

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Б1.О.05.02 Безопасность жизнедеятельности


Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль):
«Перевод и переводоведение»

Уровень:
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
15.04.2025, протокол № 5
Зав. кафедрой  С.И. Петров

Автор-разработчик
доцент, к.п.н. С.И. Петров

Санкт-Петербург 2025

1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения данной дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

2. Рекомендации по контактной работе.

2.1. Работа на лекциях.

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

2.2. Выполнение практических работ

При подготовке к практическим занятиям необходимо обратить внимание на цель занятия, задание и наименование темы лабораторных работ, которые выдаются преподавателем. Все задания направлены на расчет вредного фактора, который необходимо привести в соответствии с нормативной документацией.

Студент должен сдавать практическую работу посредством демонстрации выполненных заданий преподавателю.

3. Рекомендации по самостоятельной работе.

3.1. Подготовка к практическим работам.

Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях.

При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать лекционный материал и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем дисциплины. Для расширения знания рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы электронного учебного курса дисциплины.

При тестировании на диф. зачете необходимо вспомнить материалы, которые давали на лекционных и практических занятиях.

3.3. Подготовка к текущему контролю.

Текущий контроль проводится в форме устной защиты результатов практических работ.

Ответ засчитается, если студент владеет теоретическим материалом, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на вопросы.

3.4. Подготовка к промежуточной аттестации.

Подготовка проводится по средствам разбора отдельных вопросов входящих в итоговое тестирование. Тесты составлены в соответствии с лекционными и практическими занятиями по дисциплине.

4. Работа с литературой

Тема дисциплины	Основная литература	Дополнительная литература
Введение в безопасность жизнедеятельности. Основные понятия и определения.	Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19943-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560762 (дата обращения: 05.03.2025).	Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / под ред. Л.А. Муравей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119542 .
Человек и техносфера.		Безопасность жизнедеятельности. Прогнозирование и оценка последствий техногенных аварий и стихийных бедствий. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.М. Зиновьева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : МИСИС, 2007. — 122 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/1871 .
Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания	Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 638 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20019-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560183 (дата обращения: 05.03.2025).	Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Кемерово : КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2012. — 164 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69399 .
Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.		Бычков, В.Я. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Я. Бычков, А.А. Павлов, Т.И. Чибисова. — Электрон. дан. — Москва : МИСИС, 2009. — 147 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/1870 .
Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека.		Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/92617 .
Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации.		Козьяков, А.Ф. Управление безопасностью жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Ф. Козьяков, Е.Н. Симакова. — Электрон. дан. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009. — 42 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/52318 . Потоцкий, Е.П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : МИСИС, 2012. — 77 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/47487 .