




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---


---

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Владимирова Д.А.  
(Ф.И.О. рук.ОП)  
«26» июня 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий (ая) кафедрой  
\_\_\_\_\_кафедра безопасности жизнедеятельности \_\_\_\_\_  
(название кафедры)

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Агошков А.И.  
(Ф.И.О. зав. каф.)  
«26» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
Безопасность жизнедеятельности

**Направление подготовки** **Направление подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика**  
профили подготовки «Экономика стран Азии и Африки (Китай)», «Языки и литературы стран Азии  
и Африки (Китай)», «История стран Азии и Африки (Корея)», «История стран Азии и Африки  
(Япония)»

**Форма подготовки очная**

курс 2 семестр 4  
лекции 4 час.  
практические занятия – 18 час.  
лабораторные работы - не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО лек.0 /пр. 0 час.  
в том числе в электронной форме лек.\_\_\_\_\_/пр.\_\_\_\_\_/лаб.\_\_\_\_\_ час.  
всего часов аудиторной нагрузки 22 час.  
в том числе с использованием МАО – 0 час.  
самостоятельная работа 50 час.  
в том числе на подготовку к экзамену 0 часов  
курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены  
зачет 4 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности, протокол № 11 от «26» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой д.т.н., профессор Агошков А.И.

Составитель: к.м.н., доцент Бочарова Т.В.

**Лист актуализации (переутверждения)**

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа актуализирована на заседании кафедры \_\_\_\_\_**

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

**II. Рабочая программа актуализирована на заседании кафедры \_\_\_\_\_**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для студентов направления подготовки бакалавриата 58.03.01 Востоковедение и африканистика профили подготовки «Экономика стран Азии и Африки (Китай)», «Языки и литературы стран Азии и Африки (Китай)», «История стран Азии и Африки (Корея)», «История стран Азии и Африки (Япония)» в соответствии с требованиями ОС ВО по данному направлению.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части учебного плана Б1.Б.4.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (4 часа), практические занятия (18 часов), самостоятельная работа (50 часов).

Дисциплина реализуется на 2 курсе при очной форме обучения. В качестве форм отчетности по дисциплине предусмотрен зачет в 4 семестре.

Данная дисциплина обнаруживает связь дисциплиной «Физическая культура».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: законодательство в области безопасности жизнедеятельности, идентификация опасности природного и техногенного происхождения, создание комфортных безопасных условий жизнедеятельности, разработка и реализация мер защиты среды обитания от негативных воздействий, обеспечение устойчивости объектов экономики, оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных бедствиях, работа по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

**Целью** освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является формирование у обучающихся навыков разработки научно обоснованных мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение утомления и снижение заболеваемости, повышение работоспособности и ее сохранение в ходе всего периода трудовой деятельности, предупреждение травматизма и аварийности, а также развитие творческой личности, подготовленной к безопасному взаимодействию со средой обитания.

### **Задачи:**

– Приобретение понимания проблем устойчивого развития и рисков, связанных с деятельностью человека.

– Овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на обеспечение безопасности личности и общества.

– Формирование:

1. культуры безопасности и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;

2. культуры профессиональной безопасности, способностей для идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности;

3. готовности применения профессиональных знаний для минимизации последствий ЧС, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;

4. навыков владения основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Планируемые результаты обучения по данной дисциплине (знания, умения, владения), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют этапы формирования следующих компетенций (общекультурные/ общепрофессиональные/ профессиональные компетенции (элементы компетенций)):

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-16 – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает	термины, основные понятия, правила и принципы, законы, теории, конкретные факты, процедуры обеспечения безопасности жизнедеятельности
	Умеет	использовать понятия, правила и принципы, процедуры, законы, теории в изменённых ситуациях, в отдельных практических действиях
	Владеет	основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ**

### **КУРСА (4 ч.)**

**«Введение в безопасность. Основные понятия, термины, определения. Правовые основы безопасности жизнедеятельности человека в мирное и военное время»**(с использованием метода активного обучения - лекция-дискуссия) **(4 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие опасности.
2. Классификация вредных и опасных производственных факторов.
3. Классификация условий труда.
4. Средства обеспечения безопасности.
5. Правовые основы дисциплины безопасности жизнедеятельности человека в мирное и военное время.
6. Правовые основы трудовой деятельности человека, правовые основы женского труда, труда несовершеннолетних.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **(18 ЧАСОВ)**

**Тема 1. «Микроклимат жилых, общественных и производственных помещений. Влияние неблагоприятного микроклимата на организм человека»**

Физические параметры, определяющие микроклимат жилых, общественных и производственных помещений. Механизм теплообмена между человеком и окружающей средой. Взаимосвязь производственного микроклимата со здоровьем и работоспособностью человека. Терморегуляция организма человека. Виды микроклимата. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата. Действие на организм нагревающего и охлаждающего микроклимата. Средства защиты человека при действии на него нагревающего и охлаждающего микроклимата. Контроль параметров микроклимата в помещении. Мероприятия по улучшению производственного микроклимата.

## **Тема 2. «Системы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности: вентиляция, отопление, освещение жилых, учебных и производственных помещений»**

Состав атмосферного воздуха. Источники загрязнения воздуха. Классификация вентиляции. Естественное и искусственное освещение помещений и рабочих мест. Классификация освещения жилых, учебных и производственных помещений. Достоинства и недостатки естественного и искусственного освещения. Влияние состояния световой среды помещения на самочувствие и работоспособность человека. Последствия недостаточного освещения рабочих мест. Виды отопления жилых, учебных и производственных помещений. Требования к системам отопления. Кондиционирование воздуха.

## **Тема 3. «Прикладные направления физиологии и психологии труда»**

Понятие физиологии трудового процесса. Классификация труда. Умственный и физический труд. Основы физиологии ручного, механизированного, автоматизированного, конвейерного, умственного труда. Роль центральной нервной системы в трудовой деятельности человека, утомление, переутомление. Динамика работоспособности в течение рабочего дня. Режимы труда и отдыха. Повышение производительности труда. Понятие об эргономике, инженерной психологии, технической эстетике.

Вопросы для обсуждения:

1. Методики анализа условий труда.
2. Установление тяжести работ по классам.
3. Разработка мероприятий по снижению негативного воздействия профессиональной деятельности на уровень работоспособности работающих.

## **Тема 4.«Ионизирующие излучения»**

Понятие об ионизирующем излучении. Виды ионизирующих излучений ( $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ , R-рентгеновское), их краткая характеристика. Физические характеристики излучений: а) активность дозы (Ки), б) удельная активность (Ки/г), в) доза излучения, г) мощность дозы: поглощенная, экспозиционная. Источники ионизирующих излучений. Действие ионизирующего излучения на организм человека. Лучевая болезнь. Группы критических органов, наиболее поражаемых ионизирующим излучением по рангу значимости. Пути миграции радиоактивных веществ в организм человека из окружающей среды. Категории облучаемых и их работ. Нормирование радиационной безопасности. Радиационная защита (расстоянием, временем, спец. материалами, медицинскими средствами).

#### **Тема 5.«Вредные вещества»**

Понятие о вредных веществах. Классификация вредных веществ. Пути поступления в организм. Превращение химических веществ в организме. Виды действия на организм (комбинированное, комплексное, сочетанное). Понятие о предельно-допустимых, максимально-разовых, среднесменных, и среднесуточных концентрациях. Понятие об АХОВ (СДЯВ). Действие на организм отдельных АХОВ: аммиака, хлора, ртути, угарного газа, сероводорода, синильной кислоты. Пыль как фактор среды обитания человека. Действие на организм фиброгенной пыли. Острые и хронические отравления. Понятие о профессиональном заболевании. Меры профилактики при действии пыли, АХОВ.

#### **Тема 6.«Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени. ЧС, характерные для Приморского края»**

Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС) по сфере возникновения: природные, техногенные, биологические, социальные, экологические. Классификация ЧС с учетом охваченной территории, числа пострадавших, материального ущерба. Определение различных видов бедствий (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии). Основные ЧС, характерные для территории Приморского края.

## **Тема 7. «Поражающие факторы современных методов и средств ведения войны»**

Классификация и характеристика обычного оружия. Поражающие факторы. Классификация оружия массового поражения: ядерное, термоядерное, нейтронное оружие. Классификация. Поражающие факторы. Химическое оружие. Классификация. Основные признаки поражения. Основные антитоды для каждого вида боевых отравляющих веществ. Биологическое оружие. Классификация. Основные возбудители особо опасных инфекционных заболеваний. Мероприятия по предупреждению эпидемий (обсервация, карантин, экстренная неспецифическая профилактика).

## **Тема 8. «Акустические колебания. Шум»**

Звук, его физические характеристики. Классификация звука. Измерение звука. Шум как фактор окружающей и производственной среды. Классификация шума. Источники шума. Действие шума на организм человека. Принципы профилактики неблагоприятного действия шума на организм человека. Нормирование шума. Ультразвук. Инфразвук. Нормативные документы, регламентирующие уменьшение неблагоприятного действия шума.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;



критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Темы 1-9	ОК-16	знает термины, основные понятия, правила и принципы, законы, теории, процедуры обеспечения безопасности жизнедеятельности	тесты ПР-1	вопросы к зачету 1-44)
			умеет использовать понятия, правила и принципы, процедуры, законы, теории обеспечения безопасности жизнедеятельности в изменённых ситуациях, в отдельных практических действиях	тесты ПР-1	(вопросы к зачету 1-44)
			владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	тесты ПР-1	(вопросы к зачету 1-44)

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

Для контроля и оценки работы студентов используются контрольные (тестовые) вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Еронько. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 304 с.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=398349>

2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2013. - 416 с.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=365800>

3. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Ю.Г. Семехин; Под ред. проф. Б.Ч. Месхи. - М.: НИЦ Инфра-М: Академцентр, 2012. - 288 с.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=314442>

4. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; Под ред. Ш.А. Халилова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2012. - 576 с.: ил.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=238589>

5. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): Учебник для бакалавров. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт; 2012. – 688с. – 3 экз.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:417543&theme=FEFU>

6. Зайцев, Ю. В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / Ю. В. Зайцев. Старый Оскол: ТНТ, 2015. - 274 с. 3 экз.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:777027&theme=FEFU>

7. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / В. Ю. Микрюков. М.: КноРус , 2013. - 333 с.3 экз.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736468&theme=FEFU>

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Агошков А.И., Трегубенко А.Ю., Вершкова Т.И. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие. –

Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2008. – 158 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:385017&theme=FEFU>

2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для вузов / О.П. Коршенко. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного государственного университета, 2014. –

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:385017&theme=FEFU>

3. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Организационные основы : учебно-методический комплекс / Ю.В. Голован, Т.В. Козырь; Дальневосточный федеральный университет. – М.: Проспект, 2015. – 219

с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:385017&theme=FEFU>

4. Мастрюков Б. С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: Учебное пособие. – Академия, 2009. – 316 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:290982&theme=FEFU>

5. Мурадова Е.О.. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие / Е.О. Мурадова. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2013. - 124

с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=364801>

6. Ноксология : учебник для бакалавров / С.В. Белов, Е.Н. Симакова. – 2-ое изд. – М. : Изд-во Юрайт, 2015. – 431

с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:385017&theme=FEFU>

7. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, В.А. Лепихова, Н.Н. Чибинев. – Электронные текстовые данные. – М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 325 с. <http://znanium.com/go.php?id=415433>

8. Промышленная экология : учебник / Н.М. Ларионов, А.С. Рябышенков. – М.: Юрайт, 2014. – 495

с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:385017&theme=FEFU>

9. Технология защиты окружающей среды [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Г.Ветошкин, К.Р.Таранцева, А.Г.Ветошкин. – Электронные тестовые данные. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 362

<http://znanium.com/go.php?id=429200>

## Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон РФ от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации».

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_34683/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_34683/)

2. Федеральный закон РФ от 10 января 2002 г. №7-ФЗ «Об охране окружающей среды». <http://base.garant.ru/12125350/>

3. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (с изменениями и дополнениями).

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=178912>

4. Федеральный закон от 21.12.94 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности».

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=183021>

5. ГОСТ 12.1.005-88 ССБТ Воздух рабочей зоны. Общие санитарно-гигиенические требования. <http://www.generent.ru/files/1216182858.pdf>

6. ГОСТ 12.1.004-85 ССБТ Пожарная безопасность. Общие требования. [http://www.rosteplo.ru/Npb\\_files/npb\\_shablon.php?id=843](http://www.rosteplo.ru/Npb_files/npb_shablon.php?id=843)

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Безопасность жизнедеятельности. Научно-практический и учебно-методический журнал. <http://novtex.ru/bjd/>

2. Министерство по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации. Официальный сайт. <http://www.mchs.gov.ru/>

3. Оценка техногенных рисков: учебное пособие / С.С. Тимофеева, Е.А. Хамидуллина. – Электронные текстовые данные. – М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 208 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=467534>

## Программное обеспечение

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее

программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Курс структурирован по хронологическому, тематическому и сравнительно-типологическому принципам, что позволяет, с одной стороны, систематизировать учебный материал, с другой – подчёркивает связь с другими дисциплинами гуманитарного и специального цикла.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: чтение лекций, тестовый текущий контроль, заключительный тестовый контроль.

Лекционные занятия ориентированы на освещение вводных тем в каждый раздел курса и призваны ориентировать студентов в предлагаемом материале, заложить научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов.

Особо значимой для подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников.

Студентов необходимо познакомить с основными источниками, без которых невозможно полноценное понимание проблематики курса. Поэтому эти источники рекомендованы студентам для домашнего изучения и включены в программу.

Освоение курса должно способствовать развитию навыков обоснованных и самостоятельных оценок правовых фактов. Поэтому во всех формах контроля знаний, особенно при сдаче зачетов и экзаменов, внимание должно быть обращено на понимание правовой проблематики, на умение критически использовать ее результаты и выводы.

## Методические указания по сдаче зачета

Зачет принимает ведущий преподаватель. При большом количестве групп у одного преподавателя или при большой численности потока по распоряжению заведующего кафедрой допускается привлечение в помощь ведущему преподавателю других преподавателей. В исключительных случаях, по согласованию с заместителем директора Школы по учебной и воспитательной работе, заведующий кафедрой имеет право принять экзамен или зачет в отсутствие ведущего преподавателя.

Форма проведения зачета и экзамена (устная, письменная и др.) утверждается на заседании кафедры по согласованию с руководителем в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины.

Зачет в письменной форме проводится одновременно для всех студентов академической группы. Время выполнения зачетного задания составляет не более одного академического часа.

Для проведения письменного зачета студентам выдаются листы бумаги для написания ответов на вопросы тестового контроля. На данном листе указываются Ф.И.О. студента, номер группы, наименование дисциплины, номер теста. Студентам выдается тест, состоящий из 85 вопросов.

По результатам проверки преподаватель выставляет оценку, дату сдачи, а также подписывает вышеуказанные листы.

Во время проведения зачета студенты могут пользоваться рабочей программой учебной дисциплины.

В случае использования студентом технических средств, нормативной или справочной литературы без разрешения экзаменатора, экзаменатор имеет право удалить студента с зачета, а в экзаменационную ведомость вносится неудовлетворительная оценка.

Время, предоставляемое студенту на подготовку к ответу на зачете, должно составлять не более 60 минут. По истечении данного времени студент должен сдать работу.

Выходить из аудитории во время подготовки к ответам без разрешения экзаменатора студентам запрещается.

Присутствие на экзаменах и зачетах посторонних лиц (кроме лиц, осуществляющих проверку) без разрешения соответствующих лиц (ректора либо проректора по учебной и воспитательной работе, директора Школы (филиала), начальника УМУ Школы, руководителя ООП или заведующего кафедрой), не допускается. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие возможности самостоятельного передвижения, допускаются на экзамены и зачеты с сопровождающими.

Зачетно-экзаменационные ведомости являются основными первичными документами по учету успеваемости студентов. Администраторы образовательных программ до начала процедуры приема зачетов и экзаменов формируют зачетно-экзаменационные ведомости.

При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют экзаменатору.

Преподаватель заполняет соответствующие графы зачетной книжки студента, а именно: название дисциплины записывается полностью, без сокращений, в соответствии с учебным планом, также указывается фамилия преподавателя, оценка, дата, подпись, трудоемкость дисциплины, указанная в зачетно-экзаменационной ведомости или листе.

При промежуточной аттестации обучающимся устанавливаются оценки:

– по зачетам: «зачтено» и «не зачтено».

В зачетную книжку студента и в экзаменационную ведомость вносятся только положительные оценки, неудовлетворительные оценки вносятся только в экзаменационную ведомость. При заполнении ведомости не допускаются прочерки или незаполненные графы. Неявка студента на экзамен (зачет) без уважительной причины может быть засчитана как получение неудовлетворительной оценки, при этом в ведомости делается запись «не явился».

Оценки, выставленные экзаменатором по итогам экзаменов, не подлежат пересмотру.

Студент, не согласный с выставленной оценкой, имеет право в течение следующего рабочего дня подать заявление, согласованное с руководителем ООП, на имя директора Школы (филиала) с просьбой о передаче экзамена комиссии. В случае обоснованности поданного заявления директор Школы создает комиссию в составе не менее 3 профильных преподавателей по соответствующей кафедре. Оценка, полученная студентом во время передачи экзамена комиссии, является окончательной.

Критерии оценки на зачете

Оценка «зачтено» ставится тогда, когда студент дал 70% правильных ответов на вопросы теста

Оценка «не зачтено» ставится тогда, когда студент дал менее 70% правильных ответов на вопросы теста

## **VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС ДВФУ, Консультант плюс, библиотеки, ресурсы и порталы по истории, профессиональная поисковая система JSTOR, электронная библиотека диссертаций РГБ, Научная электронная библиотека eLIBRARY, электронно-библиотечная система издательства «Лань», электронная библиотека "Консультант студента", электронно-библиотечная система IPRbooks, информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам", базы данных



ИНИОН (Института научной информации по общественным наукам), и доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ, доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ, доступ к материалам дипломников на кафедре отечественной истории и архивоведения, доступ к нормативным документам ДВФУ, расписанию; рассылке писем.

## **VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса: лекционные занятия по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

## **ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

**Направление подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика**  
профили подготовки «Экономика стран Азии и Африки (Китай)», «Языки и  
литературы стран Азии и Африки (Китай)», «История стран Азии и Африки  
(Корея)», «История стран Азии и Африки (Япония)»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток  
2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№	Примерная дата проведения	Наименование контрольного мероприятия	Форма контроля	Нормы времени на выполнение
1	2 неделя	Работа с конспектом	Тестовый контроль	4 часа
2	4 неделя	Работа с конспектом	Тестовый контроль	4 часа
3	6 неделя	Работа с конспектом	Тестовый контроль	4 часа
4	8 неделя	Работа с конспектом	Тестовый контроль	4 часа
5	10 неделя	Работа с конспектом	Тестовый контроль	4 часа
6	12 неделя	Работа с конспектом	Тестовый контроль	6 часов
7	14 неделя	Работа с конспектом, Работа с монографиями	Тестовый контроль	6 часов
8	16 неделя	Работа с конспектом, Работа с монографиями	Тестовый контроль	6 часов
9	18 неделя	Подготовка и сдача зачета	зачет	10 часов

### Характеристика заданий для самостоятельной работы студентов и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.;
- работа со справочниками и др. справочной литературой;
- ознакомление с нормативными и правовыми документами;
- учебно-методическая и научно-исследовательская работа;
- использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания:

- работа с конспектом лекции;
- обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей;
- подготовка плана;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- подготовка ответов на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста;
- подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.);
- тестирование и др.;

3) формировать умения:

- подготовка к контрольным работам;
- подготовка к тестированию;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов должен осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

### **Самостоятельная работа на лекции**

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их

конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

### **Работа с источниками**

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более

глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

### **Формы контроля самостоятельной работы**

1. Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем.
2. Самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе.
3. Обсуждение результатов выполненной работы на занятии.
4. Текущее тестирование.
5. Зачет. Заключительный тестовый контроль.

### **Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;

- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

### **Вопросы для самостоятельной работы студентов**

**ТЕМА. «Введение в безопасность. Основные понятия, термины, определения. Правовые основы безопасности жизнедеятельности человека в мирное и военное время».**

#### **Вопросы для самоподготовки**

Правовые основы, регламентирующие деятельность гражданской обороны и Министерства по чрезвычайным ситуациям в мирное и военное время.

Правовые основы дисциплины безопасности жизнедеятельности (общие вопросы).

Правовые основы трудовой деятельности человека.

**ТЕМА. «Микроклимат жилых, общественных и производственных помещений. Влияние неблагоприятного микроклимата на организм человека».**

#### **Вопросы для самоподготовки**

Определение микроклимата.

Физические параметры, определяющие микроклимат жилых, общественных и производственных помещений.

Теплообмен организма с окружающей средой: теплопродукция, виды теплоотдачи.

Виды микроклимата

Действие на организм нагревающего микроклимата.

Действие на организм охлаждающего микроклимата.

Средства защиты при действии нагревающего микроклимата.

Средства защиты при действии охлаждающего микроклимата

Мероприятия по улучшению производственного микроклимата

### **ТЕМА.«Вредные вещества».**

#### **Вопросы для самоподготовки**

Понятие о вредных веществах.

Классификация вредных веществ. Пути поступления в организм.

Превращение химических веществ в организме.

Виды действия на организм (комбинированное, комплексное, сочетанное).

Понятие о предельно-допустимых концентрациях.

Понятие об АХОВ (СДЯВ).

Меры профилактики при действии пыли, АХОВ.

### **ТЕМА. «Принципы организации рационального питания».**

#### **Вопросы для самоподготовки**

Понятие «рациональное питание»

Основные элементы рационального питания.

Понятие «сбалансированное питание» .

Физиологическое значение и сбалансированность белков в пищевом рационе.

Физиологическое значение и сбалансированность жиров в пищевом рационе.

Физиологическое значение и сбалансированность углеводов в пищевом рационе.

Физиологическое значение и сбалансированность минеральных веществ в пищевом рационе.

### **ТЕМА. «Прикладные направления физиологии и психологии труда».**



### **Вопросы для самоподготовки**

Понятие физиологии трудового процесса.

Задачи физиологии и психологии труда.

Формы физического и умственного труда.

Понятие о тяжести, напряженности труда. Классы условий труда.

Понятие о работоспособности человека.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня.

Понятие о режимах труда и отдыха.

Повышение производительности труда по Введенскому.

### **ТЕМА. «Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени. ЧС, характерные для Приморского края».**

#### **Вопросы для самоподготовки**

Классификация ЧС по сфере возникновения.

Характеристика природных, техногенных, социальных, экологических ЧС.

Классификация ЧС с учетом охваченной территории, числа пострадавших, материального ущерба.

Определение различных видов бедствий: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии.

Основные ЧС характерные для Приморского края.

### **ТЕМА. «Поражающие факторы современных методов и средств ведения войны».**

#### **Вопросы для самоподготовки**

Классификация и характеристика обычного оружия.

Классификации оружия массового поражения.

Ядерное оружие. Поражающие факторы

Химическое оружие: классификация, основные признаки поражения, основные antidotes для каждого вида боевых отравляющих веществ.

Биологическое оружие: классификация, основные возбудители особо опасных инфекционных заболеваний.

Мероприятия по предупреждению эпидемий: обсервация, карантин, экстренная неспецифическая профилактика.

**ТЕМА. «Акустические колебания. Шум».**

**Вопросы для самоподготовки**

Шум как фактор окружающей среды и производственной среды.

Классификация шума. Источники шума.

Действие шума на организм.

Принципы профилактики неблагоприятного действия шума.

Нормативные документы, регламентирующие уменьшение неблагоприятного действия шума.

Кондиционирование воздуха жилых, учебных и производственных помещений.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

---

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

**Направление подготовки 58.03.01 Филология**  
профили подготовки «Экономика стран Азии и Африки (Китай)», «Языки и  
литературы стран Азии и Африки (Китай)», «История стран Азии и Африки  
(Корея)», «История стран Азии и Африки (Япония)»  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
«Безопасность жизнедеятельности»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-16 способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает	термины, основные понятия, правила и принципы, законы, теории, конкретные факты, процедуры обеспечения безопасности жизнедеятельности
	Умеет	использовать понятия, правила и принципы, процедуры, законы, теории обеспечения безопасности жизнедеятельности в изменённых ситуациях, в отдельных практических действиях
	Владеет	основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

**КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Темы 1-9	ОК-16	знает термины, основные понятия, правила и принципы, законы, теории, процедуры обеспечения безопасности жизнедеятельности	тесты ПР-1	(вопросы к зачету 1-44)
			умеет использовать понятия, правила и принципы, процедуры, законы, теории обеспечения безопасности жизнедеятельности в изменённых ситуациях, в отдельных практических действиях	тесты ПР-1	тесты ПР-1, УО-1 (вопросы к зачету 1-44)
			владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	тесты ПР-1	тесты ПР-1, УО-1 (вопросы к зачету 1-44)

**Методические рекомендации,  
определяющие процедуры оценивания результатов  
освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проводится в форме контрольных мероприятий (*тестирования*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

(ПР-1) Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По данной дисциплине учебным планом в 1 семестре предусмотрен зачет, который включает итоговое тестирование и устный опрос в форме собеседования по вопросам, охватывающим проблематику курса.

(УО-1) Собеседование - средство контроля, организованное как

специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Вопросы к зачету**

1. Правовые основы, регламентирующие деятельность гражданской обороны и Министерства по чрезвычайным ситуациям в мирное и военное время.
2. Правовые основы дисциплины безопасности жизнедеятельности (общие вопросы).
3. Правовые основы трудовой деятельности человека.
4. Определение микроклимата, климата.
5. Физические параметры, определяющие микроклимат жилых, общественных и производственных помещений.
6. Теплообмен организма с окружающей средой: теплопродукция, виды теплоотдачи.
7. Виды микроклимата
8. Действие на организм нагревающего микроклимата. Средства защиты при действии нагревающего микроклимата.
9. Действие на организм охлаждающего микроклимата. Средства защиты при действии охлаждающего микроклимата
10. Мероприятия по улучшению производственного микроклимата
11. Химический состав воздуха, значение его компонентов в физиологии человека.
12. Понятие «рациональное питание». Основные элементы рационального питания.
13. Понятие «сбалансированное питание».
14. Физиологическое значение и сбалансированность белков в пищевом рационе.

15. Физиологическое значение и сбалансированность жиров в пищевом рационе.
16. Физиологическое значение и сбалансированность углеводов в пищевом рационе.
17. Физиологическое значение и сбалансированность минеральных веществ в пищевом рационе.
18. Причины дефицита витаминов в питании.
19. Нормы потребности студентов в пищевых веществах и энергии. Требования к режиму питания.
20. Понятие физиологии трудового процесса. Задачи физиологии и психологии труда.
21. Формы физического и умственного труда.
22. Понятие о тяжести, напряженности труда. Классы условий труда.
23. Понятие о работоспособности человека. Динамика работоспособности в течение рабочего дня.
24. Понятие о режимах труда и отдыха. Повышение производительности труда по Введенскому.
25. Эргономика, инженерная психология, техническая эстетика как меры, снижающие тяжесть и напряженность труда.
26. Понятие о вредных веществах.
27. Классификация вредных веществ. Пути поступления в организм.
28. Превращение химических веществ в организме. Виды действия на организм (комбинированное, комплексное, сочетанное).
29. Понятие о предельно-допустимых концентрациях вредных веществ.
30. Понятие об АХОВ.
31. Действие на организм отдельных АХОВ: аммиака, хлора, ртути, угарного газа, сероводорода, синильной кислоты.
32. Пыль как фактор среды обитания человека.
33. Острые и хронические отравления. Понятие о профессиональном заболевании.

34. Меры профилактики при действии пыли, АХОВ.
35. Классификация чрезвычайных ситуаций по сфере возникновения.
36. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам с учетом тяжести последствий.
37. Определение различных видов бедствий (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии).
38. Основные ЧС, характерные для территории Приморского края.
39. Классификация и характеристика обычного оружия. Поражающие факторы.
40. Классификация оружия массового поражения.
41. Поражающие факторы ядерного оружия.
42. Поражающие факторы химического оружия
43. Виды биологического оружия.
44. Классификация средств индивидуальной защиты (СИЗ)

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»:**

Оценка зачета/	Требования к сформированным компетенциям
<i>зачтено</i>	«зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал теоретической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
<i>не зачтено</i>	«не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по дисциплине.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

Для контроля и оценки работы студентов используются контрольные (тестовые) вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной



аттестации по итогам освоения дисциплины. Контрольно-измерительные материалы по дисциплине представлены вопросами к зачету, тестовыми заданиями для текущего контроля освоения теоретической составляющих дисциплины. Итоговая аттестация проходит в виде зачета, согласно учебному плану.

Для этой дисциплины используются следующие оценочные средства:

Письменные работы (ПР):

- Тесты (ПР-1) для текущего контроля, тесты и устный опрос для заключительного контроля

### **Тестовые задания**

**Тема: «Прикладные направления физиологии и психологии труда».**

#### **1 вариант**

##### **1. Утомление**

- 1) высокая степень снижения работоспособности с резким несоответствием затрат энергии и процессов восстановления
- 2) снижение работоспособности в результате выполнения интенсивной или продолжительной работы, сопровождаемое ощущением усталости
- 3) повышение работоспособности в результате выполнения интенсивной работы

##### **2. Диоксид углерода в организме человека**

- 1) не является жизненно необходимым;
- 2) необходим для возбуждения дыхательного центра головного мозга
- 3) необходим для регулирования кислотно-щелочного равновесия крови

##### **3. Условия повышения и сохранения работоспособности человека**

- 1) постепенное вхождение в работу, предварительная разминка; соблюдение необходимого ритма работы; соблюдение последовательности и систематичности в работе; смена видов деятельности

2) быстрое вхождение в работу, соблюдение последовательности и систематичности в работе, смена видов деятельности: чередование физической и умственной работы

3) не систематическая деятельность, смена видов деятельности: чередование физической и умственной работы

#### **4. Напряженность трудовой деятельности – характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно**

1) на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма, обеспечивающие его деятельность

2) на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника

#### **5. Вид отдыха для людей умственного труда, рекомендуемый физиологами**

1) активный (производственная гимнастика, физическая культура, прогулки)

2) пассивный (отдых в спокойном состоянии)

#### **2 вариант**

##### **1. Формы труда, относящиеся к физическому труду**

1) управленческий труд, труд учащихся и студентов, автоматизированный труд, групповые формы труда (конвейерный труд)

2) тяжелый немеханизированный труд, механизированный труд, автоматизированный труд, групповые формы труда (конвейерный труд)

3) операторский труд, управленческий труд, труд учащихся и студентов, творческий труд

##### **2. Режим труда и отдыха –**

1) система чередования работы и отдыха в течение рабочего дня, недели или года, включающая указания об интенсивности труда и содержание работы

2) режим работы в течение рабочего дня.

### **3. Энергетические траты у работников, занимающихся умственным трудом**

- 1) 3000-4000 ккал/сутки
- 2) 4000-6000 ккал/сутки
- 3) 2000-3000 ккал/сутки

### **4. Тяжесть труда - характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно**

- 1) на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма, обеспечивающие его деятельность
- 2) на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника

### **5. Инженерная психология - это**

- 1) наука, изучающая проблемы развития личности в труде
- 2) наука, изучающая вопросы взаимной адаптации человека и орудий труда в системе «человек - машина - окружающая и производственная среда»
- 3) отрасль психологии, исследующая процессы и средства информационного взаимодействия между человеком и машиной

### **3 вариант**

#### **1. Работоспособность - это**

- 1) способность человека к выполнению конкретной трудовой деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
- 2) желание человека выполнять умственную или физическую работу в течение рабочего дня

#### **2. Азот для организма человека**

- 1) является инертным газом
- 2) снижает парциальное давление кислорода в крови
- 3) уменьшает токсическое действие газов

#### **3. Для сохранения высокой и устойчивой работоспособности рекомендуется вводить перерыв**

- 1) после периода вработываемости
- 2) во время периода высокой работоспособности
- 3) перед периодом снижения работоспособности

#### **4. Период вработываемости характеризуется**

- 1) нарастанием работоспособности по сравнению с исходным уровнем
- 2) устойчивостью физиологических функций, высокими показателями количества и качества труда
- 3) снижением функций основных работающих органов человека, уменьшением количества и качества работы

#### **5. Эргономика - это**

- 1) раздел научных знаний, занимающийся дизайном рабочих мест, новой техники, интерьеров, визуальных коммуникаций, средств и систем транспорта
- 2) общее название групп наук, занимающихся комплексным изучением человека в производственной деятельности и оптимизацией средств и условий труда

#### **4 вариант**

##### **1. Период высокой устойчивой работоспособности характеризуется**

- 1) нарастанием работоспособности по сравнению с исходным уровнем
- 2) устойчивостью физиологических функций, высокими показателями количества и качества труда
- 3) снижением функций основных работающих органов человека, уменьшением количества и качества работы

##### **2. Трудоспособность - это**

- 1) индивидуальное желание трудящегося эффективно трудиться
- 2) состояние человека, при котором совокупность физических, умственных и эмоциональных возможностей позволяет трудящемуся выполнять работу определенного объема и качества
- 3) физическая возможность человека работать с высокой производительностью

### **3. Вид отдыха для людей физического труда, рекомендуемый физиологами**

- 1) активный (производственная гимнастика, физическая культура)
- 2) пассивный (отдых сидя, лежа)
- 3) смена вида деятельности

### **4. В состав эргономики включают следующие разделы**

- 1) антропология
- 2) физиология
- 3) литература
- 4) гигиена труда

### **5. Переутомление характеризуется**

- 1) ощущением изнеможения, отсутствием интереса к работе, психической возбудимостью, склонностью к головным болям, бессонницей, отсутствием аппетита
- 2) повышенным аппетитом, крепким сном, повышенной работоспособностью;
- 3) безразличием к результатам труда, апатией, прожорливостью, сонливостью

### **Критерии оценки выполнения тестовых заданий**

<b>Процент правильных ответов</b>	<b>Оценка</b>
От 95% до 100%	отлично
От 76% до 95%	хорошо
От 61% до 75%	удовлетворительно
Менее 61 %	неудовлетворительно