие на организм человека инфразвука.

8. Воздействие на организм человека ультразвука.
9. Воздействие на организм человека ионизирующего излучения.
10. Ионизирующее излучение и его источники.
11. Средства и методы защиты от ионизирующего излучения.
12. Влияние химических веществ на организм человека.
13. Воздействие пыли на организм человека.
14. Средства и методы защиты от пыли.
15. Воздействие на организм человека электрического тока.
16. Защита от опасности поражения электрическим током.
17. Воздействие ударной волны .
18. Звукопоглощение. Звукоизоляция.
19. Природоохранное законодательство.
20. Правовое обеспечение безопасности жизнедеятельности на производстве.

### **Повышенный уровень**

Знать

1. Производственная вибрация и ее влияние на организм человека.
2. Вибрационная патология.
3. Средства и методы защиты от вибрации.
4. Виброизоляция. Динамическое вибропоглощение.
5. Электромагнитные поля и излучения и их воздействие на организм человека.
6. Воздействие на организм человека электростатического поля.
7. Воздействие на организм человека магнитного поля.
8. Воздействие на организм человека электромагнитных излучений диапазона радиочастот.
9. Воздействие на организм человека инфракрасного излучения.
10. Воздействие на организм человека ультрафиолетового излучения.
11. Пожары на промышленных предприятиях, жилых и общественных зданиях.
12. Средства и методы тушения пожаров.
13. Взрывы и их последствия.
14. Транспортные аварии и их последствия.
15. Гидродинамические аварии и их последствия.
16. Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы.
17. Химическое оружие, защита от поражающих факторов.
18. Бактериологическое оружие, защита от поражающих факторов.
19. Защита и действие населения при землетрясениях.
20. Защита и действие населения при наводнениях.

Уметь,

Владеть

1. Организация и функции служб охраны труда на предприятии.
2. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера.
3. Стихийные бедствия геологического характера.
4. Стихийные бедствия метеорологического характера.
5. Стихийные бедствия гидрологического характера.
6. Стихийные бедствия биологического характера.
7. Природные пожары.

8. Защита при авариях на воздушном транспорте.
9. Аварии с выбросом радиоактивных веществ и их последствия.
10. Аварии с выбросом химически опасных веществ и их последствия.
11. Защита и действие населения при оползне, обвале, селе.
12. Защита и действие населения при пожаре.
13. Защита при авариях на автомобильном транспорте.
14. Загрязнение атмосферы, средства и методы защиты от загрязнений
15. Загрязнение гидросферы, средства и методы защиты от загрязнений.
16. Загрязнение почвы, средства и методы защиты от загрязнений.
17. Индивидуальные средства защиты кожи.
18. Индивидуальные средства защиты органов дыхания.
19. Правила оказания первой медицинской помощи.
20. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация представляет собой сдачу экзамена. Перед экзаменом студенту необходимо полностью оформить и защитить преподавателю отчет (письменный) по лабораторным работам. При наличии задолженностей по текущей аттестации по данной дисциплине студент к экзамену не допускается. Экзамен по дисциплине предусмотрен в устной форме по билетам.

#### **4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала**

При работе с литературными источниками важно уметь правильно читать, понимать и запоминать прочитанное. Для понимания сложного текста важно не только быть внимательным при чтении, иметь знания и уметь их применять, но и владеть определенными мыслительными приемами. Один из них состоит в крайне важности воспринимать не отдельные слова, а предложения и даже целые группы предложений, т. е. абзацы.

При работе с литературой используются выписки (обязательное условие выписок – точное указание источника и места, откуда это выписано). Целесообразно выписки делать на карточках, что облегчает их хранение и использование. При заполнении карточек следует учитывать, что два самостоятельных вопроса заносить на одну карточку нельзя, т.к. это затруднит их классификацию и хранение. Карточка должна содержать обозначение ее содержания, номер или шифр, указывающий ее место в карточке, дату заполнения, библиографические данные. Записи на карточке следует располагать на одной стороне, они должны быть четкими и достаточно полными. При выписывании цитат крайне важно сохранять абсолютную точность при передаче мыслей автора, ставить их в кавычки. Пропуски в цитате допускаются (отмечаются многоточием), но они не должны изменять смысла высказывания. Цитата обязательно должна быть снабжена указанием источника.

В процессе работы над изучаемым материалом составляется план в целях более четкого выявления структуры текста, записи системы, в которой излагает материал данный автор, подготовки к выступлению, а также для написания какой-либо работы, записи своих мыслей с новой систематизацией материала. В плане могут встречаться отдельные цифры и другие фактические сведения, которые хотя и не являются собственно планом, но помогают в будущем его использовании (к примеру, при выступлении).

При изучении теоретического материала требуется составление конспекта.

**Конспект** – это краткая письменная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенные для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Конспект – это систематическая, логически связная запись, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи. Исходя из определения, выписки с отдельными пунктами плана, если в целом они не отражают логики произведения, если между отдельными частями записи нет смысловой связи, – это не конспект. В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

1. Проанализировать содержание каждого фрагмента текста, выделяя относительно самостоятельные по смыслу;
2. Выделить из каждой части основную информацию, убрав избыточную;
3. Записать всю важную для последующего восстановления информацию своими словами или цитируя, используя сокращения.

Разделяют четыре вида конспектов:

- текстуальный,
- плановый,
- свободный,
- тематический.

**Текстуальный** состоит из отдельных авторских цитат. Необходимо только умение выделять фразы, несущие основную смысловую нагрузку. Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время.

**Плановый** – это конспект отдельных фрагментов материала, соответствующих названиям пунктов предварительно разработанного плана. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

**Свободный** конспект – индивидуальное изложение текста, т.е. отражает авторские мысли через ваше собственное видение. Требуется детальная проработка текста.

Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

**Тематический конспект** – изложение информации по одной теме из нескольких источников.

Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

#### **Оформление конспекта**

1. Название конспектируемого произведения (или его части) и его выходных данных, т.е. библиографическое описание документа.
2. План текста.
3. Изложение наиболее существенных положений изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко своими словами или в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.

4. Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, применять условные обозначения.

5. Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

6. Используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает...», «раскрывает...»).

7. Собственные комментарии полагайте на полях.

**Виды самостоятельной работы:** самостоятельное изучение литературы, подготовка к практическим занятиям

**Подготовку к конспектированию литературы** следует начинать с повторения материала лекции по соответствующей теме, а потом переходить к изучению материала учебника, руководствуясь вопросами к собеседованию.

Конспектирование материала способствует закреплению и углублению понимания изученного материала, а также приобретению навыков самостоятельного изучения литературы.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект.

**Средства и технологии оценки:** собеседование

## 5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

| № п/п | Виды самостоятельной работы         | Рекомендуемые источники информации (№ источника) |                |              |                  |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
|       |                                     | Основная                                         | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1     | Самостоятельное изучение литературы | 1,2                                              | 1-5            | 1,2          | 1-5              |

### Вопросы для собеседования

#### Базовый уровень

##### **Тема 1. Теоретические основы БЖД.**

- 1.Характерные состояния системы «человек - среда обитания».
- 2.Среда обитания человека: окружающая, производственная, бытовая.
- 3.Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности в техносфере.

##### **Тема 2. Естественные системы защиты человека от негативных воздействий.**

1. Естественные физиологические защитные системы организма.
2. Естественные психологические защитные системы организма.

##### **Тема 3. Негативные факторы техносферы. Экологические опасности..**

- 1.Загрязнение атмосферы, источники выбросов, образование смога, «парниковый эффект», кислотные дожди, разрушения озонового слоя.
- 2.Акустические колебания. Основные характеристики шума.
- 3.Действие шума на человека и его нормирование.

##### **Тема 4. Воздействие негативных факторов на человека и их нормирование. Инфразвук, его воздействие и нормирование.**

1. Профессиональные заболевания от воздействия шума, ультразвука и инфразвука.
- 2.Планирование и контроль мероприятий по охране труда.
- 3.Охрана труда женщин и молодежи.

##### **Тема 5. Общие положения. Организация охраны труда. Аттестация и оценка фактических условий труда на рабочем местах.**

- 1.Паспортизация — определение санитарно-гигиенических условий труда работающих.
- 2.Обучение и аттестация административно-технического персонала.
- 3.Понятие несчастного случая на производстве.

##### **Тема 6. Расследование и анализ случаев производственного травматизма, профессиональных заболеваний, определение потерь рабочего времени.**

1. Анализ несчастных случаев.
2. Причины травматизма и профессиональных заболеваний.
3. Понятие несчастные случаи.

##### **Тема 7. Чрезвычайные ситуации и их поражающие факторы. Характеристика и классификация ЧС техногенного происхождения. Характеристика и классификация ЧС природного происхождения. Характеристика и классификация ЧС экологического происхождения.**

- 1.Понятие о чрезвычайных ситуациях.
- 2.Аварии на радиационно-опасных объектах.
- 3.Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.

#### Повышенный уровень

##### **Тема 1. Теоретические основы БЖД.**

- 1.Взаимодействие человека с окружающим миром - понятие о деятельности человека.

2. Характерные состояния взаимодействия человека с техносферой.
3. Роль нервной системы в защите человека от опасностей, безусловные и условные рефлексы.

**Тема 2. Естественные системы защиты человека от негативных воздействий.**

1. Допустимое воздействие негативных факторов на человека.
2. Способы защиты от негативных воздействий.

**Тема 3. Негативные факторы техносферы. Экологические опасности.**

1. Загрязнение гидросферы.
2. Загрязнение почвы.
3. Ультразвук, контактное и акустическое действие, гигиеническая регламентация ультразвука.

**Тема 4. Воздействие негативных факторов на человека и их нормирование. Инфразвук, его воздействие и нормирование.**

1. Опасность совместного воздействия шума, ультразвука и инфразвука на организм человека.
2. Обучение и инструктирование работающих безопасным приемам труда.

**Тема 5. Общие положения. Организация охраны труда. Аттестация и оценка фактических условий труда на рабочих местах.**

1. Организация специального технадзора за установками с повышенной опасностью.
2. Органы надзора и контроля за выполнением требований охраны труда.

**Тема 6. Расследование и анализ случаев производственного травматизма, профессиональных заболеваний, определение потерь рабочего времени.**

1. Анализ травматизма и профессиональных заболеваний.
2. Мероприятия по улучшению безопасности труда.

**Тема 7. Чрезвычайные ситуации и их поражающие факторы. Характеристика и классификация ЧС техногенного происхождения. Характеристика и классификация ЧС природного происхождения. Характеристика и классификация ЧС экологического происхождения.**

1. Природные пожары (торфяные, лесные, степные).
2. Биологические (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии).
3. Изменение состояния гидросферы и биосферы.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя вопросы базового и повышенного уровней для собеседования, которые позволяют оценить ответы студентов по темам дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Предлагаемые студенту вопросы для собеседования позволяют проверить следующую универсальную компетенцию УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Вопросы для собеседования повышенного уровня отличаются от базового более глубокими знаниями материала.

**Критерии оценивания:**

*Оценка «отлично»* выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

*Оценка «хорошо»* выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

*Оценка «удовлетворительно»* выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

*Оценка «неудовлетворительно»* выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.



## **6. Список рекомендуемой литературы**

### **Основная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 453 с.: табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720> (28.02.2018).

2. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 494 с.: граф., табл., схем., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-01354-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452583> (28.02.2018).

### **Дополнительная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / под ред. Л.А. Муравей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. - ISBN 5-238-00352-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119542> (14.10.2016).

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, Т.А. Беспаятных и др. ; под. ред. Л.А. Михайлова. - 2-е изд. - СПб. : ПИТЕР, 2014. - 461 с. : ил. - (Учебник для вузов). - На учебнике гриф: Доп.УМО. - Прил.: с. 442-453. - Библиогр.: с. 456-460. - ISBN 978-5-496-00054-3.

3. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, Т.А. Беспаятных и др. ; под. ред. Л.А. Михайлова. - 2-е изд. - СПб. : ПИТЕР, 2014. - 461 с.: ил. - (Учебник для вузов). - На учебнике гриф: Доп.УМО. - Прил.: с. 442-453. - Библиогр.: с. 456-460. - ISBN 978-5-496-00054-3.

4. О гражданской обороне: Закон РФ от 26 декабря 1997г. № 28-ФЗ( в ред. от 9 октября 2002г.) СЗ РФ. 1998. №7 Ст.799; 2002. № 41.Ст.3970.

5. О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Федеральный закон от 21 декабря 1994г. № 68-ФЗ( в ред. от 28 октября 2002г.).

### **Учебно-методическая литература**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»;
3. <http://www.consultant.ru> - Справочно-правовая система КонсультантПлюс;
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ;
5. [antiplagiat.ru](http://antiplagiat.ru) - ЗАО « Анти Плагиат».