

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи

“  О.Б. Жильцов  
“ \_\_\_\_\_ 2016 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Безпека життєдіяльності та основи охорони праці

напрямок підготовки 6.030102 «Психологія»;  
6.020204/01 «Музичне мистецтво (сольний спів»;  
6.020202 «Хореографія»

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016–2017 навчальний рік

Робоча програма «Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії» для студентів галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності (спеціалізації) 024 Хореографія (за видами), 2016 рік – 24 с.

Розробники:


**Ірина Дмитрівна Омері**, кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Світлана Петрівна Яценко**, викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії) фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.


Протокол від “23” серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

 - (Бісмак О.В.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 (О.С. Комоцька)

## ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	8
4. Програма	9
Модуль I. Система безпеки життєдіяльності та охорони праці	9
Модуль II. Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини	10
5. Плани семінарських занять	12
6. Завдання для самостійної роботи	13
7. Система поточного та підсумкового контролю	15
8. Методи навчання	16
9. Методичне забезпечення курсу	17
10. Об'ємні вимоги до курсу	17
11. Рекомендована література	19

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» розрахована для вивчення студентами III курсу напряму підготовки: 6.030102 «Психологія», 6.020204/01 «Музичне мистецтво (сольний спів)»; 6.020202 «Хореографія» основних положень безпеки життєдіяльності та основ охорони праці і принципів фізичної реабілітації хворих та інвалідів з метою повернення їх у суспільство, на виробництво та в родину.

Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: правових, організаційно-технічних, соціально-технічних, соціально-економічних, санітарно-гігієнічних, лікувально-профілактичних знань про шляхи, засоби і методи забезпечення здорових і безпечних умов праці.

Робоча програма містить теоретичні розділи. Робочу навчальну програму

укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системою організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

**Метою вивчення дисципліни** є надання знань, умінь, здатностей (компетенцій) для здійснення ефективної професійної діяльності шляхом забезпечення оптимального управління охороною праці на підприємствах (об'єктах господарської, економічної та науково-освітньої діяльності), формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку і усвідомлення необхідності обов'язкового виконання в повному обсязі всіх заходів гарантування безпеки праці на робочих місцях.

**Завдання вивчення дисципліни** передбачає опанування знаннями, вміннями та навичками вирішувати професійні завдання з обов'язковим урахуванням галузевих вимог щодо забезпечення безпеки персоналу та захисту населення в небезпечних та надзвичайних ситуаціях і формування мотивації щодо посилення особистої відповідальності за забезпечення гарантованого рівня безпеки функціонування об'єктів галузі, матеріальних та культурних цінностей в межах науково-обґрунтованих критеріїв прийнятного ризику.

В результаті вивчення дисципліни бакалаври з відповідних спеціальностей та напрямів підготовки повинні бути здатними до вирішення професійних задач діяльності, пов'язаних з забезпеченням життя, здоров'я і працездатності під час роботи та мати такі основні загальнокультурні та професійні компетенції з охорони праці:

**Компетентності, які студенти набувають у процесі вивчення курсу:**

1. культуру безпеки і ризик-орієнтоване мислення, при якому питання безпеки, захисту й збереження навколишнього середовища розглядаються як найважливіші пріоритети в житті й діяльності;
2. знання сучасних проблем і головних завдань безпеки життєдіяльності та вміння визначити коло своїх обов'язків з питань виконання завдань професійної діяльності з урахуванням ризику виникнення небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків на об'єктах господарювання;
3. вміння оцінити середовище перебування щодо особистої безпеки, безпеки колективу, суспільства, провести моніторинг небезпечних ситуацій та обґрунтувати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту працівників в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій;
4. здатність до ефективного використання положень нормативно-правових документів в своїй діяльності;
5. володіння основними методами збереження здоров'я та працездатності виробничого персоналу.
6. *педагогічно-консультативна діяльність:*
7. обґрунтування та методичне забезпечення проведення навчання серед працівників та населення з питань безпеки життєдіяльності та дій за надзвичайних ситуацій;
8. вміння надати допомогу та консультації працівникам та населенню з практичних питань безпеки життєдіяльності та захисту у надзвичайних ситуаціях.
9. *в організаційно-управлінській діяльності:*
10. проведення заходів з профілактики виробничого травматизму та професійної захворюваності;

- 11.здатність до організації діяльності у складі первинного виробничого колективу з обов'язковим урахуванням вимог охорони праці;
- 12.методичне забезпечення і проведення навчання та перевірки знань з питань охорони праці серед працівників організації (підрозділу);

## **СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»

«Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання

Кількість кредитів – 2	<p>Галузь знань <u>0202 Мистецтво</u></p> <p>Напрямок підготовки <u>6.020204/01 «Музичне мистецтво (сольний спів)»</u>, <u>6.020202 «Хореографія»</u></p> <p>Галузь знань <u>0301 Соціально-політичні науки</u> (шифр і назва)</p> <p>Напрямок підготовки <u>6.030102 Психологія</u> (шифр і назва)</p>	<u>Нормативна</u>	
Модулів – 1	Спеціальність: <hr/>	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3-й	-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 72		5-й, (6-й)	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра	Лекції	
		16 год.	год.
		Практичні	
		12 год.	год.
		Модульний контроль	
		4 год.	год.
		Самостійна робота	
40 год.	год.		
Вид контролю:			
ПМК	-		



## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичні	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I.</b>							
<b>Система безпеки життєдіяльності та охорони праці</b>							
<b>1.</b>	Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини.	<b>9</b>	4	2	2	5	
<b>2.</b>	Небезпека. Ризик як оцінка небезпеки.	<b>9</b>	4	2	2	5	
<b>3.</b>	Фізіологія та психологія праці.	<b>10</b>	4	2	2	6	
<b>4.</b>	Ергономічні та естетичні основи безпеки праці.	<b>8</b>	2	2	-	6	
	<i>Разом</i>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.</b>							
<b>Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини</b>							
<b>5.</b>	Мікроклімат виробничого середовища. Нещасні випадки, аварії та травматизм.	<b>10</b>	2	2	-	8	
<b>6.</b>	Небезпечні фактори, що викликають професійні захворювання.	<b>10</b>	4	2	2	6	

<b>7.</b>	Соціальні, техногенні, комбіновані небезпеки, наслідки та способи їх усунення	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	<i><b>Разом</b></i>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
<i><b>Разом за навчальним планом</b></i>		<b>72</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>4</b>

### III. Навчально-методична карта дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»

Разом: 60 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 12 год., самостійна робота – 44 год., модульний контроль – 4 год. Коефіцієнт: 1,24

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		
Назва модуля	Система безпеки життєдіяльності та охорони праці				Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини		
Кількість балів за модуль	62 бали				62 бали		
Лекції	1	2	3	4	5	6	7
Теми лекцій	Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини. (1 бал)	Небезпека. Ризик як оцінка безпеки. (1 бал)	Фізіологія та психологія праці. (1 бал)	Ергономічні та естетичні основи безпеки праці. (1 бал)	Мікроклімат виробничого середовища. Нещасні випадки, аварії та травматизм. (1 бал)	Небезпечні фактори, що викликають професійні захворювання. (1 бал)	Соціальні, техногенні, комбіновані небезпеки, наслідки та способи їх усунення. (2 бали)
Практичні заняття	Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини (1+10 балів)	Якісна та кількісна оцінка безпеки (1+10 балів)	Методи визначення працездатності людини та фізіологічного стану людини.  Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (1+10 балів)			Мікроклімат виробничого середовища. Вплив шуму та вібрації на організм людини.  Електромагнітне випромінювання. Електробезпека. Пожежна безпека (1+10 балів)	Вплив факторів соціального середовища на людину (1+10 балів)  Небезпеки сучасного світу (1+10 балів)
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота №1 (25 балів)				Модульна контрольна робота №2 (25 балів)		

## IV. ПРОГРАМА

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Система безпеки життєдіяльності

#### Тема 1. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини (2 год.)

Модель життєдіяльності людини. Головні визначення – безпека, загроза, небезпека, надзвичайна ситуація, ризик. Безпека людини, суспільства, національна безпека. Культура безпеки як елемент загальної культури, що реалізує захисну функцію людства. Аксиоми безпеки життєдіяльності. Методологічні основи безпеки життєдіяльності. Системний підхід у безпеці життєдіяльності.

Акти з охорони праці, що діють в організації, їх склад і структура. Інструкції з охорони праці. Розробка та затвердження актів з охорони праці, що діють в організації.

Загальні питання організації роботи з охорони праці на виробництві. Обов'язки власника по управлінню охороною праці на підприємстві. Виконання нормативних актів про охорону праці працівників, медичні огляди, навчання та фінансування охорони праці. Створення служби охорони праці на виробництві.

**Основні поняття теми:** життя, діяльність, середовище існування, довкілля, природна та техногенна сфери; охорона праці, пільги, компенсації, шкідливі умови праці, обов'язки роботодавця; охорона праці жінок, неповнолітніх, інвалідів; міжгалузеві та галузеві акти з охорони праці, умови праці, нагляд за охороною праці

**Практичне заняття №1.** Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини (2 год.)

#### Тема 2. Небезпека. Ризик як оцінка небезпеки (2 год.)

Небезпека, його основні поняття та класифікація. Шкідливі виробничі фактори. Класифікація небезпек. Природні джерела небезпеки. Техногенні джерела небезпеки. Соціальні джерела небезпеки. Джерела політичних небезпек.

Ризик, методи управління ризиком. Індивідуальний та груповий ризик.

Головні етапи якісного та кількісного аналізу та оцінки ризику.

**Основні поняття теми:** небезпека; номенклатура, ідентифікація, таксономія: природні, техногенні, соціальні, комбіновані джерела небезпеки; фактор: фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні; нормування, гранично допустимий рівень; ризик, якісний та кількісний аналіз, управління ризиком; подія: нормальна, відмова, початкова команда, головна, основна; дерево подій (відмов).

**Практичне заняття №2.** Якісна та кількісна оцінка небезпеки (2 год.)

#### Тема 3. Фізіологія та психологія праці (2 год.)

Фізична діяльність людини: статична робота, динамічна робота. Психологія праці. Психологічний аспект праці. Розумова діяльність людини. Працездатність людини.

Фактори, що сприяють травмуванню людини: розвиток виробничого обладнання, машин, техніки йде швидше, ніж розвиток засобів захисту;

підвищилась ціна помилки людини; наявність адаптації людини до небезпек.

Фактори небезпек, що впливають на ефективність трудової діяльності: критичні стани людини; причини виникнення психогенних змін настрою (легкі стимулятори; транквілізатори, алкоголь та наркотики).

**Основні поняття теми:** діяльність, праця, динамічний стереотип, мотив, спілкування; фізіологія праці, статична робота, динамічна робота; психологія праці, важкість праці, напруженість праці; працездатність, втома, перевтома; психофізіологічні фактори; критичні стани: стрес, еустрес, дистрес, фрустрація, конфлікт, криза, транс, екстаз, параксизмалізм.

**Практичне заняття №3.** Методи визначення працездатності людини та фізіологічного стану людини. Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (2 год.)

#### **Тема 4. Ергономічні та естетичні основи безпеки праці (2 год.)**

Основні положення ергономіки. Основні завдання ергономіки. Основні етапи діяльності оператора. Основні завдання інженерної психології.

Методи ергономічних досліджень. Ергономічні вимоги та оцінка організації робочих місць.

Вплив кольору та естетики виробничого середовища на продуктивність праці.

**Основні поняття теми:** ергономіка, охорона праці, оператор, інженерна психологія; методи: спостереження, опитування, хронометраж, циклографії, біохімічний метод, динамометрії, динамографії, антропологічні методи; робоче місце, вимушена поза; соматографія; оптимальна зона та зона досяжності

### **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II. Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини**

#### **Тема 5. Мікроклімат виробничого середовища. Нещасні випадки, аварії та травматизм (2 год.)**

Мікроклімат виробничих приміщень. Освітлення виробничих приміщень. Якість повітря в робочому приміщенні. Основні поняття про вентиляцію. Кондиціонування повітря. Визначення повітрообміну приміщення. Основні поняття та гігієнічні вимоги щодо виробничого освітлення. Класифікація виробничого освітлення. Джерела світла та основні освітлювальні прилади.

Нещасні випадки, аварії та травматизм. Виробничий травматизм, його причини. Шляхи попередження травматизму. Порядок розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій.

Коллективні та індивідуальні засоби захисту від дії небезпечних і шкідливих факторів виробничого середовища.

**Основні поняття теми:** мікроклімат, гіпотермія, гіпертермія, світло, адаптація, акомодация, конвергенція; природне освітлення, штучне освітлення, світильник; промислові отрути, травма; розслідування та облік.

#### **Тема 6. Небезпечні фактори, що викликають професійні захворювання (2 год.)**

Причини виникнення професійних хвороб. Фізичний виробничий фактор. Біологічний виробничий фактор. Психофізичний фактор.

Вплив шуму та вібрації на організм людини.

Негативні дії електричного струму. Особливості дії на живу тканину. Електричний удар.

**Основні поняття теми:** професійні хвороби, шум, туговухість, аудіометрія, інфразвук, ультразвук, вібрація, вібраційна хвороба, акустичні коливання, горіння, запалювання, спалах, вибух, самозапалювання, самозаймання, електричний струм, місцева електротравма, електричний опік, металізація шкіри, електричний удар, електрофтальмія.

**Практичне заняття №4.** Мікrokлімат виробничого середовища. Вплив шуму та вібрації на організм людини. Електромагнітне випромінювання. Електробезпека. Пожежна безпека (2 год.)

## **Тема 7. Соціальні, техногенні, комбіновані небезпеки, наслідки та способи їх усунення (4 год.)**

Класифікація соціальних небезпек. Соціально-політичні конфлікти з використанням звичайної зброї та засобів масового ураження. Основні види тероризму, його первинні, вторинні та каскадні вражаючі фактори. Голод як соціальна небезпека. Соціальні захворювання.

Соціальні фактори, що впливають на життя та здоров'я людини. Шкідливі звички, соціальні хвороби та їхня профілактика. Людина і натовп. Теорії натовпу. Психологія натовпу.

Види надзвичайних ситуацій та їх класифікація. Дії населення в надзвичайних ситуаціях. Зсуви, землетрус, сильний вітер, шквали та смерчі; сель, лавина; повінь, паводок; пожежа.

**Основні поняття теми:** соціальні небезпеки, шантаж, шахрайство, бандитизм, розбій, зґвалтування, утримання заручників, війна; надзвичайні ситуації: техногенного характеру, соціально-політичного характеру, воєнного характеру, загальнодержавного рівня, регіонального рівня, місцевого рівня, об'єктового рівня; запобігання виникненню надзвичайних ситуацій; залізнична аварія, аварія потягу; корабельна аварія, авіаційна катастрофа; дорожньо-транспортна пригода; потенційно небезпечний об'єкт, аварія з викидом (розливом) радіоактивних речовин, радіаційні аварії; пожежа.

**Практичне заняття №5.** Вплив факторів соціального середовища на людину (2 год.)

**Практичне заняття №6.** Небезпеки сучасного світу (2 год.)

## **V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Система безпеки життєдіяльності та цивільної оборони**

#### **Тема 1. Основні положення цивільного захисту та сучасні проблеми життєдіяльності людини**

**Практичне заняття № 1.** Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини (2 год.)

**Мета.** Провести статистичну оцінку небезпечних та шкідливих чинників для життя людини на підставі соціологічного підходу.

Основна література: 1, 2, 3, 8, 9

Додаткова література: 2, 4, 14, 20, 24

#### **Тема 2. Небезпека. Ризик як оцінка безпеки**

**Практичне заняття № 2.** Кількісна та якісна оцінка безпеки (2 год.)

**Мета.** На підставі якісного налізу навчитись визначати різні види, рівні та категорії ризику різних життєвих ситуацій; навчитись проводити кількісну оцінку небезпек для визначення ймовірності головної події.

Аналіз причин виходу з ладу систем і можливих помилкових дій людини сприяє підвищенню безпеки (зниженню ризику реалізації небезпеки) за рахунок упровадження захисних заходів і підвищення вимог до професійної підготовки працівників. З цією метою використовують аналіз ризику виникнення небезпек.

Основна література: 1, 2, 3, 8, 9

Додаткова література: 2, 4, 30

#### **Тема 3. Фізіологія та психологія праці**

**Практичне заняття № 3.** Методи визначення працездатності та фізіологічного стану людини. Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (2 год.)

**Мета.** Вивчити методику і набути навички визначення працездатності людини. Оцінити стани втоми і стресу та їх вплив на безпеку.

Основна література: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9

Додаткова література: 2, 19, 20, 24

## **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II. Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини**

#### **Тема 6. Небезпечні фактори, що викликають професійні захворювання**

**Практичне заняття № 4.** Мікроклімат виробничого середовища. Вплив шуму та вібрації на організм людини. Електромагнітне випромінювання. Електробезпека. Пожежна безпека (2 год.)

**Мета.** Навчитися оцінювати стан мікроклімату та рівень шумового і вібраційного забруднення; перевірити знання правил безпечної поведінки на робочому місці. Визначити загрози для здоров'я, які виникають при роботі з ПК. Перевірити свої знання з питань електробезпеки та поведінки при пожежі.

Основна література: 1, 2, 3, 4, 8, 9

Додаткова література: 2, 18, 19, 20, 24

#### **Тема 7. Соціальні, техногенні, комбіновані небезпеки, наслідки та способи їх усунення**

**Практичне заняття № 5.** Вплив факторів соціального середовища на людину (2 год.)

**Мета.** Навчитися визначати та оцінювати соціально-психологічний клімат колективу й рівень комунікабельності його членів.

**Практичне заняття № 6.** Небезпеки сучасного світу (2 год.)

**Мета.** Перевірити знання правил поведінки в небезпечних ситуаціях.

Основна література: 1, 2, 3, 4, 8, 9

Додаткова література: 27, 26

## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль
<b><i>Змістовий модуль I.</i></b> <b>Система безпеки життєдіяльності та охорони праці (22 год.)</b>	
Тема 1. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини	практичне заняття, модульний контроль
Тема 2. Небезпека. Ризик як оцінка небезпеки	практичне заняття, модульний контроль
Тема 3. Фізіологія та психологія праці	практичне заняття, модульний контроль
Тема 4. Ергономічні та естетичні основи безпеки праці	модульний контроль
<b><i>Змістовий модуль II.</i></b> <b>Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини (22 год.)</b>	
Тема 5. Мікроклімат виробничого середовища. Нещасні випадки, аварії та травматизм	модульний контроль
Тема 6. Небезпечні фактори, що викликають професійні захворювання	практичне заняття, модульний контроль
Тема 7. Соціальні, техногенні, комбіновані небезпеки, наслідки та способи їх усунення	практичне заняття, модульний контроль
<b>Разом: 44 год.</b>	

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ***Система безпеки життєдіяльності та охорони праці – 22 год.***

1. Які мають права працівники на пільги і компенсації за важкі та шкідливі умови праці?
2. Кому та при виконанні яких робіт видається спецодяг та інші засоби індивідуального захисту, змивальні та знешкоджуючі засоби?
3. Коли власник зобов'язаний відшкодувати шкоду працівникам у разі ушкодження їх здоров'я?
4. Законодавче і нормативно-правове забезпечення безпеки життєдіяльності
5. Людина як об'єкт середовища.
6. Небезпечні речовини.
7. Вплив електромагнітних випромінювань.
8. Небезпеки пов'язані з використанням транспортних засобів.
9. Засоби і заходи, спрямовані на запобігання негативній дії джерел небезпеки.
10. Природно-техногенні небезпеки (кислотні дощі, пилові бурі; соціально-природничі небезпеки).
11. Загальні правила користування і поведінки в приміщеннях багатоповерхових будинків.
12. Безпека дорожнього руху.
13. При виконанні яких робіт можуть виникати шкідливі виробничі фактори?
14. Які роботи сприяють виникненню нервово-психічних перевантажень?
15. Як реалізуються напрямки діяльності щодо створення безпечних і нешкідливих умов праці?

Основна література: 1, 2, 3, 4

Додаткова література: 9, 23



## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### *Небезпечні ситуації в життєдіяльності людини – 22 год.*

1. Робота з персональними комп'ютерами.
2. Ультрафіолетове, видиме і лазерне випромінювання в робочих зонах.
3. Іонізуюче випромінювання і захист від нього.
4. Екологічна освіта та виховання.
5. Механічна вентиляція.
6. Аварійна вентиляція.
7. Природна вентиляція.
8. Джерела світла та основні освітлювальні прилади.
9. Види надзвичайних ситуацій та їх класифікація.
10. Приблизний план ліквідації аварії (загальні вимоги).
11. Загальні принципи побудови законодавства з безпеки життєдіяльності.
12. Принципи побудови системи державних органів управління та нагляду за безпекою життєдіяльності.
13. Структури органів, що реалізують регіональну систему управління безпекою життєдіяльності.
14. Організація і проведення евакуації населення при надзвичайних ситуаціях.
15. Техніка безпеки при користуванні газом.
16. Техніка безпеки при користуванні газом.
17. Проведення рятувальних робіт при аваріях на атомних електричних станціях.

Основна література: 1, 2, 3, 4

Додаткова література: 11, 17, 2, 25, 28

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧОГО І ПІДСУМКОВОГО

### КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. III), де зазначено види й терміни контролю. Результати навчання студентів щодо опанування навчальної дисципліни оцінюються за 100-бальною шкалою. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему (ECTS) подано у табл. 7.1, табл. 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

Вид діяльності	Бал	∑ балів
1. Відвідування лекцій	1	8 x 1 = 8
2. Відвідування практичних робіт	1	6 x 1 = 6
3. Виконання практичних робіт	10	6 x 10 = 60
5. Виконання мод. контр. Роботи	25	2 x 25 = 50
<b>РАЗОМ БАЛІВ</b>		<b>124</b>

Розрахунок коефіцієнту:  $124 : 100 = 1,24$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування.
- **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки (ECTS)

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90 – 100 балів	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89 балів	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81 бал	C	<b>Добре</b>

		<i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69 – 74 бали</b>	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60 – 68 балів</b>	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35 – 59 балів</b>	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1 – 34 бали</b>	F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних та семінарських заняттях, виконання модульних контрольних робіт.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань та здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

#### **1) За джерелом інформації:**

• Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), пояснення, розповідь, бесіда.

• Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• Практичні.

**2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3) За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**4) За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

### **II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

**1) Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій).

## **IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

1. опорні конспекти лекцій;
2. навчальні посібники;
3. робоча навчальна програма;

4. збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
5. засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
6. завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці».

## **X. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

1. Мета, завдання дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці».
2. Принципи побудови системи державних органів управління та нагляду за охороною праці.
3. Принципи забезпечення безпечної життєдіяльності.
4. Концепція абсолютної безпеки та концепція допустимого ризику.
5. Якими ознаками характеризується явище безпеки? Охарактеризуйте їх.
6. Системи забезпечення життєдіяльності людини (види небезпек, об'єкти захисту, система безпеки).
7. Функції безпеки життєдіяльності.
8. Причини актуальності проблем БЖД.
9. Модель життєдіяльності людини (середовище існування).
10. Колектив та його функції.
11. Потреби. Групи потреб.
12. Створення, учасники, діяльність Римського клубу.
13. Діяльність. Види діяльності.
14. Стани втоми та стресу.
15. Мікроклімат виробничих приміщень (освітлення виробничих приміщень, якість повітря в робочому приміщенні).
16. Нещасні випадки, аварії та травматизм.
17. Розслідування та облік нещасних випадків.
18. Працездатність. Фази працездатності людини.
19. Електричний струм, місцеві електротравми (електричні опіки, електричні знаки, металізація шкіри, механічні пошкодження та електроофтальмія).
20. Професійні хвороби.
21. Психофізичні виробничі фактори виникнення професійних хвороб.
22. Фактор. Групи факторів.
23. Нормування небезпечних факторів та принципи нормування.
24. Фактори, що визначають схильність людини до небезпек.
25. Безпека. Її основні поняття (номенклатура, ідентифікація, класифікація).
26. Джерела і чинники небезпек.
27. Вплив шуму та вібрації на організм людини.
28. Електричний удар. Ступені електричного удару та їх вплив на людину.
29. Наслідки враження людини електричним струмом.
30. Основні поняття про вентиляцію: природна, механічна та аварійна вентиляція.
31. Вплив на організм людини електромагнітного випромінювання.
32. Вплив на організм людини інфрачервоного випромінювання.
33. Відшкодування власником шкоди у разі ушкодження здоров'я працівників.
34. Засоби профілактики порушень стану здоров'я користувачами ЕОМ.
35. Основні положення з охорони праці жінок.
36. Основні положення з охорони праці неповнолітніх.
37. Гарантії прав на охорону праці працівників.
38. Пільги та компенсації працівникам за важкі та шкідливі умови праці.
39. Державний нагляд і громадський контроль за охороною праці.

40. Організація охорони праці на виробництві.
41. Соціальне страхування від нещасних випадків і професійних захворювань.
42. Інструктажі з охорони праці, їх види.
43. Права посадових осіб органів державного нагляду з охорони праці.
44. Обов'язки працівників щодо виконання вимог охорони праці.
45. Законодавчі документи, які регламентують порядок розслідування нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві.
46. Порядок розслідування професійних захворювань на виробництві.
47. Спеціальне розслідування нещасних випадків.
48. Відшкодування шкоди працівнику в разі його травмування або захворювання на виробництві.
49. Поняття про виробниче середовище, його фактори.
50. Класифікація аварій.
51. Класифікація причин виробничого травматизму.
52. Класифікація небезпек за різними ознаками.
53. Ергономіка. Завдання ергономіки, інженерної психології та оператора.
54. Методи ергономічних досліджень.
55. Ризик. Методи визначення ризику. Методи управління ризиком.
56. Якісний аналіз ризику.
57. Кількісний аналіз ризику.
58. Встановлення категорії небезпеки за викликаними наслідками
59. Рівні ймовірності реалізації небезпек
60. Матриця оцінки ризику
61. Дерево подій (відмов). Етапи побудови, види подій, логічні символи.
62. Фізіологія праці, її суть та завдання.
63. Фізичне та розумове навантаження. Втома.
64. Психологія праці. Психологічний аспект праці.
65. Вплив легких стимуляторів та транквілізаторів на трудову діяльність людини.
66. Шляхи попередження шкідливих звичок. Вплив алкоголю та наркотиків на життєдіяльності людини.
67. Основні нормативні акти про гігієну праці та виробничу санітарію.
68. Поняття про гігієну праці. Зв'язок гігієни праці з охороною праці.
69. Виробнича санітарія та її роль в збереженні здоров'я та працездатності працівників.
70. Виробничі фактори, їх класифікація та характеристика.
71. Класифікація шкідливих виробничих факторів за природою дії на організм людини.
72. Природно-фізіологічний склад повітряного середовища. Джерела забруднення повітряного середовища виробничих приміщень.
73. Мікроклімат робочих місць та його вплив на працюючого.
74. Принципи санітарно-гігієнічного нормування параметрів мікроклімату на робочих місцях.
75. Природна та штучна вентиляція і кондиціонування повітря на робочих місцях.
76. Законодавча база України з питань пожежної безпеки.
77. Основні обов'язки роботодавця щодо забезпечення пожежної безпеки об'єкта.
78. Відповідальність за порушення встановлених законодавством вимог пожежної безпеки.
79. Організаційно-правові основи забезпечення пожежної безпеки та обов'язки органів державної виконавчої влади у вирішенні цих питань.
80. Система попередження пожеж.
81. Горіння, його види та форми.
82. Поняття про пожежу. Класи пожеж.
83. Небезпечні фактори пожежі, їх характеристика.
84. Пожежна охорона, її види і функції.
85. Основні протипожежні заходи.
86. Пожежна сигналізація, її різновиди та характеристика.
87. Евакуація людей під час пожежі.

88. Засоби колективного та індивідуального захисту під час пожежі.
89. Дії персоналу та школярів (вихованців) під час пожежі в закладі освіти.
90. Стихійні лиха. Топологічні стихійні лиха.
91. Стихійні лиха. Метеорологічні стихійні лиха.
92. Стихійні лиха. Тектонічні стихійні лиха.
93. Техногенні небезпеки.
94. Соціально-політичні джерела небезпек. Класифікація соціальних небезпек.
95. Голод як соціальна небезпека.
96. Тероризм як результат соціально-політичних конфліктів. Види тероризму.
97. Людина і натовп. Види, характеристика.
98. Правила поведінки в умовах небезпек: землетрусу, урагану, повені.

## **XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна**

1. Безпека життєдіяльності людини: навчальний посібник / Лапін В. М. - К.-Л. : ЛБІ НБУ; Знання, 2002. - 186 с..
2. Безпека життєдіяльності / Я. І. Бедрій. - К. : Кондор, 2009
3. Безпека життєдіяльності : Соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії / Н.Ю. Максимова - К. : Либідь, 2006. - 328 с..
4. Грибан В.Г. Охорона праці : навчальний посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / В.Г. Грибан, О.В. Негодченко. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 280 с.
5. Гусев А.М. Охорона праці : Навчальний посібник / А.М. Гусев. – К. : Вид-во Європ. ун-ту., 2006. – 283 с.
6. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник для дистанційного навчання / Є. П. Желібо, В. В. Зацарний. - Київ : Україна, 2005. - 264 с.
7. Жидецький В.Ц. Основи охорони праці. Підручник — Львів: УАД, 2006 – 336 с.
8. Запорожець О.І. Основи охорони праці. Підручник / О.І. Запорожець, О.С. Протоєрейський, Г.М. Франчук, І.М. Боровик. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 264.
9. Катренко Л.А., Кіт Ю.В., Пістун І.П. Охорона праці. Курс лекцій. Практикум: Навч. посіб. – Суми: Університетська книга, 2009. – 540 с.
10. Основи охорони праці: Підручник. 2-ге видання / К.Н.Ткачук, М.О.Халімовський, В.В.Зацарний та ін. – К.: Основа, 2006 – 448 с.
11. Основи охорони праці: /В.В. Березуцький, Т.С. Бондаренко, Г.Г.Валенко та ін.; за ред. проф. В.В. Березуцького. – Х.:Факт, 2005. – 480 с.
12. Охорона праці: навч. посіб. / З.М. Яремко, С.В. Тимошук, О.І. Третяк, Р.М. Ковтун; за ред. проф. З.М. Яремка. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. – 374 с.
13. Русаловський А. В. Правові та організаційні питання охорони праці: Навч. посіб. – 4-те вид., допов. і перероб. – К.: Університет «Україна», 2009. – 295 с.

### **Додаткова**

1. Бегун В.В., Бегун С.В., Широков С.В. Казачков І.В., Литвинов В.В., Письменный Е.Н. Культура безопасности на ядерных объектах Украины. Учебн. пособие. – К. НТУУ КПИ, 2009, -363с.
2. Березуцький В. В. Практикум з курсу «Безпека життєдіяльності» / В. В. Березуцький. – Харків : Факт, 2005. – 168 с.
3. Бикова О.В. Болієв О.В., Деревинський Д.М., Єлісєєв В.Н., Миронець С.М., Осипенко С.І., Півень Ю.О. та інші. Основи цивільного захисту: Навч. посібник К: 2008.– 223 с.
4. Браун Д. Анализ и разработка систем обеспечения техники безопасности / Д. Браун. – М. : Машиностроение, 1979. – 364 с.
5. Васійчук В.О., Гончарук В.Є., Качан С.І., Мохняк С.М. Основи цивільного захисту: Навч. посібник / Львів, 2010.- 384 с.

6. Глотов "Безопасность жизнедеятельности человека на морских судах", 2000г. 320с.
7. Гончарук В.С., Качан С.І., Орел С.М., Пуцило В.І., «Оцінка обстановки у надзвичайних ситуаціях». Навчальний посібник, Видавництво НУ «Львівська політехніка». Львів, 2004р.,-136с.
8. Депутат О.П., Коваленко І.В., Мужик І.С., Цивільна оборона. Навчальний посібник / За ред. Кашина П.І. - Львів, "П.П. Васильович К.І.", 2005-338 с.
9. Джиргей В.С., Жидецьки В.Ц., Безпека життєдіяльності. Львів "Афіша",1999.-252с.
10. Довідник з цивільної оборони / Г.Г. Міговіч, ЗАТ "Українська технологічна група". К. – 1998. – 526с.
11. Євдін О.М., Могильниченко В.В. та ін. Захист населення і територій від надзвичайних ситуацій. Т.1. "Техногенна та природна небезпека". Т.3."Інженерно-технічні заходи цивільного захисту (цивільної оборони) та містобудування".Посібник.- К.: КІМ, 2007, 2008.- 636 с.,- 152 с.
12. Зинченко В. П. Введение в эргономику / В. П. Зинченко. – М. : Сов. Радио, 1974. – 352 с.
13. Методичні вказівки з курсу "Цивільна оборона" для студентів магістратури денної форми навчання / Укл.: О.І. Бабенко, Р.І. Черевко. – К.: КДЕУ, 1997. –136 с.
14. Мигаль Г. В. Безопасность жизнедеятельности / Г. В. Мигаль. – Харьков : ХАИ, 2002. – 44 с.
15. Михайлюк В.О., Халмурадов Б.Д. Цивільна безпека: Навч. посібник.– К: Центр учбової літератури, 2008.– 158 с.
16. Осипенко С.І., Іванов А.В. "Організація функціонального навчання у сфері цивільного захисту". Навчальний посібник. -К., 2008. -286с.
17. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності (психофізіологічні аспекти). Практичні заняття / І. П. Пістун. – Львів : Афіша, 2000. – 240 с.
18. Повякель Н. И. Практическая психология в системах «человек–техника» / Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2003. – 296 с.
19. Прилипко В. А. Безпека життєдіяльності : методичні рекомендації до практичного вивчення дисципліни / В. А. Прилипко, Л. Е. Піскунова. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Вид-центр НАУ, 2008 – 113 с.
20. Програма дій "Порядок денний на ХХІ сторіччя". К.: "Інтерсфера", 2000.-359 с.
21. Русаловський А.В., Вендичанський В.Н. Цивільний захист: Навч. Посібн./За наук.ред. Запорожця О.І., -К.: АМУ, 2008, -250с.
22. Советский энциклопедический словарь / Под ред. А. М. Прохорова. – 4-е изд. – М. : Сов. Энциклопедия, 1988. – 1600 с.
23. Стеблюк М.І. Цивільна оборона та цивільний захист: Підручник.– К: Знання-Прес, 2007.– 487 с.
24. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.
25. Стресс: тонкости, хитрости и секреты / Под ред. Ю. В. Татуры. – М. : Бук-пресс, 2006. – 384 с.
26. Сусло С.Т., Заплатинський В.М., Харамда Г.М. Цивільний захист: Навч. посібник/ За ред. проф. М.О. Біляковича.– К.: Арістей, 2007.– 386 с.
27. Тимош І. М. Основи фізіології та психології праці / І. М. Тимош. – Тернопіль : Економічна думка, 1999. – 168 с.

## Робоча програма навчальної дисципліни

### «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»

**Укладачі:** *Лехолетова Марина Миколаївна*, викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Яценко Світлана Петрівна*, викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.