

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карамышев Виктор Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.09.2026 17:04:35
Уникальный программный ключ:
a69eb4eda2529afde6957b019c031b0323b98d88

Министерство образования и науки Курской области

Государственное образовательное автономное учреждение высшего
образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по
учебно-методическому
обеспечению



Хмелевская И.Г.

(подпись, Ф.И.О.)

«01» июля 2026 г.

Безопасность жизнедеятельности

Методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для
подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки
38.05.02 Таможенное дело очной и заочной формы обучения

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам направления подготовки 38.05.02 «Таможенное дело» очной, заочной форм обучения при самостоятельной подготовке к занятиям по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.05.02 «Таможенное дело», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1451 от 25 ноября 2020 года.

Предлагаемые методические рекомендации содержат перечень теоретических тем и задания для самопроверки, которые необходимо выполнить при самостоятельной подготовке к каждому занятию.

К темам приводится список литературы, в котором можно найти ответы на поставленные вопросы теории дисциплины.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются лекции и практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают практические занятия, которые обеспечивают контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, собеседования, решению ситуационных задач и кейсов, а также по результатам докладов.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания, полученные в процессе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

Задания для самопроверки

Тема № 1. Цель, содержание и основные положения БЖД

Вопросы для самопроверки

1. Цель БЖД
 2. Правовые и нормативно-технические основы обеспечения БЖД
 3. Управление охраной труда
 4. Инструкция по охране труда
 5. Обучение по охране труда и проверка знаний требований охраны труда
- Виды инструктажей по охране труда

Компетентностно-ориентированные задачи

Задача.1 Ознакомиться и выписать конституционные акты, федеральные законы и постановления Правительства РФ, обеспечивающие нормативноправовые аспекты безопасности, используя информационно-справочную систему «КонсультантПлюс» и другие справочные ресурсы.

Задача 2. Изучить и законспектировать основные положения Концепции национальной безопасности РФ.

Задача 3. Ознакомиться с Единой государственной системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), выделить и законспектировать структуру, основные задачи, уровни, режимы функционирования.

Задача 4. Ознакомьтесь с федеральным законом №28-ФЗ «О гражданской обороне»

Тестовые задания

1. Целью БЖД является?
 - а) сформировать у человека сознательность и ответственность в отношении к личной безопасности и безопасности окружающих
 - б) защита человека от опасностей на работе и за её пределами
 - в) научить человека оказывать самопомощь и взаимопомощь
 - г) научить оперативно ликвидировать последствия ЧС
2. В БЖД изучаются?
 - а) опасности техногенного, природного, антропогенного и социального характера
 - б) социальные явления
 - в) природные явления
 - г) среда обитания человека
3. Задачами дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются?

а) формирование культуры специальной безопасности б) формирование способностей для идентификации опасностей в) формирование мировоззрения и культуры безопасной жизни г) приобретение знаний, умений, навыков комфортной и безопасной жизни д) формирование способности к проведению лабораторных работ с учетом техники безопасности

4. Биосфера, преобразованная хозяйственной деятельностью человека – это:

а) ноосфера б) техносфера в) атмосфера г) гидросфера

5. Сколько функций БЖД существует?

а) 2 б) 1 в) 3 г) 5

6. Разносторонний процесс человеческих условий для своего существования и развития – это?

а) жизнедеятельность б) деятельность в) безопасность г) опасность

7. Безопасность – это?

а) состояние деятельности, при которой с определённой верностью исключается проявление опасности б) разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития в) сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность г) центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека

8. Как называется процесс создания человеком условий для своего существования и развития?

а) опасность б) жизнедеятельность в) безопасность г) деятельность

9. Сколько аксиом науки БЖД вы знаете?

А) 10

Б) 5

В) 7

Г) 4

10. К экономическим опасностям относятся?

А) природные катаклизмы

Б) наводнения

В) производственные аварии

Г) загрязнение среды обитания

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Что изучает дисциплина БЖД?
2. Принципы, методы и средства безопасности жизнедеятельности
3. Характеристики деятельности человека

Тема № 2. Опасные и вредные производственные факторы

Вопросы для самопроверки

1. Опасные и вредные факторы на рабочем месте
2. Классификация вредных и опасных производственных факторов
3. Отнесение условий труда к классу (подклассу) условий труда
4. Гигиенические нормативы УТ

Вопросы дискуссии

Дискуссия на тему: «Опасные и вредные факторы, влияющие на производительность труда»

Компетентностно-ориентированные задачи

Задача: Сотрудник вычислительного центра, 48 лет. Работает с 23 лет. Курит с 17 лет по 25 сигарет в день. Живет далеко от ВЦ, добирается к месту работы на общественном транспорте за 50 мин.. Условия на рабочем месте: Температура воздуха на РМ в теплый период года, С 0 – 20. Освещенность РМ на уровне санитарных норм: размер объекта, мм -

Тестовые задания

1. Какие опасности классифицируются по происхождению?
а) антропогенные б) импульсивные в) кумулятивные г) биологические
2. К экономическим опасностям относятся?
а) природные катаклизмы б) наводнения в) производственные аварии г) загрязнение среды обитания
3. Опасным производственным фактором на рабочем месте является:
а) шум станков и оборудования б) электрический ток в) тепловое излучение электродвигателей г) ионизирующее излучение экрана дисплея
4. Вредным производственным фактором на рабочем месте является:
а) электрический ток б) шум станков и оборудования в) давление выше атмосферного г) возможность падения с высоты работающего
5. К физическому негативному производственному фактору относится:
а) вредное для организма человека вещество б) монотонность труда в) воздействие микроорганизмов г) кинетическая энергия движущихся машин.
6. К химическому негативному производственному фактору относится:
а) вредное для организма человека вещество б) ионизирующее излучение в) эмоциональная перегрузка г) воздействие микроорганизмов
7. К биологическому негативному производственному фактору относится:
а) вредное для организма человека вещество б) монотонность труда в) ионизирующее излучение г) воздействие микроорганизмов
8. К психофизиологическому негативному производственному фактору относится:
а) вредное для организма человека вещество б) электромагнитное поле в) эмоциональная перегрузка г) ионизирующее излучение
9. По времени действия негативные последствия опасности бывают?
а) смешанные б) импульсивные в) техногенные г) экологические
10. Опасные экстремальные условия труда характеризуются
а) уровнем загрязнения на рабочем месте
б) количеством рисков потенциальной опасности
в) уровнем производственных факторов, создающих угрозу для жизни

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Что называется, опасным производственным фактором?
2. Что называется, вредным производственным фактором?
3. Факторы производственной среды и трудового процесса
4. Какие основные нормативы безопасности труда?

Тема № 3. Безопасные условия труда при работе на ПЭВМ

Вопросы для самопроверки

1. Требования к ПЭВМ
2. Основные требования к помещениям для работы с ПЭВМ

3. Общие требования к организации рабочих мест
4. Работа с дисплеем
5. Организация работы с ПЭВМ.

Вопросы дискуссии

дискуссия на тему: «Знаешь ли ты, от чего зависит твоя безопасность при работе с ПЭВМ»

1. Какие основные требования к персональным электронно-вычислительным машинам (ПЭВМ);
2. Перечислите основные требования к помещениям для работы ПЭВМ;
3. Укажите общие требования к организации и оборудованию рабочих мест

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Назовите показатели рабочего места оператора ПК.
2. Какая окраска стен и пола в помещении при работе с компьютером является рекомендуемой?
3. Назовите показатели рабочего места оператора компьютера.
4. Организация работы с ПЭВМ.
5. Основные требования к помещениям для работы с ПЭВМ.
6. Работа с дисплеем.
7. Назовите нормы подачи свежего воздуха в помещения, где установлены компьютеры.

Тема № 4. Несчастные случаи (НС) на производстве

Вопросы для самопроверки

1. Расследование и учет НС
2. Отчетность по производственному травматизму
3. Методы исследования причин травматизма

Вопросы дискуссии

Дискуссия на тему: «Роль ваших знаний по технике безопасности на производстве».

1. Какие документы необходимы для расследования несчастного случая?
2. Какую административную ответственность несет работодатель в случае несчастных случаев на производстве?
3. Какие несчастные случаи должен расследовать работодатель

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Методы анализа производственного травматизма.
2. Формирование комиссии по расследованию несчастного случая на производстве
3. Сроки расследования несчастных случаев на производстве
4. Как провести расследование несчастного случая на производстве
5. Участие пострадавшего (его представителей) в расследовании несчастного случая на производстве
6. Квалификация несчастных случаев (связанные с производством и не связанные с производством)
7. Оформление результатов расследования несчастного случая на производстве

Тема № 5. Электробезопасность

Вопросы для самопроверки

1. Основные причины поражения электрическим током
2. Факторы, влияющие на степень поражения человека электрическим током
3. Обеспечение электробезопасности
4. Основные средства и способы защиты от прямого и косвенного прикосновения

Вопросы дискуссии

Дискуссия на тему: «Знаете ли вы как вести себя при поражении электрическим током»

1. Какие действия оказывает электрический ток, проходя через организм человека?
2. Расскажите об основных видах поражения человека электрическим током, отличия электрических травм от электрических ударов.
3. Какое влияние оказывает постоянный и переменный ток различной частоты на исход поражения?

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Факторы, влияющие на степень поражения человека электрическим током.
2. Шаговое напряжение.
3. Причины поражения электрическим током.
4. На какие категории подразделяются помещения в отношении опасности поражения людей электрическим током?

Тема № 6. Оказание первой помощи (ПП) пострадавшим на производстве и при действии электрического тока

Вопросы для самопроверки

1. Обморок
2. Кома
3. Непрямой массаж сердца
4. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ)
5. Клиническая смерть
6. Кровотечение
7. Транспортировка пострадавшего

Вопросы дискуссии

Дискуссия на тему: «Знаете ли вы как вести себя при поражении электрическим током»

1. Какие действия оказывает электрический ток, проходя через организм человека?
2. Расскажите об основных видах поражения человека электрическим током, отличия электрических травм от электрических ударов.
3. Какое влияние оказывает постоянный и переменный ток различной частоты на исход поражения?

Компетентностно-ориентированные задачи

Задача: Во время падения мужчина ударился головой. Жалуется на сильную головную боль, тошноту, головокружение. При осмотре: сознание спутанное, кожные покровы бледные, пульс 62-64 удара в минуту. В височной области слева припухлость мягких тка-

ней, из левого уха небольшое кровотечение. Больной избегает смотреть на свет. Левый зрачок несколько шире правого.

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику наложения повязки на ухо

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ИГРЫ

1. Изучить основные теоретические сведения по освобождению пострадавшего от электрического тока, соблюдая при этом технику безопасности.
2. Описать приемы освобождения человека от действия тока;
3. Освоить основные навыки по оказанию доврачебной помощи на манекене

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Как правильно оказывать первую помощь при растяжениях, переломах, обмороках, кровотечении, ранении, шоке
2. Как обращаться к окружающим на месте происшествия
3. Как оказать первую помощь при отравлении окисью углерода

Тема № 7. Средства защиты работников

Вопросы для самопроверки

1. Средства индивидуальной и коллективной защиты
2. Изолирующие костюмы
3. Средства защиты органов дыхания
4. Специальная одежда
5. Средства защиты ног (специальная обувь)
6. Средства защиты рук
7. Средства защиты головы
8. Средства защиты лица и глаз
9. Средства защиты органов слуха
10. Средства защиты от падения с высоты и другие предохранительные средства
11. Дерматологические средства защиты
12. Комплексные средства защиты
13. Обеспечение работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты
14. Надзор и контроль за соблюдением работодателем Правил обеспечения работников СИЗ

Вопросы дискуссии

Дискуссия на тему: «Знаете ли вы как защитить себя на производстве от вредных факторов»

1. Какие мероприятия необходимо проводить работодателю по улучшению обеспечения работающих коллективными и индивидуальными средствами защиты?
2. Расскажите о вредных и опасных факторах производственной среды
3. Какие основные показатели травматизма по случаям, связанным с недостатком в применении коллективных и индивидуальных средств защиты?

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Назовите способы защиты от светового излучения.

2. Способы защиты от радиации.
3. Общие требования к организации рабочих мест.
4. Шум. Шумовая болезнь. Способы защиты от шума.
5. Гигиенические нормативы условий труда (ПДК, ПДУ)

Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

Основная учебная литература

1. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Л.А. Муравей [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 431 с. — 978-5-238-00352-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71175.html> .
2. Рысин Ю.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.С. Рысин, С.Л. Яблочников. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0158-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70759.html> .

Дополнительная учебная литература

1. Соколов А.Т. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]/ Соколов А.Т.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интернет-Университет Информационных Технологий (ИНТУИТ), 2016.— 61 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56345> .— ЭБС «IPRbooks».
2. Рысин, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 134 с. — ISBN 978-5-4497-0440-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/96846.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Либерман, Я. Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Я. Л. Либерман, Л. Н. Горбунова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 316 с. — ISBN 978-5-7638-4233-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100000.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Ресурсы информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. <http://www.trudohrana.ru> – Портал профессионального сообщества специалистов по охране труда.
2. <http://ohranatruda.ru> – Информационный портал «Охрана труда в России».
3. <http://www.mchs.gov.ru> – Официальный сайт МЧС России
4. <http://www.rosmintrud.ru> – Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты РФ.
5. <http://biblioclub.ru> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
6. <http://www.consultant.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».