



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕРЕЗНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО  
ДДЮТЭ  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
С А Чернавина  
приказ от 29.08.2025 № 188

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»**

*Направленность программы:* туристско-краеведческая

*Срок реализации программы:* 1 год

*Возраст обучающихся:* 12-14 лет

*Автор-составитель:*  
Винклер  
Софья Сергеевна,  
методист,  
педагог дополнительного  
образования

Березники, 2025

## **Оглавление**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2. Цели и задачи .....          | 8  |
| 1.3. Содержание программы.....    | 9  |
| 1.4. Планируемые результаты ..... | 14 |

### **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Календарный учебный график.....    | 17 |
| 2.2. Условия реализации программы ..... | 17 |
| 2.3. Формы аттестации .....             | 19 |
| 2.4. Оценочные материалы .....          | 20 |
| 2.5. Методические материалы .....       | 21 |
| 2.6. Воспитательная деятельность.....   | 24 |
| 2.7. Список литературы .....            | 27 |
| 2.8. Приложения .....                   | 30 |

## **Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Первая помощь» относится к программам туристско-краеведческой направленности и нацелена на обучение юных туристов основам оказания первой помощи при несчастных случаях.

Участники туристских походов должны быть обучены простейшим способам и приёмам остановки кровотечения, действиям при травмах, умению пользоваться подручными средствами в полевых условиях.

Настоящая программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-14 лет, на один год обучения (72 часа). Программа содержит все необходимые разделы, содержание программы актуально и обосновано.

Программа реализуется на базе МАУ ДО ДДЮТЭ, в котором имеются все необходимые условия: материально-техническое и методическое обеспечение, кадровые ресурсы. Год разработки программы – 2007, полностью переработана в 2024 году с включением новых разделов и воспитательного компонента.

Программа «Первая помощь» востребована как в учреждении, так и в образовательных организациях, заинтересованных в поддержке туристско-краеведческой деятельности среди школьников.

В приложениях к программе имеются примеры анкет, план-конспект учебного занятия, проверочный тест, перечень оборудования с фото и инструкциями по применению, презентация для вводного занятия.

Программа рекомендована педагогам дополнительного образования – руководителям туристских объединений и туристских походов, учителям ОБЗР (ОБЖ) и всем заинтересованным педагогам.

# **Дополнительная общеразвивающая программа**

## **«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

*«Человек – песчинка природы.  
...Берегите себя!»*

«Страна буквально вкатывается в полосу техногенных катастроф» (С.Шойгу). Сегодня проблемы социальные, экологические, изношенность средств производства, также проблемы, обусловленные сюрпризами природы, ведут к такому положению, которое может привести к дальнейшему росту несчастных случаев. Это напрямую касается и нашего города. Техногенная и социальная обстановка в г.Березники также способствует увеличению критических ситуаций.

*В 2023 г. на территории Российской Федерации произошло 305 ЧС, в том числе: федерального характера – 3; межрегионального характера – 1; регионального характера – 33; межмуниципального характера – 9; муниципального характера – 202; локального характера – 57 (из «Ежегодного Государственного доклада о состоянии защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).*

По данным сотрудников Красного Креста, 37% людей, для спасения которых пришлось вызывать специальные службы, умирают, не доехав до больницы. Цифры российской статистикой Института скорой помощи им. Н.В. Склифосовского: 48% пострадавших в ЧС погибают, не дождавшись медицинской помощи, причем 35% гибнут в течение трех часов после получения повреждений.

Первую помощь должен уметь оказывать каждый человек.

*Дополнительная общеразвивающая программа «Первая помощь»* (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации,

Пермского края, г. Березники и МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий».

***Направленность программы.*** Настоящая программа относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Программа «Первая помощь» способствует формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды. В природной среде существует множество травмирующих факторов. Находясь в природных условиях, далеко от населенного пункта, юные туристы должны быть обучены основным приемам и способам оказания первой помощи пострадавшему.

***Актуальность программы.*** Актуальность программы обусловлена следующими позициями:

1. В Федеральном законе от 14.04.2023 № 135-ФЗ "О внесении изменений в статью 31 Федерального закона "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" дано определение понятию «Первая помощь» и перечень лиц, кто обязан или может оказывать первую помощь при различных ситуациях до оказания медицинской помощи, в том числе «...а также самими пострадавшими (самопомощь) или находящимися вблизи лицами (взаимопомощь) в случаях, предусмотренных федеральными законами».

2. МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» - профильное учреждение, в котором березниковские школьники занимаются активным туризмом. Навыки оказания первой помощи необходимы юным туристам и туристам-спортсменам.

3. Искусственный интеллект и цифровые технологии стремительно меняют медицину. Но: в ЧС, когда работает правило «золотого часа», ни один робот не сможет оказать первую помощь и не окажется рядом с пострадавшим в минуту опасности!

4. Актуальность предложенной программы связана с необходимостью вооружения современного человека навыками действия в чрезвычайных и опасных ситуациях. Знания, полученные обучающимися в период реализации

предлагаемой программы актуальны для них всю жизнь: умение оказывать первую помощь не только в походе, но в любой экстремальной ситуации, городских и домашних условиях, пригодятся любому человеку.

5. Особо это умение необходимо тем школьникам, кто выбирает профессию, связанную с определенным риском, опасной сферой деятельности (военнослужащие, сотрудники полиции и МЧС, медицинские работники, промышленные альпинисты и др.).

6. Ежегодно поступает социальный заказ образовательных учреждений о реализации дополнительной обще развивающей программы «Первая помощь» для школьников; взаимодействие осуществляется на принципе единства и целостности партнёрских отношений.

**Новизна программы.** Настоящая программа разработана в учреждении впервые как целостный педагогический документ, структура и содержание которого включают все необходимые позиции и темы для обучения юных туристов основам оказания первой помощи в полевых условиях.

**Уровень программы** – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к познавательному виду деятельности.

**Отличительные особенности программы.** При разработке данной программы были изучены следующие материалы:

- пособие «Методические рекомендации для преподавателей по медицинской и психологической подготовке личного состава штатных и нештатных аварийно-спасательных служб и формирований РСЧС» (Пермь, 2003);
- учебно-методическое пособие для преподавателей учебного предмета «Первая помощь» (Пермь, 2010);
- сборник программ элективных курсов «Биология. 9 класс. Предпрофильная подготовка» (сост. И.П.Чередниченко, Волгоград: Учитель, 2006).

Основные *идеи*, отличающие программу от существующих, заключаются в следующем:

- обучающие программы по оказанию первой помощи, в основном, рассчитаны на взрослое население. Имеющиеся программы, разработанные для школьников, носят либо профориентационный характер, либо написаны специальным (профессиональным) языком;
- по школьной программе предмета ОБЖ (ОБЗР) на изучение раздела «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» отводится малое количество часов, недостаток специального оборудования;
- в городе организуются ежегодные туристские слеты для школьников, соревнования «Школа безопасности» среди учащихся с тематическим блоком «Первая помощь в ЧС»;
- содержание программы дополнено темами: «История оказания первой помощи», «Вызов скорой помощи»; изменена последовательность изучения тем;
- на практических занятиях в полевых условиях больше внимания уделяется способам оказания первой помощи вне города;
- в программу включено описание воспитательного компонента.

***Адресат программы.*** Программа адресована обучающимся в возрасте 12-14 лет. Количество учащихся в одной группе: 15-20 человек. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. К освоению образовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Возможно обучение детей коррекционных школ с нарушениями речи, слуха, отклонениями в физическом развитии, но с сохранным интеллектом.

***Некоторые возрастные особенности детей 12-14 лет:***

Физические особенности: интенсивный рост и развитие организма. У девочек этот процесс начинается раньше, чем у мальчиков. Костная система продолжает укрепляться, но кости ещё достаточно хрупкие. Мышечная система развивается, но мышцы ещё недостаточно сильны. Дети становятся более выносливыми и могут выполнять более сложные физические упражнения. Продолжается развитие мелкой моторики, что позволяет детям лучше контролировать свои движения.

Психические особенности: ребёнок становится более самостоятельным и независимым от родителей. Он начинает осознавать свою индивидуальность и стремиться к самовыражению. Формируется логическое мышление и способность к анализу. Ребёнок начинает понимать причинно-следственные связи и может делать выводы на основе наблюдений. Развивается воображение и фантазия. Ребёнок может придумывать новые игры и истории. Появляется интерес к учёбе и познанию нового. Ребёнок готов к обучению в старших классах школы.

Анатомо-физиологические особенности: происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце становится больше и сильнее, что позволяет ребёнку выдерживать более интенсивные нагрузки. Дыхательная

система также развивается. Объём лёгких увеличивается, что способствует улучшению газообмена. Пищеварительная система продолжает развиваться.

***Объем и срок освоения программы.*** Программа «Первая помощь» рассчитана на 1 год обучения, всего 72 часа учебного времени. Программа может быть переработана на меньшее количество часов (12-36 часов) как краткосрочный обучающий курс.

***Формы обучения.*** Обучение осуществляется в очной форме на русском языке. Дистанционное обучение допустимо в случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой. Программой предусматриваются как аудиторные (занятия в пределах учебного помещения, задания выполняются под непосредственным руководством педагога), так и внеаудиторные занятия (экскурсии, туристские походы, зачетные/конкурсные мероприятия). Внеаудиторные занятия могут быть за рамками часов учебного плана.

Основной формой организации образовательной деятельности является учебное занятие. Занятие может быть построено в традиционной форме. Другие формы применяются в соответствии с содержанием программы: экскурсии, походы, конкурсы, соревнования.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Объединения сформированы обучающимися одного возраста. Состав группы постоянный. Занятия в объединениях проводятся всем составом объединения.

***Режим занятий.*** Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному администрацией учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом требований СанПиН и Устава учреждения.

Обучение проводится в режиме 2 академических часов в неделю: 2 раза по 1 часу. Для более полного «погружения» в ситуации и проведения зачетных занятий планируется объединять количество часов, отведенных на

определенный тематический раздел и проводить 2 занятия с элементами ролевых игр 1 раз в месяц в объеме 4 часов.

## **1.2. Цели и задачи**

Программа нацелена на обучение юных туристов практическим навыкам по оказанию первой помощи при несчастных случаях и получение общих представлений о предметной области.

### ***Задачи:***

#### *личностные*

- пропагандировать среди обучающихся безопасный образ жизни, ценностное отношение к человеческой жизни и здоровью;
- способствовать воспитанию чувства милосердия, уважения к людям, взаимопомощи, отзывчивости;

#### *метапредметные:*

- развивать мотивацию у юных туристов к деятельности, связанной с культурой безопасности;
- развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

#### *образовательные:*

- научить простейшим срочным мероприятиям для спасения жизни и здоровья человека при критических случаях (алгоритмы первой помощи);
- дать первичные знания и формировать практические навыки по основам оказания первой психологической помощи.

Примечание. В объединениях юных туристов, туристов-спортсменов, юных спасателей 3-4 года обучения образовательные задачи ставятся с формулировкой «закрепить», «совершенствовать» знания и умения.

Программа учитывает следующие *принципы* обучения и общие требования к организации учебного процесса:

- наглядность и доступность (использование в учебно-воспитательном процессе наглядных пособий и объектов; учёт особенностей уровня развития обучающихся);
- сознательность и активность (осознание обучающимися необходимости, ценности и актуальности приобретаемых знаний);
- систематичность и последовательность (логическое выстраивание содержание программы);
- связь теории с практикой (практико-ориентированная форма проведения занятий);
- связь обучения с жизнью.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план (144 часа)

Условное обозначение: ПП (первая помощь)

| №пп | Тема                                     | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля   |
|-----|--|-------------|--------|----------|--|
| 1   | Введение в программу                     | 2           | 1      | 1        | Анкета.<br>Ситуационные задачи   |
| 2   | Значение первой помощи                   | 2           | 1      | 1        | Ситуационные задачи  |
| 3   | Первая помощь при кровотечениях          | 4           | 1      | 3        | Практическая самостоятельная работа. Тест                              |
| 4   | Первая помощь при ранениях.<br>Десмургия | 6           | 2      | 4        | Практическая самостоятельная работа. Тест                              |
| 5   | Анатомия и физиология человека           | 3           | 1      | 2        | Тест   |
| 6   | Первая помощь при травматизме            | 16          | 5      | 11       | Практическая самостоятельная работа.<br>Тест.<br>Ситуационные задачи   |
| 7   | Сердечно-легочная реанимация (СЛР)       | 6           | 2      | 4        | Практическая самостоятельная работа одним и двумя спасателями.<br>Тест |

|    |  |           |           |           |   |
|----|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 8  | Первая помощь при неотложных состояниях                    | 3         | 1         | 2         | Тест                                      |
| 9  | Термические травмы.<br>Первая помощь при ожогах            | 4         | 1         | 3         | Тест. Ситуационные задачи                 |
| 10 | Термические травмы.<br>Первая помощь при холодовых травмах | 4         | 1         | 3         | Тест. Ситуационные задачи                 |
| 11 | Первая помощь пострадавшим в ДТП                           | 4         | 1         | 3         | Тест. Ситуационные задачи                 |
| 12 | Психологическая помощь пострадавшим                        | 1         | 1         | -         |   |
| 13 | Первая помощь при отравлениях                              | 2         | 1         | 1         | Тест                                      |
| 14 | Медицинские процедуры                                      | 1         | -         | 1         |   |
| 15 | Ситуационные задачи. Зачеты                                | 6         | -         | 6         | Практическая самостоятельная работа. Тест |
| 16 | Участие в конкурсных мероприятиях                          | 6         | 2         | 4         | Конкурсные мероприятия                    |
| 17 | Итоговое занятие   | 2         | -         | 2         | Анкета                                    |
|    | <b>Всего</b>   | <b>72</b> | <b>21</b> | <b>51</b> |   |

## Содержание программы

### 1. Введение в программу

Знакомство с обучающимися. Введение в программу. Особенности учебных занятий. Инструктаж по правилам поведения в учебных помещениях и с учебным оборудованием.

*Практические занятия. Анкетирование. Театр травмы.*

### 2. Значение первой помощи

История первой помощи. Значение первой помощи. Значение само- и взаимопомощи. Основополагающие аспекты по чрезвычайным ситуациям и первой помощи.

Примеры травмирующих факторов в природной среде. Осмотр пострадавшего. Алгоритм вызова «Скорой помощи».

*Практические занятия. Просмотр видеоматериалов. Ситуационные задачи. Осмотр пострадавшего. Алгоритм вызова «Скорой помощи».*

### 3. Первая помощь при кровотечениях

Кровотечения, их виды. Характеристика. Гемостаз. Способы остановки кровотечения. Мероприятия при внутреннем кровотечении. Оказание ПП при кровотечениях.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Работа с карточками «Виды кровотечений». Первая помощь при кровотечениях. Тест по теме.

#### **4. Первая помощь при ранениях. Десмургия**

Раны, их виды, характеристика. Возможные осложнения. Понятие «десмургия». Повязка, перевязка. Виды перевязочного материала. Правила наложения повязок. Табельные и импровизированные повязки, преимущества сплошных (косыночных) повязок при массовых травмах при условии дефицита времени.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Первая помощь при ранениях с использованием табельных и импровизированных повязок. Тест по теме.

#### **5. Анатомия и физиология человека**

Опорно-двигательный аппарат. Строение кости. Скелет туловища. Скелет головы. Кости плечевого пояса. Кости и соединения верхних и нижних конечностей.

Мышечная система. Общее понятие о мышцах. Пищеварительная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Работа с карточками-заданиями. Тест по теме.

#### **6. Первая помощь при травматизме**

Факторы и причины травматизма. Травмы органов чувств. Ушибы. Растворения. Вывихи. Виды скелетных травм. Принципы оказания помощи при переломах, роль иммобилизации в оказании первой помощи. Осложнения при переломах. Первая помощь при травме позвоночника, костей таза, живота, грудной клетки, головы. Понятие ЧМТ (черепно-мозговая травма). Причины травматического шока. Фазы травматического шока. Предупреждение и

профилактика шока. Противошоковые мероприятия. Основные транспортные положения.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Первая помощь при переломах, скелетных травмах с применением носилок, подручных средств, ручным способом. Тест по теме. Трагетест. Ситуационные задачи.

## **7. Сердечно-легочная реанимация (СЛР)**

Правила и порядок осмотра пострадавшего. Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания. Частные случаи СЛР: попадание инородного тела в дыхательные пути. Асфиксия, удушье. Особенности оказания первой помощи.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Первая помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания. Работа на фантоме. Самостоятельная работа одним и двумя «спасателями». Тест по теме.

## **8. Первая помощь при неотложных состояниях**

Определение солнечного, теплового удара, их отличия. Утопление. Виды утоплений. Первая помощь при неотложных состояниях.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Тест по теме.

## **9. Термические травмы. Первая помощь при ожогах**

Причины возникновения ожогов, степень тяжести. Определение площади ожога. Поражение электрическим током. Поражением молнией. Приемы оказания первой помощи.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Тест по теме. Ситуационные задачи.

## **10. Термические травмы. Первая помощь при холодовых травмах**

Холодовая травма. Степени отморожения. Алгоритм оказания помощи в зависимости от степени отморожения. Переохлаждение. Первая помощь при отморожениях, замерзаниях.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Тест по теме. Ситуационные задачи.

## **11. Первая помощь пострадавшим в ДТП**

Правило «Золотого часа». Осмотр места происшествия. Правила и приёмы извлечения пострадавшего из автомобиля. Особенности спасательных мероприятий при ДТП с участием мотоцикла.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Тест по теме. Упражнение по извлечению пострадавшего из автомобиля.

## ***12. Психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях***

Понятия: психическая травма, стресс. Стадии стресса. Паника. Методы психологического воздействия. Тактика оказания помощи и первая помощь пострадавшим с острым психическим расстройством.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Выполнение приемов психологической поддержки.

## ***13. Первая помощь при отравлениях***

Первая помощь при передозировке наркотическими веществами, алкоголем, при отравлении лекарственными препаратами. Принципы оказания первой помощи при бытовых отравлениях, угарным газом, химическими веществами. Понятие: ожог верхних дыхательных путей.

*Практическая работа.* Просмотр видеоматериалов. Тест по теме.

## ***14. Медицинские процедуры***

Пульс. Характеристика пульса, техника подсчета. Медицинские процедуры (компресссы, техника, способы постановки).

*Практическая работа.* Подсчет пульса, частоты дыхательных движений. Техника, способы постановки компрессов.

## ***15. Ситуационные задачи. Зачёты***

*Практическая работа.* Зачёты – тестовые задания. Решение ситуационных задач по сочетанным и комбинированным повреждениям (школьный травматизм, травмы в походе, спортивный травматизм, ДТП, падение с высоты, и др.).

## ***16. Участие в конкурсных мероприятиях***

Подготовка и участие в туристском слете школьников, соревнованиях «Школа безопасности», олимпиаде по ОБЖ, ВПИ «Зарница» и др.

## **17. Итоговое занятие**

Подведение итогов учебного года. Выдача сертификатов о прохождении обучения по программе.

### **1.4. Планируемые результаты**

Основной результат освоения программы:

- обучающиеся будут иметь общие представления об изучаемой предметной области;
- приобретут опыт деятельности по образцу проявят первичный интерес к изучаемой предметной деятельности;
- получат первичные основы ключевых личностных компетенций: общекультурных, учебно-познавательных и коммуникативных.

Предлагаемая программа поможет учащимся расширить область теоретических знаний по анатомии человека, овладеть основными медицинскими терминами и понятиями.

Практическая подготовка поможет выработать у учащихся верные навыки выполнения приемов первой помощи, умения пользоваться средствами как табельными, так и подручными для оказания первой помощи в ЧС.

По итогам освоения программы достигаются следующие результаты:

*личностные:*

- формируются такие качества личности как: ответственность, исполнительность, аккуратность и трудолюбие;
- воспитывается бережное отношение к пострадавшему;
- закрепляются коммуникативные навыки;

*метапредметные:*

- умение формулировать задачу, исходя из выявленной проблемы;
- умение работать в команде;
- умение действовать в условно чрезвычайной ситуации;

*предметные:*

- умение распознавать неотложные состояния, требующие оказания первой помощи;
- умение оказывать необходимую первую помощь при несчастных случаях до приезда медицинской помощи.

***Обучающиеся должны знать и иметь представление в теоретической части программы:***

- неотложные состояния, требующие оказания первой помощи;
- значение первой помощи, само- и взаимопомощи;
- основы анатомии и физиологии человека;
- виды и характеристику кровотечений, способы временной остановки кровотечения, табельные и импровизированные средства;
- виды и характеристику ран, понятие «десмургия», табельные и импровизированные повязки, преимущества сплошных (косыночных) повязок при массовых травмах в условиях дефицита времени;
- основные транспортные положения;
- факторы и причины травм, виды и классификация травм;
- принципы оказания первой помощи при травматическом шоке;
- виды скелетных травм, принципы оказания помощи при переломах, роль скелетной иммобилизации в оказании помощи;
- виды травм головы, ЧМТ, принципы оказания помощи;
- основные проявления травмы грудной клетки, принципы оказания помощи;
- основные проявления закрытых травм и ранений живота, внутренних кровотечений, принципы оказания помощи;
- основные проявления травм позвоночника, принципы оказания помощи;
- основные проявления травмы таза, принципы оказания помощи;
- признаки теплового и солнечного удара.
- признаки ожоговой травмы, зависимость смертности при ожогах от степени и площади ожога;
- понятие об ожогах верхних дыхательных путей, отравлении угарным газом; особенности электрических ожогов;

- биомеханику холодовой травмы, степени отморожения, переохлаждения;
- алгоритм оказания помощи;
- тактику оказания первой помощи при ДТП;
- принципы оказания первой помощи при бытовых отравлениях.

***Обучающиеся должны уметь в практической части программы:***

- проводить правильный осмотр пострадавших;
- придавать пострадавшим необходимое транспортное положение;
- перекладывать пострадавшего на носилки различными способами;
- производить подъем и спуск пострадавшего, переносить при помощи подручных средств, без применения носилочных средств;
- находить и подсчитывать пульс, точки прижатия артерий, считать частоту дыхательных движений пострадавшего;
- применять приемы восстановления проходимости верхних дыхательных путей;
- применять искусственное дыхание «рот в рот» и «рот в нос»;
- проводить комплекс элементарной СЛР (сердечно-легочной реанимации) одним и двумя спасателями;
- проводить временную остановку кровотечения табельными и подручными средствами;
- оказывать помощь при травматическом шоке;
- обрабатывать раны;
- накладывать табельные и импровизированные повязки;
- оказывать первую помощь при скелетной травме, проводить иммобилизацию подручными средствами;
- оказывать первую помощь при травмах головы, груди, живота;
- оказывать первую помощь пострадавшим с острыми заболеваниями и неотложными состояниями;
- оказывать первую помощь при утоплении;
- оказывать первую помощь при ДТП;
- работать самостоятельно и в группе.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

количество учебных недель: 36;

количество учебных дней: 36;

продолжительность каникул: \_\_\_\_ дней;

даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.20\_\_\_\_ – 31.05.\_\_\_\_;

осенние каникулы: \_\_\_\_;

зимние каникулы: \_\_\_\_; весенние каникулы: \_\_\_\_.

| Год обучения (уровень)             | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|------------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год обучения (уровень стартовый) | 02 сентября 2024 г. | 31 мая 2025 г.         | 36                        | 36                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу |

### 2.2. Условия реализации программы

Выполнение цели и задач, поставленных в программе, достигается наличием соответствующих условий:

#### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия проводятся в учебных кабинетах образовательных учреждений, на базе которых реализуется данная программа, с мебелью и оборудованием, соответствующих требованиям СанПиН к учебным аудиториям.

*Учебно-методическая база:*

- учебный кабинет МАУ ДО ДДЮТЭ по предмету «Первая помощь»;
- школьный учебный кабинет;
- учебно-тренировочный полигон МАУ ДО ДДЮТЭ (спортивный зал, скалодром, уличная площадка).

Имеются необходимые технические средства обучения (компьютер, проектор, экран, магнитно-маркерная доска), для копирования раздаточных материалов применяется ксерокс. На занятиях широко используются специальное оборудование и подручные средства.

*Технические средства обучения:*

- анатомические плакаты по анатомии и физиологии человека;
- подручные средства для оказания первой помощи;
- шины лестничные, вакуумные;
- медицинские носилки;
- приспособления для изготовления носилочных средств;
- воротники Шанца разной модификации;
- фантом подростка «Максим» для проведения приемов СЛР;
- тенты, спальники;
- наборы аптечек;
- учебные слайды.

На практических занятиях используется «интеллектуальная модель травмы» - имитатор (статист) из числа обучающихся, способный имитировать состояния пострадавшего, реагировать на действия «спасателей».

### ***Информационно-методическое обеспечение***

Для реализации программы имеются необходимые учебные и дидактические средства обучения, иллюстрации, плакаты, электронные тематические презентации, методическая литература, пособия, материалы для педагога, тематические видео-материалы.

Для активизации познавательной деятельности обучающихся используются *дидактические материалы* – пособия для учебных занятий, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, ситуационные задачи и задания с разным уровнем сложности вопросов, справочный материал, тесты с возможностью самоконтроля, упражнения, и т.п.

### ***Информационное обеспечение***

| <i><b>Название, материал</b></i>   | <i><b>Интернет - источники</b></i>  |
|--|---|
| Содержимое разработки: Цифровые образовательные ресурсы по учебной дисциплине «Оказание первой медицинской помощи» | <a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/424489-cifrovye-obrazovatelnye-resursy-po-uchebnoj-d">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/424489-cifrovye-obrazovatelnye-resursy-po-uchebnoj-d</a> |
| Сайт «Всё о первой помощи» Партнёрства профессионалов первой помощи  | <a href="https://allfirstaid.ru/">https://allfirstaid.ru/</a>   |
| Группа ВКонтакте Российского общества первой помощи  | <a href="https://vk.com/oooropp">vk.com/oooropp</a>   |

|  |   |
|--|---|
| Телеграм-канал «Всё о первой помощи»   | <a href="https://t.me/oooropp">t.me/oooropp</a>                                       |
| Видеоканал Российского общества первой помощи                                      | <a href="https://youtube.com/@oooropp">youtube.com/@oooropp</a>                       |
| Учебно-методический комплекс по первой помощи                                      | <a href="https://mednet.ru/pervaya-pomoshh">mednet.ru/pervaya-pomoshh</a>             |
| Плакат «Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения» | <a href="https://disk.yandex.ru/i/St0Xl9GCKKXdOg">disk.yandex.ru/i/St0Xl9GCKKXdOg</a> |
| Плакат «Способы извлечения и перемещения пострадавшего»                            | <a href="https://disk.yandex.ru/i/YiBEAilzr-qbEw">disk.yandex.ru/i/YiBEAilzr-qbEw</a> |

*Видео:* «Аптечка» (сборка из 15 видеороликов), «Если это случилось...», «Неотложная помощь при травме», «Первая помощь в условиях выживания», «Первая помощь при кровотечениях», «Пожар в кафе «Хромая лошадь», «Пожар в общежитии московского университета» и др. (более 60 тематических видеороликов и видеофильмов).

### ***Кадровые ресурсы***

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога, уровень квалификации которого соответствует задачам достижения планируемых результатов, организации образовательной деятельности обучающихся, компетентный в области туризма.

Занятия проводят педагоги МАУ ДО ДДЮТЭ, прошедшие подготовку в ОМЦ «Пермская краевая школа медицины катастроф», имеющие опыт работы в полевых условиях и руководства туристских походов, организации и проведения практических мероприятий: соревнований «Школа безопасности», «Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС», ВПИ «Зарница» и др.

Целесообразно взаимодействие образовательных учреждений (школы и УДО) с целью более качественного обучения и воспитания детей.

### **2.3. Формы аттестации**

Формы аттестации должны соответствовать учебному плану программы. Для определения результативности освоения программы используются *формы отслеживания и фиксации образовательных результатов*: журнал посещаемости, аналитические справки, готовые работы, материалы

анкетирования и тестирования, методические разработки, протоколы мероприятий, грамоты, дипломы, фото, и др.

*К формам предъявления и демонстрации образовательных результатов* относятся: аналитические справки, диагностические карты, соревнования, открытые занятия, итоговые отчёты, и др.

В течение учебного года запланированы *входная диагностика* (анкеты, тесты), *промежуточная аттестация* (срез знаний по пройденным темам программы в форме практикума).

*Контроль* осуществляется в конце каждого занятия в виде опроса по теме или заполнения тестовой карточки. Контрольные задания, тесты способствуют закреплению и проверке полученных знаний.

*Итоговый контроль* проводится в виде зачётного комплексного цикла после изучения тем основных разделов, в который входит: индивидуальные тестовые задания и выполнение манипуляций первой помощи, групповое решение ситуационных задач.

После окончания обучения обучающимся выдается сертификат за успешное прохождение программы.

## **2.4. Оценочные материалы**

Закрепление теоретических знаний сочетается с выполнением практических задач. Решать ситуационные и выполнять учебно-тренировочные задачи учащиеся смогут, используя хорошо усвоенные алгоритмы первой помощи. Одновременно это действие является формой контроля.

Оценка теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся по теории и практике проходит по трем уровням:

*Высокий уровень* – учащиеся должны знать правила оказания первой помощи, уметь выполнять алгоритмы оказания первой помощи, грамотно (применяя терминологию) излагать программный материал, отрабатывать манипуляции на манекене, владеть навыками десмургии.

*Средний уровень* – учащиеся должны знать основные правила первой помощи, уметь выполнять алгоритмы оказания первой помощи, грамотно и по существу излагать программный материал, владеть навыками десмургии, не допуская существенных неточностей в ответе.

*Низкий уровень* – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практические задания.

При обработке результатов учитываются критерии для выставления уровней:

*Высокий уровень* – выполнение 100% - 70% заданий;

*Средний уровень* – выполнение от 50% до 70% заданий;

*Низкий уровень* – выполнение менее 50% заданий.

## 2.5. Методические материалы

*Методическое обеспечение программы.* Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- по источнику полученных знаний: словесные, наглядные, практические;
- по способу организации познавательной деятельности: развивающее обучение (проблемный, частично-поисковый); дифференцированное обучение (уровневые, индивидуальные задания);
- метод игры (игры дидактические, ролевые);
- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и мотивация).

В процессе обучения особое внимание уделяется активным методам обучения, выработке навыков принятия решений. Поэтому, основу программы составляют практические работы, выходящие за рамки содержания школьного курса. На практических занятиях обучающиеся овладевают определенными навыками и учатся необходимым и простейшим мероприятиям, направленным на спасение жизни и здоровья пострадавшего.

## *Методы реализации программы стартового уровня (по Буйловой Л.Н.)*

| <i>Уровень сложности</i>             | <i>Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности</i>                 | <i>Способ и метод выполнения заданий</i>   |
|--------------------------------------|--|--|
| Стартовый уровень (1-й год обучения) | Объяснительно-иллюстративные методы: обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию | <u>Способ:</u> репродуктивный.<br>Задание выполняется с подсказкой, по образцу, опорной схеме<br><u>Пример:</u> выполнить по инструкции (по алгоритму) |

Основные *педагогические технологии*, используемые в образовательном процессе: технологии группового и дифференцированного обучения, коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии.

В учебной работе используется примерный *алгоритм учебного занятия*:  
Организационный этап - проверка посещения, организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

Подготовительный этап - совместная с обучающимися формулировка цели и задач занятий, мотивация учебной деятельности.

Основной этап - усвоение новых знаний и способов действий.

Повторение - выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.  
Рефлексия - самооценка, оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

Для качественного проведения занятий, привлечения внимания обучающихся к непростой тематике программы, разнообразия в методике организации учебного процесса используются *дидактические материалы*: тематические раздаточные материалы, иллюстрационные материалы, презентации, инструкционные, технологические карты, карточки-задания.

### *Методические рекомендации педагога*

- Учебный материал должен быть интересен и доступен учащимся, динамичен и конкретен.
- Процесс обучения, воспитания и развития обучающихся идет параллельно на каждом занятии.

- Программа может корректироваться педагогом в процессе обучения по данному курсу. Педагог может усложнять задания для более успешных и способных учащихся.
- Предлагаемую программу можно использовать в дополнительном образовании как годичный и как краткосрочный курс (12, 36, 72 час.), востребованную в объединениях юных туристов, туристов-спортсменов; в образовательной организации как факультативный курс для школьников, увлечённых темой безопасности и медицины (с сокращенной тематикой); либо во внеурочной деятельности в помощь учителям.

Данная программа разработана в 2007 году как элективная программа для учащихся оборонно-спортивного класса. В течение двух лет программа была апробирована, из 17 школьников четверо учащихся поступили в военные учебные заведения.

Внесены уточнения, изменения в программу в 2010 году. Полностью переработана в 2024 году.

## **2.6. Воспитательная деятельность (рабочая программа воспитания)**

Воспитательная работа является важной составляющей дополнительной общеразвивающей программы «Первая помощь».

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- развивать морально-волевые качества: целеустремлённость,

- настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- способствовать формированию экологической грамотности и экологически ответственного поведения;
  - содействовать формированию семейных ценностей и традиций;
  - способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра, поход.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- сформирован коллектив обучающихся;
- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме;
- участие в самоуправлении и общественной жизни;
- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;
- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;
- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированы навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

### **План воспитательной работы**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название мероприятия,<br/>События</b>                                      | <b>Направления воспитательной<br/>работы</b>                   | <b>Форма<br/>занятия</b> | <b>Сроки<br/>проведени<br/>я</b> |
|------------------|---|--|--------------------------|----------------------------------|
| 1.               | Тематические мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом | Нравственное воспитание  | В рамках занятий         | Сентябрь                         |
| 2.               | Игры на знакомство и командообразование                                       | Нравственное воспитание, Формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий         | В течение учебного года          |

|     |  |  |  |                         |
|-----|--|--|--|-------------------------|
| 3.  | Беседа о государственной символике России (герб, гимн, флаг)   | Гражданско-патриотическое воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание | В рамках занятий                         | Сентябрь                |
| 4.  | Участие в институциональных и городских соревнованиях и викторинах («Рождественская гонка», Городская краеведческая квест-игра «Березники челлендж», Соревнование по ориентированию на местности «Солевары - возвращение») | Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей     | В рамках занятий                         | В течение учебного года |
| 5.  | Беседа о празднике «День защитника отечества»  | Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей     | В рамках занятий                         | Февраль                 |
| 6.  | Беседа о празднике «8 Марта»   | Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей     | В рамках занятий                         | Март                    |
| 7.  | Тематические мероприятия, посвященные Дню Победы   | Нравственное воспитание  | В рамках занятий                         | Май                     |
| 8.  | Открытое занятие для родителей   | Нравственное воспитание, формирование коммуникативной культуры                     | В рамках занятий                         | Декабрь, май            |
| 9.  | Экологические акции по отчистке берегов и природных территорий от мусора   | Воспитание положительного отношения к труду, экологическое воспитание              | В рамках похода выходного дня            | Сентябрь, Май           |
| 10. | Познавательные походы направленный на изучение природных и культурных памятников Пермского края (ст. «Расик», «Усьвинские столбы», «Каменный город», «Помяняенный камень», «Урочище Тихий Камень», «Пещера Тайн»).         | Интеллектуальное воспитание, Гражданско-патриотическое воспитание                  | В рамках туристско-краеведческого похода | Каникулярный период     |

## 2.7. Список литературы

### *Нормативно-правовые документы*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ(с изменениями на 17 февраля 2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпрос России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Порядок);
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Целевая модель);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Паспорт национального проекта "Образование" (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Минпросвещения России № 467 от 03.09.2019 г. "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Профстандарт);
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года;
- Закон Пермского края от 12 марта 2014 г. № 308-ПК "Об образовании в Пермском крае" (в ред.06.10.2020);
- Концепция развития дополнительного образования в Пермском крае до 2030 года;
- Устав МАУ ДО ДДЮТЭ г.Березники;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ г.Березники, 2023.

#### ***Список литературы для педагога***

1. Анастасова Л.П. и др. Человек и окружающая среда. Учебник для дифференцированного обучения 9 кл.М.: «Просвещение», 1997. – 319с.
2. Зверев И.В. Человек. Организм и Здоровье. Пособие для учащихся 8-9 кл. М.: Издательство «Вентана-Граф», 2004. – 301с.
3. Наследухов А.В. ОБЖ. 9 и 11 выпускные классы. М.: Аст-Пресс ШКОЛА, 2005 (Экзаменационные вопросы и ответы). – 396с.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб.для учащихся 10 кл. образовательных учреждений. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2003. – 160с.
5. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Учеб.для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Просвещение, 2002. — 161с.

6. Федорова М.З. и др. Экология человека. Культура здоровья 8 кл. Учебное пособие для учащихся 8 кл. М.: Издательство «Вентана-Граф», 2021.
7. Швырев А.А. Анатомия человека для студентов вузов и среднего профессионального образования. Издание 2-е. Ростов на Дону «Феникс», 2005.
8. Журналы «Основы безопасности жизнедеятельности». Подписанное издание. 2000-2022.
9. Методические рекомендации. Сердечно-легочная реанимация. Пермь, 2005.
- 10.Первая помощь: учебно-методическое пособие для преподавателей дисциплины (предмета) «первая помощь», обучающих сотрудников служб, участвующих в ликвидации последствий ДТП, водителей транспортных средств различных категорий. Л.И.Субботин, В.Г. Авдеева, Т.Г. Петий, – Пермь: «Издательский дом «НИКА», 2010. – 264 с.
- 11.Первая помощь: Л.И.Субботин, В.Г. Авдеева, Т.Г. Петий, Пермь: «Издательский дом «НИКА», «Печатный Стандарт», 2012. – 32 с. Издание 4-е, дополненное и исправленное.
- 12.Пособие «Методические рекомендации для преподавателей по медицинской и психологической подготовке личного состава штатных и нештатных аварийно-спасательных служб и формирований РСЧС». Пермь, 2003.
- 13.Сборник тестовых вопросов. Первая помощь по поддержанию жизни пострадавших при чрезвычайных ситуациях. Пермь, 2003.

### ***Интернет-источники***

1. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации – М.: Институт воспитания, 2022 - <https://disk.yandex.ru/i/ZcvS6dGySiu2tQ>
2. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей. Методические рекомендации / Сост. Д.Н. Жадаев – М.: ВЦХТ, 2023 - [https://disk.yandex.ru/i/G5EptyEEdh\\_MWQ](https://disk.yandex.ru/i/G5EptyEEdh_MWQ)

## 2.7. Приложения

### Приложение 1

#### Пример презентации программы «Первая помощь» на вводном занятии



МАБУ ДО «Дон детского и юношеского туризма и экскурсий»  
г. Березники

**Основы оказания первой помощи  
в экстремальных ситуациях**  
/«Это должен уметь каждый!»/

Курс основан на материалах  
ОМЦ «Пермская Школа медицины катастроф»

Руководитель: Винклер Софья Сергеевна,  
методист,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО ДДОТЭ

ЧЕЛОВЕК - ПЕСЧИНКА ПРИРОДЫ.  
...БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!



**Цель курса:**

- обучение практическим навыкам по оказанию первой помощи при несчастных случаях



**Задачи курса:**

- научить простейшим срочным мероприятиям для спасения жизни и здоровья человека в критических случаях (алгоритмы первой помощи);



**Основные темы курса:**

- Первая помощь при травмах. Транспортировка пострадавших (с применением подручных средств)
- Приемы сердечно-легочной реанимации

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><u>Формы занятий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Теоретические понятия</li> <li>■ Практические занятия</li> <li>■ Тесты</li> <li>■ Ситуационные задачи</li> <li>■ Зачеты по темам</li> </ul>  | <p><u>По окончанию курса:</u></p> <p>Каждый участник получает <b>Сертификат</b> о прохождении курса</p> <p><i>при условии</i></p> <p>успешной сдачи зачета и решения ситуационной задачи.</p> | <p><b>Успехов</b><br/><b>в выборе курса!</b></p> <p><b>Успехов в учёбе!</b></p> |
|---|---|---|

## Приложение 2

### *Анкета вводная*

ФИ\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_

Вы начинаете курс обучения по оказанию первой помощи. Ответьте, пожалуйста, на вопросы.  
Возможные ответы: «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».

1. Знакомы ли вы с приёмами оказания первой помощи теоретически?
2. Сможете ли вы оказать первую помощь на практике?
3. Сталкивались ли вы с ЧС в жизни?
4. Вызывают ли у вас интерес профессии, связанные с медициной?
5. Для вас будут полезными занятия данного курса?

*Спасибо!*

\*\*\*\*\*

### *Анкета итоговая*

Вы заканчиваете курс обучения по оказанию первой помощи. Ответьте, пожалуйста, на вопросы. Возможные ответы: «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».

1. Знакомы ли вы с приемами оказанию первой помощи теоретически сейчас, после обучения?
2. Сможете ли вы оказать первую помощь на практике?
3. Вызывают ли у вас сейчас интерес профессии, связанные с медициной?
4. Для вас были полезными занятия данного курса?
5. Какая форма проведения занятия вам больше понравилась:  
- теория;      - практика;      - то и другое.

*Спасибо!*

\*\*\*\*\*

## Приложение 3

### *Примерный план-конспект учебного занятия*

#### **Тема: Кровотечение. Первая помощь при кровотечениях**

**Ключевые понятия:** анатомическая классификация кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное), общие признаки кровопотери, способы временной остановки кровотечения, травматический шок, принципы оказания ПП при шоке, кровотечении.

Оборудование: анатомические плакаты, тематические плакаты, компьютерная презентация по теме (разработчик ОМЦ ШМК, г.Пермь), набор дидактического материала (карточки, рисунки), бинты, жгуты медицинские, подручные средства: набор имитаторов жгута, косынки, куски ткани, палочки, ветки, линейки и пр.

Условия: учебный класс по предмету «Первая помощь».

Целевая группа: участники ВПИ «Зарница», практического тура олимпиады ОБЖ, соревнований «Оказание первой помощи пострадавшим вЧС».

Примерный ход занятия:

1. Введение в тему. Знакомство с условиями соревнований/олимпиады.
2. Проверка знаний по классификации кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное) в режиме вопрос-ответ.
3. Проверка знаний по классификации кровотечений (работа с дидактическим материалом).
4. Демонстрация приёмов и способов временной остановки кровотечения (пальцевое прижатие артерий, возвышенное положение конечностей, максимальное сгибание конечностей, тугая и давящая повязки) на статисте из числа участников.
5. Демонстрация приёмов наложения косыночных повязок при различных видах кровотечения на различные части тела на статисте из числа участников.

Практическая работа: выполнение способов и приёмов оказания первой помощи при кровотечениях (работа в парах).

6. Подведение итогов учебного занятия.

Приложение 4

### Проверочный тест «Первая помощь»

Ф.И. \_\_\_\_\_  
Школа, класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| <b>Вопросы</b>   | <b>Варианты ответов</b>  | <b>Ответ</b> |
|--|--|--------------|
| «Золотой час» для пострадавшего, получившего травму, начинается:           | 1. С момента начала оказания помощи.<br>2. С момента получения травмы.   |              |
| Укажите правильную последовательность осмотра пострадавших:                | 1. Выяснить основные жалобы; определить степень нарушения сознания; определить функции дыхания и кровообращения.<br>2. Определить наличие или отсутствие сознания, дыхания и кровообращения. |              |
| Для импровизированного шейного воротника (шейной шины) можно использовать: | 1. Рубашку.<br>2. Свитер.<br>3. Толстовку.<br>4. Ветровку.   |              |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>5. Платок.</p> <p>6. Всё перечисленное.</p>   |  |
|  | Укажите частоту пульса у здорового взрослого человека в покое:   | <p>1. 30-59 ударов в минуту.</p> <p>2. 60-80 ударов в минуту.</p> <p>3. 81-100 ударов в минуту.</p>  |  |
|  | Укажите область, где общая сонная артерия ближе всего расположена к коже:  | <p>1. Под углом нижней челюсти у верхнего края гортани.</p> <p>2. Над ключицей.</p> <p>3. Под ключицей.</p>  |  |
|  | Для транспортировки пострадавшего с травмой позвоночника в положении на спине могут быть использованы подручные средства:  | <p>1. Широкие доски.</p> <p>2. Столешница.</p> <p>3. Одеяло.</p> <p>4. Дверь.</p> <p>5. Всё перечисленное.</p>   |  |
|  | Укажите, с какого этапа начинают проводить элементарную сердечно-легочную реанимацию:  | <p>1. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей.</p> <p>2. Проведение искусственного дыхания.</p> <p>3. Проведение наружного массажа сердца.</p>  |  |
|  | Укажите обязательное условие проведения эффективного массажа сердца:   | <p>1. Пострадавший лежит на любой ровной поверхности.</p> <p>2. Пострадавший лежит на ровной твёрдой поверхности.</p>  |  |
|  | Укажите правильную последовательность мероприятий сердечно-легочной реанимации:  | <p>1. Непрямой массаж сердца; обеспечение проходимости верхних дыхательных путей; искусственное дыхание.</p> <p>2. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей; непрямой массаж сердца; искусственное дыхание.</p> <p>3. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей; искусственное дыхание; непрямой массаж сердца.</p> |  |
|  | Выберите соотношение искусственных вдохов и массажных толчков при проведении элементарной сердечно-легочной реанимации взрослому пострадавшему двумя спасающими: | <p>1. 1:5</p> <p>2. 2:15</p> <p>3. 2: 30</p> <p>4. 2: 60</p>   |  |
|  | Укажите места наложения жгута при сильном кровотечении:  | <p>1. Шея. 4. Голень.</p> <p>2. Плечо. 5. Бедро.</p> <p>3. Предплечье.</p>   |  |
|  | Укажите продолжительность наложения жгута в холодное время года:   | <p>1. Не более 1 часа.</p> <p>2. Не более 2 часов.</p>   |  |
|  | Остановку артериального кровотечения начинают с выполнения приема:   | <p>1. Прижатие сосуда выше места ранения.</p> <p>2. Максимальное сгибание конечности в суставе.</p> <p>3. Наложение жгута.</p> <p>4. Наложение давящей повязки.</p>  |  |
|  | Выберите правильный алгоритм первой медицинской помощи при носовом кровотечении, возникшем после травмы носа:  | <p>1. Усадить пострадавшего, наклонить голову вперед; прижать ноздри; положить холод на область носа; провести переднюю тампонаду носовых ходов.</p> <p>2. Усадить пострадавшего, наклонить голову</p>   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  |   | вперед; положить холод на область носа; наложить пращевидную повязку.   |  |
|  | Укажите первоочередное мероприятие при ранении:   | 1. Остановка кровотечения.<br>2. Обезболивание.<br>3. Наложение стерильной повязки.<br>4. Первичная обработка раны.<br>5. Транспортировка в лечебное учреждение   |  |
|  | Перечислите простейшие приемы обезболивания при оказании первой медицинской помощи:                         | 1. Холод на область травмы.<br>2. Выполнение иммобилизации.<br>3. Придание физиологически выгодного положения.<br>4. Все перечисленное.   |  |
|  | Укажите, чем опасны колотые раны:   | 1. Повреждением внутренних органов.<br>2. Развитием внутреннего кровотечения.<br>3. Внесением инфекции и инородных тел на всю глубину раны.<br>4. Развитием травматического шока.<br>5. Всё перечисленное.  |  |
|  | Перечислите средства, которые можно применить для проведения иммобилизации при переломе костей конечностей: | 1. Палка.<br>2. Доска.<br>3. Картон.<br>4. Всё перечисленное.   |  |
|  | При переломе бедренной кости необходимо наложить шины:  | 1. По задней, наружной и внутренней поверхности конечности.<br>2. Только по задней поверхности конечности.<br>3. Только по наружной и внутренней поверхности конечности.  |  |
|  | Укажите признаки, характерные для черепно-мозговой травмы:  | 1. Головная боль.<br>2. Головокружение.<br>3. Нарушение сознания.<br>4. Рвота.<br>5. Все перечисленное.   |  |
|  | Перечислите способы согревания пострадавшего при переохлаждении:  | 1. Укутывание пострадавшего одеялом.<br>2. Обкладывание пострадавшего грелками или емкостями с тёплой водой в местах прохождения крупных сосудов.<br>3. Обогревание пострадавшего при помощи тепловентилятора.<br>4. Обогревание пострадавшего при помощи электрических грелок.<br>5. Горячий чай.<br>6. Всё перечисленное. |  |

## Приложение 5

### ***Примерный перечень и инструкция по применению оборудования***

#### **Название оборудования**

#### **Инструкция**

**Деревянная шина**

1. Шина должна фиксировать суставы выше и ниже места перелома:

- при переломе бедра – голеностопный, коленный и тазобедренные суставы;
- при переломе плеча - локтевой и оба плечевых сустава.

2. Конечность должна быть в наименее болезненном положении
3. Шину следует, по возможности, обернуть мягкой тканью или наложить на одежду
4. При перекладывании поврежденную конечность должен поддерживать помощник.
5. Длину и форму шины моделируют по здоровой конечности.
1. Функции аналогично п.1.

### **Картонная шина**



### **Жгут Эсмарха**



1. Рука или нога пострадавшего занимает возвышенное положение для уменьшения кровотока.
2. Для предупреждения защемления кожи и минимализации болевых ощущений под жгут подкладывают полотенце или ткань.
3. На нижней конечности жгут кровоостанавливающий Эсмарха применяют на бедро (кроме его дистальной трети, там большое количество сухожилий). На верхней – на плечо (за исключением средней части, где проходят нервные стволы, существует угроза их сдавливания).
4. Под конечность протягивают ленту вогнутой стороной внутрь таким образом, чтобы левая часть была короче правой.
5. Натягивают жгут и правой рукой снизу вверх, прикладывая усилия, делают виток влево, обхватывая конечность.
6. Следующий виток проделывают аналогично. Каждый последующий слой немножко ослабляют, он должен перекрывать предыдущий во избежание защемления мягких тканей.
7. Закрепляют крючок на цепочке или завязывают.
8. При травме вводят наркотические анальгетики (только мед.работники) и проводят иммобилизацию конечности.

## **Транспортная шина**



1. Шина должна фиксировать суставы выше и ниже места перелома:
  - при переломе бедра - голеностопный, коленный и тазобедренные суставы;
  - при переломе плеча - локтевой и оба плечевых сустава.
2. Конечность должна быть в наименее болезненном положении.
3. Аккуратно разложить шину в Г-образное положение.
4. Шину следует, по возможности, обернуть мягкой тканью или наложить на одежду.
5. При перекладывании поврежденную конечность должен поддерживать помощник.
6. Длину и форму шины моделируют по здоровой конечности.

## **Мешок Амбу**



1. Пострадавшего укладывают на жёсткую поверхность, ротовую полость освобождают от сгустков и посторонних предметов.
2. Голову запрокидывают назад, выдвигают нижнюю челюсть вперёд и вниз.
3. При западении языка вставляют воздуховод;
4. Прикладывают маску аппарата к дыхательным путям пострадавшего или соединяют с интубационной трубкой.
5. Проводят ИВЛ с частотой 15–17/минуту, соотношение вдох/выдох 1:2. Грудная клетка должна расширяться при пассивном вдохе и спадать при пассивном выдохе.

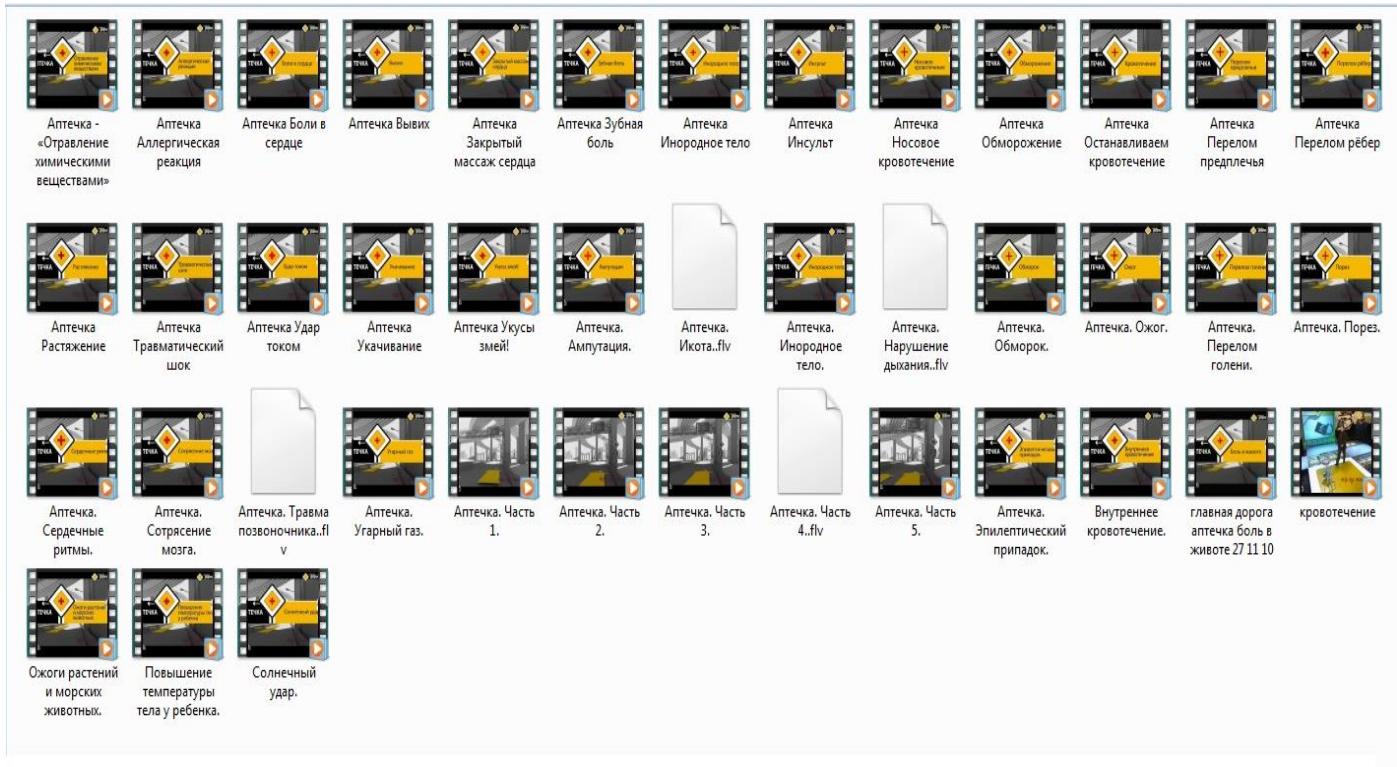
## **Спасательное одеяло**



1. Накрыть пострадавшего золотистой стороной вверх при переохлаждении или отморожении (гипотермии).
2. Накрыть пострадавшего серебристой стороной вверх при термических травмах (гипертермии или ожогах).
3. При необходимости использовать в качестве мягких носилок.

Приложение 6

## Список видеофильмов серии «Аптечка»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240750

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026