



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»



Безопасность жизнедеятельности
Методические рекомендации к самостоятельной работе
по дисциплине
«Безопасность жизнедеятельности»
для обучающихся по направлению подготовки
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных
производств
профиль Технология машиностроения
2020 года набора

Лист согласования

Методические указания по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «СКС и ГД» протокол № 10 от «26» апреля 2021 г.

Автор:
ст. преподаватель кафедры СКС и ГД С.В. Четвериков

Методические рекомендации составлены с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к зачету, темы докладов для устного опроса, практические задания, методические рекомендации к практическим занятиям, основная и дополнительная литература.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу.....	5
Темы докладов для устного опроса.....	8
Вопросы к зачету	9
Практические задания.....	11
Методические рекомендации к практическим занятиям.....	13

Введение

Целью освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является формирование у будущего специалиста способности противостоять вредным и опасным факторам окружающей среды различной природы (от техногенных до естественных), тем самым сохраняя здоровье себе, своим близким и подчиненным.

Задачи дисциплины:

- изучить правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, средства, методы повышения безопасности;
- уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека;
- иметь навыки выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности;
- выбирать способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности;
- владеть навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности в производственных, бытовых условиях и чрезвычайных ситуациях;
- владеть навыками оказания первой медицинской помощи.

Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу

Доклад является формой самостоятельной работы студента, доклад должен быть выполнен в печатном виде и представлен на практическом занятии в соответствии с заявленной темой. Доклад готовится по сформированному преподавателем перечню тем для устного опроса в рамках самостоятельного изучения дисциплины. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

Общие требования к оформлению доклада:

- бумага формата А4;
- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полуторный;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

При неудовлетворительном выполнении доклада (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), он возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

При подготовке доклада формируются навыки работы с литературой, её цитирования и правильного оформления работы. Такие навыки необходимы и при подготовке курсовой работы, выпускной квалификационной работы.

Общие требования к цитированию

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

Примеры библиографического описания литературы

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное

психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочьян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертации в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : меэвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзликиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю. Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Яценко //

Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. - Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. -2012. - № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. - № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследования. – 2005. - № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

Темы докладов для устного опроса

1. Понятие терроризма и его современные разновидности
2. Терроризм. История и современность
3. Исламский терроризм
4. Терроризм - глобальная проблема мира
5. Действия населения при угрозе теракта
6. Действия при обнаружении взрывного устройства
7. Анализ безопасности жизнедеятельности при работе с компьютером
8. Влияние радиации на здоровье человека: угроза, развитие болезней и методы лечения.
9. Правила поведения в случае попадания в дорожно-транспортные происшествия
10. Действия в условиях чрезвычайных ситуаций (стихийных бедствий) природного и техногенного характера: пожаров, землетрясений, наводнений, ураганов, взрывов, заражения радиоактивными и сильнодействующими веществами
11. Действия в условиях чрезвычайных ситуаций (стихийных бедствий) природного и техногенного характера: пожаров, землетрясений, наводнений, ураганов, взрывов, заражения радиоактивными и сильнодействующими веществами
12. Оказание первой медицинской помощи в домашних условиях
13. Оказание первой медицинской помощи в домашних условиях
14. Оказание первой медицинской помощи на работе
15. Оказание первой медицинской помощи в самолете
16. Организация мероприятий по перемещению и эвакуации населения
17. Психологические аспекты чрезвычайной ситуации
18. Безопасность жизнедеятельности и жилая (бытовая) среда
19. Личностные факторы определяющие безопасность жизнедеятельности
20. Моральный терроризм
21. Если Вас захватили в заложники. Правила поведения.
22. Компьютер: инструкция по применению
23. Проблемы комплексной безопасности в XXI веке
24. Болезни при работе за компьютером
25. Вред курения и алкоголизма
26. Правовое поле безопасности жизнедеятельности
27. Производственные метеоусловия – как важнейший фактор оздоровления окружающей среды
28. Виброакустические колебания в производственной окружающей среде и способы их нормализации
29. Роль естественной и искусственной освещённости в деятельности человека
30. Вредные вещества в промышленности
31. Энергетические загрязнения окружающей среды, их нормализация
32. Опасные механические факторы производственной среды
33. Опасные термические факторы окружающей среды
34. Вопросы электробезопасности в производственной деятельности
35. Организация безопасной работы на персональных компьютерах и видеодисплейных терминалах
36. Экологические требования к переработке и захоронению твёрдых отходов

Вопросы к зачету по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

1. Предмет "Безопасность жизнедеятельности". Основные понятия курса.
2. Взаимодействие человека и техносферы.
3. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация.
4. Организация охраны труда на предприятии.
5. Виды инструктажей по охране труда.
6. Формы трудовой деятельности.
7. Тяжесть и напряженность труда.
8. Классификация условий труда.
9. Классификация причин несчастных случаев и профзаболеваний.
10. Причины и характер загрязнения воздуха рабочей зоны.
11. Нормирование содержания вредных веществ в воздухе рабочей зоны.
12. Метеоусловия и их нормирование в производственных помещениях.
13. Терморегуляция организма человека.
14. Мероприятия по оздоровлению воздушной среды.
15. Требования, предъявляемые к системам вентиляции.
16. Требования, предъявляемые к производственному освещению.
17. Нормирование искусственного освещения.
18. Нормирование естественного освещения.
19. Средства индивидуальной защиты органов зрения.
20. Вибрации, причины их возникновения и физические характеристики.
21. Воздействие вибраций на человека. Нормирование вибраций и средства индивидуальной защиты от вибраций.
22. Методы снижения вибраций машин и оборудования.
23. Шум. Физические характеристики шума. Характеристики источников шума.
24. Действие шума на организм человека. Нормирование шума.
25. Методы борьбы с шумом. Средства индивидуальной защиты от шума.
26. Действия электромагнитных полей на человека. Характеристики электромагнитных полей.
27. Виды ионизирующих излучений. Биологическое воздействие ионизирующих излучений. Нормирование ионизирующих излучений.
28. Общие правила защиты от ионизирующих излучений. Средства индивидуальной защиты.
29. Действие электрического тока на организм.
30. Электрические травмы и удары.
31. Факторы, влияющие на исход поражения электрическим током.
32. Первая помощь при поражении человека электрическим током.
33. Причины поражения электрическим током и основные меры защиты.
34. Защитное заземление и зануление.
35. Защита от статического электричества.
36. Оценка пожарной опасности промышленных предприятий.
37. Противопожарные требования к системам отопления и кондиционирования воздуха.
38. Требования пожарной безопасности к электроустановкам.
39. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций.
40. Классификация чрезвычайных ситуаций.
41. Планирование мероприятий по обеспечению безопасности жизнедеятельности в ЧС.
42. Защита населения в ЧС.
43. Ликвидация последствий ЧС.

44. Обеспечение безопасности в ЧС (лесные пожары, наводнения, землетрясения, крупные производственные аварии).
45. Метеорологические чрезвычайные ситуации.
46. Чрезвычайные ситуации социального характера.
47. Национальная безопасность Российской Федерации.
48. Эвакуационные мероприятия в мирное и военное время.
49. Защитные сооружения гражданской обороны.
50. Средства индивидуальной защиты кожи и органов дыхания.

Практические задания по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Задача №1

Молодой человек увидел, как впереди идущий мужчина внезапно упал. При осмотре кожные покровы бледные, глаза пострадавшего открыты, судорожные вдохи. Пульс на сонных артериях не определяется. Какие действия необходимо предпринять при оказании первой помощи, обоснуйте свой выбор объема помощи.

Задача №2

Обедающий в кафе мужчина внезапно вскочил, показывает пальцем на горло, не может вдохнуть. Лицо красного цвета. Какой объем первой помощи необходимо оказать пострадавшему, обоснуйте свой выбор.

Задача №3

Утром соседка по общежитию пожаловалась на сильную боль, отек и покраснение кожных покровов туловища и конечностей, озноб. В области груди и наружной поверхности правого бедра отмечаются небольшие пузырьки, содержащие прозрачную жидкость. Накануне вечером девушка использовала новый гель-пилинг для тела. Чем обусловлено состояние и насколько серьезны повреждения? Какие действия необходимо предпринять при оказании первой помощи? Обоснуйте свой ответ.

Задача №4

Мужчина случайно опрокинул на себя чайник с кипящей водой, за помощью обратился к соседу с жалобами на сильную боль в области обожженных кистей, предплечий и живота, где отмечается выраженное покраснение и отек кожи, множественные сливающиеся пузыри диаметром от 3 до 5 см с желтым прозрачным содержимым. В области правой кисти вскрывшиеся толстостенные пузыри с влажной ярко-красной раневой поверхностью около 10 см. Укажите тяжесть повреждения. Какие мероприятия необходимы для оказания первой помощи? Обоснуйте свой ответ.

Задача №5

В зимнее время при температуре -100С мужчина долго ожидал на остановке автобус. Приехав на работу отметил боль в стопах и озноб. Обе стопы и нижняя треть голеней отечны, красноватого цвета. Пальцы обеих стоп бледные с сине-багровым оттенком. На тыльной поверхности пальцев видны пузыри, наполненные прозрачной жидкостью, чувствительность в пальцах отсутствует, активные и пассивные движения сопровождаются болью. Что произошло с пострадавшим.

Задача №6

При аварии на объекте уничтожения химического оружия пострадало 12 человек со сходной клинической картиной. Началось заболевание с явлений конъюнктивита. Через 2 часа присоединились признаки поражения дыхательных путей: чувство царапания и саднения за грудиной, сухой лающий кашель, осиплость голоса. У всех пострадавших отмечалась тошнота, у некоторых была однократная рвота. При осмотре пострадавшие вялые, апатичные. Отмечается гиперемия и отек конъюнктивы, слезотечение, светобоязнь, гиперемия глотки. На коже лица, шеи, кистей, мошонки, в паховых областях, на внутренних поверхностях бедер - участки неяркой гиперемии. Температура тела в пределах 37,4-38,0° С. Сформулируйте и обоснуйте диагноз. Окажите первую помощь.

Задача №7

Сосед жалуется на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами, периодически возникающее потемнение в глазах. Со слов больного, выпил около 50 мл прозрачной жидкости, по запаху и вкусу напоминающей этиловый спирт. Примерно через 30 минут появились признаки опьянения, сонливость. Уснул и проспал около 7 часов. После пробуждения беспокоили перечисленные выше изменения в самочувствии, которые продолжали нарастать. Сформулируйте и обоснуйте диагноз. Окажите первую помощь.

Задача №8

Пострадавший доставлен в медицинский отряд через 6 часов после воздействия яда. Жалуется на нарастающую общую слабость, усиливающуюся при малейшей физической нагрузке кашель с отделением пенистой мокроты. Из анамнеза известно, что на железнодорожной станции попал в желто-коричневое облако, образовавшееся при взрыве цистерны. Сразу почувствовал резь в глазах, першение в горле, появился сухой кашель, чихание, стеснение за грудиной. Сформулируйте и обоснуйте диагноз. Окажите первую помощь.

Задача №9

Пострадавший извлечен из кабины грузового автомобиля с работающим двигателем. Находится в коматозном состоянии. Кожа гиперемирована с цианотичным оттенком, зрачки расширены, на свет не реагируют, рефлексы отсутствуют. Пульс аритмичный, нитевидный, около 100 уд/мин, тоны сердца резко ослаблены, АД - 80/50 мм рт. ст. Температура тела 39,5° С. Сформулируйте и обоснуйте диагноз. Окажите первую помощь.

Задача №10

В результате дорожно-транспортного происшествия и падения на правый бок мотоциклист получил травму: ссадина правого предплечья, травматическая ампутация большого пальца кисти с активным кровотечением пульсирующей струей, рваная рана голени с активным поступлением крови. Мотоциклист в сознании, отмечает сильную боль в области ран, искривление и подвижность голени в средней трети. Приведите алгоритм и порядок оказания первой помощи, обоснуйте свой ответ.

**Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Тема: Индивидуальная защита.

Виды защитных сооружений и правила поведения в них

Наименование работы: Действия населения при ЧС военного характера.

Цель: изучить действия населения при ЧС военного характера при угрозе применения радиационного, химического или биологического оружия, определить применяемые средства индивидуальной защиты, обосновать выбор защитных сооружений.

Время: 1 час

Материально-техническое обеспечение: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка

Методика выполнения

Задание:

1. Изучить индивидуальные средства защиты населения.
2. Изучить виды укрытий и правила поведения в убежищах и укрытиях.
3. Изучить применение СИЗ при угрозе применения химического и биологического оружия.
4. Отчет о работе оформить в виде плана-конспекта.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Тема: Основные виды потенциальных опасностей и их последствия

Наименование работы: Основные способы пожаротушения и различные виды огнегасящих веществ.

Цель: Изучить применение, принцип действия и выбор средств первичного пожаротушения.

Материально-техническое обеспечение: Огнетушитель

Время: 1 час

Задание:

1. Ознакомится с видами горения и видами огнегасящих веществ. Законспектировать в тетрадь.
2. Ознакомится со свойствами огнегасящих веществ. Законспектировать в тетрадь.
3. Заполнить таблицу соответствия: виды горения - виды огнегасящих веществ.
4. Ознакомится с устройством огнетушителей. Зарисовать схему в тетрадь.
5. Заполнить таблицу соответствия: виды горения - виды первичных средств огнетушения.
6. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы.