

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ»**  
(1 год обучения)

Естественно - научное направление

для основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Варзугин Дмитрий Альбертович  
преподаватель-организатор ОБЖ

## **Пояснительная записка**

Начальная медицинская подготовка является одним из важных элементов гражданского воспитания молодежи, является основой формирования представлений о здоровом образе жизни.

Курс «Оказание первой медицинской помощи» ориентирует ребят на знания особенностей анатомии и физиологии человека.

Большое значение имеют сведения по истории военной медицины, особенно периода Великой Отечественной войны 1941 –1945гг. Эти сведения способствуют воспитанию у обучаемых патриотизма, гордости за вооруженные силы своей страны, их медицинскую службу. Знания по медицине непосредственно способствуют формированию готовности к защите своего края, самопожертвованию во имя спасения жизней раненых и больных, через сопричастность к славной истории нашей страны. В условиях современной жизни молодым людям нужны разносторонние знания, навыки владения достаточно широким спектром реанимационных процедур, а также мер профилактики и предупреждения различных повреждений организма человека, необходим высокий уровень морально-психологической подготовки. Все эти качества должны закладываться уже сегодня, в подростковом возрасте.

Контингент обучающихся – учащиеся в возрасте до 12-15 лет.

Система обучения – групповое

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА.**

**Цель** - формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, готовности к жизни, труду и социальному творчеству.

**Задачи.**

#### **Обучающие:**

- формирование знаний об основах анатомии, физиологии и гигиены человека;
- расширение кругозора учащихся в области медицины, фармакологии, лечебной физкультуры;
- формирование устойчивого интереса к сохранению своего здоровья;
- обучение коллективным формам работы и основам самоорганизации.

#### **Развивающие:**

- привитие умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшим или самому себе;
- совершенствование здоровья молодого поколения, развитие их силы, выносливости, быстроты реакций и способности к автономному существованию;
- развитие логического мышления, памяти, внимания;

#### **Воспитательные:**

- воспитание коллективистских начал характера, организованности и самостоятельности, гуманности и милосердия;
- воспитание стойких навыков здорового образа жизни, потребности избавиться от вредных привычек, развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим;

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный годовой план составлен на 34 часа. Занятия в каждой группе проходят один раз в неделю.

Последовательность изложения материала соответствует Межотраслевой Инструкции по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве, изданной Министерством труда и социального развития РФ.

Часть знаний у учащихся уже есть, благодаря занятиям по ОБЖ, биологии и анатомии в общеобразовательных школах. Поэтому курс «Оказание первой помощи» не противопоставляется базисным школьным предметам, а сотрудничает с ними, дополняя и углубляя их.

## **Принципы обучения**

Программа курса «Оказание первой помощи» построена на соблюдении общепризнанных, основополагающих принципах обучения:

### принцип сознательности и активности обучающихся

Содержание программы предусматривает глубокое осмысление знаний, приобретаемых детьми путем интенсивного напряжения собственной умственной деятельности. Собственная познавательная активность обучающихся является важным фактором обучаемости и оказывает решающее влияние на темп, глубину и прочность овладения учебным материалом.

Принцип сознательности и активности обучения осуществляется педагогом через:

- осознание целей и задач предстоящей на занятии работы;
- использование разнообразных видов и форм познавательной деятельности, объединение анализа с синтезом, сопоставление с противопоставлением, частое использование аналогии;
- опору на уже имеющиеся знания и опыт обучающихся в данной области деятельности;
- использование взаимообучения занимающихся по данному курсу;
- разъяснение причинно-следственных связей;
- использование в обучении практических ситуаций, связанных с безопасностью здоровья человека и от ребенка самостоятельного видения, понимания и осмысления;
- изучение и использование индивидуальных интересов обучающихся.

### принцип наглядности обучения

Программа курса «Оказание первой помощи» учитывает наукой доказанный факт, что органы зрения «пропускают» в мозг почти в 5 раз больше информации, чем органы слуха, и почти в 13 раз больше, чем тактильные органы. Понятия и абстрактные положения доходят до сознания учащихся легче, когда они подкрепляются конкретными фактами и образами, для раскрытия которых используются различные виды наглядности. Используются ксерокопии фотографий, картинок, иллюстраций из Инструкции по технике безопасности и другой учебной и научной литературы.

### принцип систематичности и последовательности

Процесс обучения, состоящий из отдельных шагов, протекает тем успешнее и дает большие результаты, чем меньше в нем перерывов, нарушений последовательности. Если систематически не упражнять навыки, то они утрачиваются. Если ребят не приучать к логическому мышлению, то они постоянно будут испытывать затруднения в своей мыслительной деятельности. Если не соблюдать системы и последовательности, то процесс развития детей замедляется.

*Программа по медицинской подготовке построена таким образом, что:*

- каждое занятие делится на логически завершенные части (вопросы темы), последовательно реализуемые в ходе занятия;
- каждая тема курса опирается на науку и действительность и использует в своем содержании межпредметные связи;
- каждое занятие строится по схеме: а) установление объекта изучения, б) изложение основания теории вопроса, в) раскрытие инструментария изучения вопроса, г) объяснение следствия вопроса, д) определение границ применения данного знания или навыка;
- программа обеспечивает преемственность, как в содержании, так и в методах обучения по годам обучения;
- в конце каждого раздела курса предусмотрены занятия обобщения и систематизации.

### принцип прочности обучения

В современном обучении мышление главенствует над памятью. Программа по начальной медицинской подготовке не растрчивает силы обучающихся на запоминание малоценных знаний, не допускает перегрузки памяти в ущерб мышлению.

*Достигается реализация этого принципа следующими приемами:*

- вместо заучивания материала, имеющего вспомогательный характер, обучающиеся пользуются справочной и информационной литературой прямо на занятии;

#### принцип доступности

Доступность обучения определяется возрастными особенностями обучающихся и зависит от их индивидуальных особенностей, а также от организации учебного процесса.

*Реализуя данный принцип, педагог использует:*

- ведение учебного процесса в оптимальном темпе, не задерживая в развитии сильных и развивая быстроту действия у средних и слабых обучающихся;

- учитывая индивидуальную обучаемость каждого ребенка, объединяет в дифференцированные подгруппы ребят с одинаковой обучаемостью;

#### принцип научности

Принцип научности обучения требует, чтобы обучающимся предлагались для усвоения подлинные, прочно установленные наукой знания и использовались методы обучения, по своему характеру приближающиеся к методам изучаемой науки.

Программа по медицинской подготовке отражает, в определенной степени, и принцип научности, ибо все вопросы оказания первой медицинской помощи опираются на официальную медицину России. Научность программы выражается:

- в систематическом информировании обучающихся о новых достижениях в медицине;

#### принцип связи теории с практикой

Правильно поставленное воспитание вытекает из самой жизни, практики, неразрывно с ней связано, готовит подрастающее поколение к активной преобразующей деятельности.

Программа приучает обучающихся проверять и применять свои знания на практике, воспитывает стремление к постоянному улучшению своих результатов.

### **Особенности методики обучения.**

Преподавание материала соблюдает принцип постепенного усложнения материала, иными словами, обучение идет от простого к сложному.

### **Формы организации учебного процесса.**

1. **Теоретические занятия** проводятся в формах лекции, рассказа, беседы с выделением главного материала в тезисах, под запись (ведение конспекта обязательно).

2. **Практические занятия** проводятся с использованием предметов табельного имущества, имитация пораженных и больных, разыгрыванием моделей ситуаций, при которых надо применять знания и умения по начальной медицинской подготовке, выполняются определенные упражнения и разрешаются смоделированные ситуации несчастных случаев.

3. **Закрепление** учебного материала производится с помощью тестирования, проверочной работы по карточкам, составления опорных схем медицинских процедур, а также выполнение заданий по конкретным медицинским мероприятиям. Чаще всего при закреплении используются исследовательские методы обучения.

### **Условия реализации программы.**

Это средства индивидуального медицинского обеспечения, которые применяются для оказания само- и взаимопомощи:

аптечка индивидуальная - АИ (средства при отравлении ФОВ и противошоковое средство);

индивидуальный перевязочный пакет - ППИ (бинт 7 метров, шириной 10 и более см);

### **Планируемые результаты реализации программы.**

Подготовленность обучающихся по направлению «Медицинская подготовка» включает:

- знание характера поражений здоровья, особенностей оказания медицинской помощи;

- умение правильно и своевременно оказать медицинскую помощь пораженным;
- знание медицинского имущества, препаратов и умение ими пользоваться при оказании первой помощи пострадавшим;
- знание и умение применять правила эвакуации и транспортировки раненых и пораженных;

**К концу обучения учащиеся должны:**

- самостоятельно лечить несложные ранки, натертости, царапины; - уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим при ожогах, удушье, утоплении, отравлении; - знать и правильно выполнять все способы остановки кровотечений (капиллярного, венозного, артериального); - знать приемы обезболивания и antidotes отравления; - уметь наложить асептическую повязку на любую часть тела; - сделать из подручных средств иммобилизирующий инструмент при переломах конечностей; - уметь оказать помощь при переохлаждениях и утоплениях, ожогах и отравлениях, проводить реанимационный комплекс при обмороках; - знать и уметь выполнять основной комплекс лечебной физкультуры, знать все об осанке и сохранять правильную осанку; - знать более глубоко основы народной медицины, уметь лечиться травами и растениями; - уметь оказать быструю и квалифицированную помощь при автодорожном происшествии, при травмах глаз, рта, груди, при переохлаждениях и солнечном или тепловой ударе, сдавливании конечностей, укусах змей и клещей, при вывихах и ушибах;

Главным же показателем обучения по начальной медицинской подготовке является не умение накладывать жгут или шину, а изменение отношения к себе и своему здоровью, появление понимания причин и следствий заболеваний, более заботливого, чуткого отношения к людям вообще и к своему коллективу, в частности.

**Используемое оборудование**

Оборудование	И/Н
Тренажер – манекен для отработки приемов сердечно-легочной реанимации 1-шт.	4101061828
Тренажер – манекен отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей 1шт.	41010601829
Набор имитаторов травм и поражений -1шт.	41010601830
Шина лестничная -1шт.	41010601831
Воротник шейный 1шт.	41010601832
Табельные средства для оказания первой медицинской помощи	41010601833
Ноутбук HP	41010601860
Мультимедийный проектор	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Оказание первой медицинской помощи»

1 года обучения. Всего 34 часа

Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика
<b>1 РАЗДЕЛ Введение. Резервы нашего организма</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
Тема 1. Оказание первой помощи и профилактики коронавирусных инфекций	1	1	-
Тема 2. . Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни Статика и динамика человеческого тела. Утомление и отдых. Защита крови. Гигиена воздуха. Вред курения.	1	1	-
Тема 3. Гигиена питания. Долголетие и обмен веществ. Гигиена кожи. Мозг и труд. Алкоголь – яд для организма. Связь анализаторов и организма в целом.	2	2	-
<b>2 РАЗДЕЛ Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Тема 1. Оказание первой помощи и профилактики коронавирусных инфекций	2	1	1
Тема 2. Оснащение санитара (санитарная сумка, носилки, АИ, ИПП, ППИ).Извлечение раненых из под техники и завалов	2	1	1
Тема 3. Тушение горящей одежды и оказание помощи обгоревшему. Действия спасателя при пожаре.	2	1	1
Тема 4. Отморожения. Общее охлаждение организма. Простудные заболевания.	2	1	1
Тема 5. Первая помощь при утоплении.	2	1	1
Тема 6. Первая помощь при отравлениях и обмороках.	2	1	1
	2	1	1
<b>3 РАЗДЕЛ Доврачебная реанимация</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 1. Обезболивающие средства, антидоты отравления. Предупреждение асфиксии	4	2	2
Тема 2. Временная остановка наружного кровотечения	4	2	2
Тема 3. Наложение асептических повязок на рану и ожоговую поверхность	4	2	2
Тема 4. Временная иммобилизация поврежденной области	2	1	1
Тема 5. Способы приближения к раненым. Транспортировка раненых до пункта сбора	2	1	1
<b>Проведение итогов. Проверка знаний. Тест</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		<b>19</b>	<b>15</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 года обучения

Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Кол-во часов Содержание
<p><b>1 РАЗДЕЛ Резервы нашего организма</b></p> <p>Тема 1. Оказание первой помощи и профилактики коронавирусных инфекций</p> <p>Тема 2. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни Статика и динамика человеческого тела. Утомление и отдых. Гигиена воздуха. Вред курения.</p> <p>Тема 3. Гигиена питания. Долголетие. Гигиена кожи. Связь анализаторов и организма в целом.</p> <p>Алкоголь – яд для организма.</p>	<p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Рассказ о возможностях человеческого организма, о скрытых его резервах, об индивидуальных его особенностях развития каждого человека и о том, какими способами можно раскрыть, сохранить и приумножить резервы своего организма. Основные понятия здорового образа жизни.</p> <p>Опора и движение организма. Костная пружина. Пропорции тела. Рост человека. Два вида мышечной ткани. Причины утомления. Ритм работы. Условия равновесия. Асимметрия тела. Польза физических упражнений. Спортивное долголетие. Дыхательная функция крови, защитные свойства крови. Иммунитет. Антибиотики. Переливание крови, «искусственная кровь». Сердце, мозг, пульс. Органы дыхания. Носовая полость, легкие. Дыхание и движение. Вред курения.</p> <p>Пищеварение. Здоровые зубы. Аппетит. Полезная пища. Пост. Питание спортсменов. Обмен веществ и энергия. Соли, жиры, вода, белки, активаторы жизни, биотоки, витамины, гормоны и обмен веществ. Старение организма. Ортобиоз и продление жизни. Кожные образования. Гипотермия. Чистота кожи. Закаливание. Нервная система. Эмоции. Одаренность, рефлексy. Гигиена умственного труда. Сон, расстройство сна, гипноз. Алкоголь – яд для организма. Осознание, польза боли. Обезболивание. Тренировки равновесия. Ощущения – наши знания.</p>
<p><b>2 РАЗДЕЛ Оказание первой медицинской помощи.</b></p> <p>Тема 1. Оказание первой помощи и профилактики коронавирусных инфекций</p>	<p><b>12</b></p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Оказание помощи при обнаружении признаков коронавирусных инфекций. Полная Изоляция больного, (обильное питье, жаропонижающие)</p> <p>Вызов врача. Уборка и очистка помещения антисептическими средствами, там где находился больной. Меры профилактики заражения COVID/</p> <p>Аптечка индивидуальная (АИ), индивидуальный перевязочный пакет (ППИ), индивидуальный противохимический пакет (ИПП), пантоцид в таблетках, антисептик, возбудитель дыхания, косынка для повязок,</p>

<p>Тема 2. Оснащение санитара (санитарная сумка, носилки, АИ, ИПП, ППИ).</p> <p>Извлечение раненых из убежищ, завалов.</p> <p>Тема 3. Тушение горячей одежды и оказание первой помощи обгоревшему. Действия спасателя при пожаре.</p> <p>Тема4. Отморожения. Общее охлаждение организма. Простудные заболевания.</p> <p>Тема5. Первая помощь при утоплении.</p> <p>Тема 6. Первая помощь при отравлениях, обмороках.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>бинты, жгут кровоостанавливающий, булавки, шлем для раненых в голову, носилки и лямки, трубка дыхательная ТД-1.</p> <p>(Работа с табельным имуществом).</p> <p>Извлечение раненых из танка: открытие люка (связь с экипажем), извлечение вручную или с помощью лямки специальной, либо поясных ремней.</p> <p>Извлечение раненых из оборонительных сооружений и убежищ, завалов с помощью веревки, ремня, троса, лямки, лебедки, волоком на плащ-палатке, шинели.</p> <p>Тушение горящих участков одежды закрытием брезентом, накидкой, шинелью и с помощью перекачивания по земле, сбросом горячей одежды.</p> <p>Тушение зажигательных веществ более трудоемко: Накрывание сгустка напалма тканью, шапкой, глиной, снегом, несколькими турами бинта, надеванием противогаза.</p> <p>Способы надевания противогаза на раненого: сидя у изголовья, лежа на спине или животе. При повреждении лица или головы используется шлем для раненых в голову: ШР-3</p> <p>Условия, способствующие отморожению. 4 степени отморожения. Методы профилактики и экстренной помощи. Ознобление. Профилактика. Общее охлаждение. Простудные заболевания. Профилактика, лечение.</p> <p>Способы приближения спасателя к тонущему. Освобождение от захватов тонущего и транспортировка пострадавшего на воде.</p> <p>Схема действий спасателя в случае наличия рвотного рефлекса. Схема действий спасателей при отсутствии рвотного рефлекса. Правила обращения с пострадавшим от утопления. Примерные нормативные требования для старшеклассников по прикладному плаванию и спасению утопающих.</p> <p>Способы оказания первой помощи при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-пищевом отравлении;</li> <li>-отравлении ядовитыми газами; -отравлении лекарственными препаратами;</li> <li>-отравлении алкоголем и никотином, наркотическим средством.</li> </ul> <p>Меры предосторожности для оказывающих помощь в целях сохранения собственного здоровья.</p>
--	-------------------------------------	--



		<p>Причины и последствия обмороков.</p> <p>Первая помощь при обмороках. Повторные обмороки.</p>
<p><b>3 РАЗДЕЛ Доврачебная реанимация</b></p> <p>Тема 1. Обезболивающие средства. Антидоты отравления.</p> <p>Тема 2. Временная остановка наружного кровотечения.</p> <p>Тема 3. Наложение асептических повязок на рану или ожоговую поверхность</p> <p>Тема 4. Временная иммобилизация поврежденной области</p>	<p><b>16</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>Антидот против ФОВ (шприц-тюбик). Способы введения и условия дозировки препарата. Промедол. Противопоказания к его применению. Предупреждение или устранение асфиксии: исследование полости рта, закрепление языка булавкой, очищение полости рта от однородной массы, восстановление дыхания. Трубка дыхательная ТД1. Способы – «изо рта в рот», «изо рта в нос», путем ритмического сдавливания грудной клетки по Сильвестру, Нильсену. Устранение удушья у пораженных ОВ.</p> <p>Понятие типов кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное. Способы остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерий к костным выступам, с помощью жгута или давящей повязки, сгибом раневой конечности в вышерасположенном суставе. Особенности применения каждого способа.</p> <p>Понятие о ране. Защита раны. Подготовка поврежденного участка к бинтованию. Бинтование под обмундированием. Виды повязок: восьмиобразная, колосовидная, спиральная, циркулярная, повязка «с португеей», крестообразная. Утепление поврежденной части тела в зимнее время.</p> <p>Важность грамотной иммобилизации, используемый материал для наложения шин, правила наложения шин при разных ранениях и переломах</p> <p>Способы приближения к раненым: короткая перебежка, движения пригнувшись, переползания – на боку, по-пластунски, на полу четвереньках, приближение на санитарном транспорте.</p> <p>Утепление раненых в холодное время года и расположение в тени в жаркое время года. Способы отгаскивания: на боку, на спине, с помощью плащ-палаток, волокуш.</p> <p>Обозначение мест укрытия раненых, сигналы, применяемые на поле боя. Способы выноса раненого одним санитаром без использования табельных и подручных средств: на спине, на руках перед собой, на плече. Способы выноса раненого двумя санитарями без вспомогательных средств: вынос «на замке», на руках между собой, на руках перед собой.</p>

Тема 5. Способы приближения к раненым. Транспортировка раненых до пункта сбора.	2	Способы выноса раненого с использованием средств: лямок, носилок, плащ-палаток, накидок. Способы укладывания на носилки. Эстафетный способ (метод «подстав»). Вывоз раненых (перегрузка, санитарный транспорт, выгрузка раненых).
Тест	2	Теоретическая проверка знаний учащихся, а затем практическая(ЗУМ)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,  
РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ

1. Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Разработчики В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М, «Издательство НЦ ЭНАС», 2013г. 15. И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова Лечебная физкультура. Новейший справочник. Санкт-Петербург. Москва, 2015. 16. И.П. Подласый «Педагогика». М, 2133.
2. Доктор. Лечебные средства. Под редакцией Деборы Ткач. Москва, 2012г. 2. Бэрри Дэвис «Основы выживания в экстремальной ситуации». М, 2013. 3. И.Д. Зверев. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Москва, "Просвещение", 2010г.
4. Г.И. Косицкий, Д.Н. Дьяконова. Резервы нашего организма. Москва, "Просвещение", 2011г.
3. Руководство по медицинской службе гражданской обороны. Редакция А.И. Бурназяна. Москва, "Медицина", 2014г.
4. Справочник медицинской сестры по уходу. Редакция Н.Р. Палеева. Москва, "Медицина", 2019г.