

Министерство образования и науки Смоленской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 7 г. Ярцева

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 18  
от 30.08.2024 г.

Утверждено  
приказ № 169 от 30.08.2024 г.

Директор школы  
О.А. Терехова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа безопасности и основы оказания  
первой помощи»**

*Базовый уровень*

*Направленность: естественнонаучная*

*Возраст обучающихся: 14-17 лет*

*Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель:

Лещева Ольга Валерьевна,

педагог дополнительного образования

г. Ярцево, 2024

## Содержание

Пояснительная записка.....	3 -7
Учебный план.....	8
Содержание учебного плана.....	9-16
Методическое обеспечение программы .....	17
Информационное обеспечение программы.....	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» является программой естественнонаучной направленности.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» ориентировано на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в области естественно-научного познания, в интеллектуальном и нравственном развитии, помощь в выборе профиля обучения.

Разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012N273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р)
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г. № 28
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
7. Устав МБОУ СШ №7 г. Ярцева

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

В процессе реализации общеобразовательной программы «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Программа адаптируется для детей с ограниченными возможностями здоровья и создает равные стартовые возможности, что обеспечивает условия для их успешной социализации

### **Актуальность**

Современному человеку предстоит в течение жизни решать проблемы различного характера, в том числе, связанные с сохранением и укреплением своего здоровья и здоровья окружающих. Данная Программа направлена на профилактику бытовых травм, несчастных случаев, дорожно-транспортных происшествий.

Отсутствие навыков безопасного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отражаются на состоянии здоровья и жизни подрастающего поколения. Подростки в силу своих возрастных психологических особенностей в повседневной жизни не всегда могут правильно оценить возникающие риски и во многих ситуациях завышают свои возможности. Детский организм находится в состоянии становления, многие процессы подвижны и неустойчивы. В экстремальной, трудной ситуации у подростка происходит торможение в центральной нервной системе, и он в большинстве случаев не может своевременно принимать правильные решения, совершать оперативные действия. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в различных ситуациях.

Реализация Программы «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» позволит обучающимся получить возможность повысить свой интерес к наукам, расширить знания, научиться практическим умениям и навыкам в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

**Новизна программы заключается** в том, что в Программе комплексно рассмотрены вопросы поведенческих алгоритмов действий школьников в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях, учтены экологические аспекты. В ходе реализации программы на занятиях в игровой форме разбираются различные ситуационные задачи, а благодаря использованию специализированного оборудования (тренажёру сердечно-лёгочной и мозговой реанимации) учащиеся на практике знакомятся с особенностями строения и функционирования собственного организма, с особенностями работы органов и тканей, знакомятся с природой и механизмами развития различных заболеваний. В ходе реализации программы у учащихся появляется возможность развивать свой

интеллектуальный потенциал в самостоятельной творческой и исследовательской деятельности, с учетом индивидуальных особенностей и склонностей.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к спасательному делу, анатомии, медицине. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов обучения, что способствует творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, решение ситуационных задач. В целом программа может вызвать повышенный интерес к профессиям, связанным со спасательным делом, медициной и смежными областями.

**Основной целью** общеобразовательной программы является формирование у обучающихся знаний, практических умений безопасного поведения для выживания в экстремальных условиях, ключевых компетенций и качеств личности, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность.

При изучении программного материала решаются следующие **задачи**:

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с основами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
- подготовить обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае ЧС техногенного;
- подготовить обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае автономного существования в природе;
- способствовать формированию теоретических и практических знаний основ по оказанию первой помощи;
- стимулировать познавательную и творческую активность учащихся посредством включения их в исследовательскую деятельность;
- формировать практические навыки в области исследовательской деятельности;
- формировать навыки поиска и работы с различными информационными источниками;
- формировать навыки презентации результатов собственной деятельности;

#### **Развивающие:**

- формировать аналитическое отношение к собственной деятельности, ответственность за ее результаты;
- развивать навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию лидерских качеств подростков;
- развить у учащихся мотивации к ведению безопасного здорового образа жизни;
- способствовать развитию у учащихся интереса к научно-исследовательской и познавательной деятельности;
- способствовать развитию у учащихся коммуникативных навыков.
- способствовать развитию у учащихся мыслительной деятельности, логики, памяти, аналитических и других умений и навыков;
- развивать умения и навыки личностного и профессионального самоопределения учащихся;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья молодежи.

#### **Воспитательные:**

- способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
- формировать и развивать познавательную самостоятельность, активность учащихся, желание заниматься исследовательской работой, положительную мотивацию в учебной деятельности;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям; воспитывать у учащихся трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Школа безопасности и основы оказания первой помощи» имеет **стартовый** уровень сложности. Программа предоставляет возможность учащимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, знакомит с причинами и профилактикой бытовых травм, несчастных случаев, дорожно-транспортных происшествий.

В данной программе уделяется большое внимание вопросам выживания в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, правилам оказания первой помощи, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения.

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная программа "Школа безопасности и основы оказания первой помощи» рассчитана на 1 год, 68 часов.

Занятия проходят с сентября по май.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю.

Количество учебных недель: 34 недель.

Продолжительность занятий: 2 часа (1 академический час – 40 минут) с 10-минутным перерывом.

Форма обучения: очная.

### **Возраст детей, участвующих в реализации**

#### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Школа безопасности и основы оказания первой помощи» разработана для учащихся в возрасте 14 – 17 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек. Программа предусматривает возможность проведения занятий в подгруппах от 3 до 6 человек (создание проектов, исследовательская деятельность), а также индивидуальных занятий.

Программа может быть адаптирована для учащихся с особыми образовательными потребностями.

### **Уровни сложности программы**

Дополнительная общеобразовательная программа предполагает освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников общеобразовательной программы «Школа безопасности и основы оказания первой помощи».

### **Формы и режим занятий**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» :

- Исследовательская деятельность
- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Дистанционная форма
- Экскурсии
- Соревнования
- Квест
- Встреча с интересными людьми

Занятия проходят в групповой, индивидуальной и коллективной форме. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. Итогом прохождения программы является самостоятельное выполнение учащимся научно-исследовательской работы по индивидуальной теме.

**Планируемые результаты освоения обучающимися общеобразовательной программы «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» :**

**(универсальные учебные действия)**

Личностными результатами являются:

- развитие любознательности;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся; - воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

Метапредметными результатами являются:

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*Познавательные УУД:*

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде; при оказании простейших видов первой медицинской помощи;
- формирование навыков ухода за больными на дому;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приемами самоконтроля своего физического состояния.

## Система отслеживания и оценивания результатов

В систему отслеживания и оценивания результатов по общеобразовательной программе «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной программе и итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся, освоивших общеобразовательную программу «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» проводится в мае в форме: тестирование.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Опрос
2.	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.	19	15	4	Практическая работа
3.	Выживание при ЧС природного и антропогенного характера	6	5	1	Практическая работа
4.	Обеспечение безопасности при ЧС техногенного характера	14	10	4	Отработка практических навыков по спасению жизни пострадавшего согласно ситуативным задачам
5.	Безопасность на транспорте	6	3	3	Практическая работа
6.	Первая помощь	22	10	12	Отработка практических навыков по спасению жизни пострадавшего согласно ситуативным задачам
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (1 час)**

Теория. Знакомство с разделами программы. Правила работы со специализированным оборудованием (тренажёром сердечно-лёгочной и мозговой реанимации). Организация рабочего места. Правила санитарии и охрана здоровья. Травматизм и его предупреждения. Техника безопасности.

### **Раздел 2. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде. (19 часов)**

#### **2.1. Что такое «выживание»?**

Теория. Понятие «выживание», мероприятия, необходимые для успешного выживания. Стрессоры выживания. Боль, страх, жажда, голод, жара, переутомление, одиночество, паника, дикие животные - стрессоры выживания и методы борьбы с ними

Практика. Определение необходимых качеств человека для выживания в автономном существовании: внимания, памяти, мышления.

#### **2.2. Понятие об автономном существовании человека. План действия. Особенности выживания в различных климатических зонах и горах.**

Теория. Понятие об автономном существовании человека. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Факторы выживания в условиях автономного существования. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия.

Выживание в полярных условиях. Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Выживание в горах. Походы в горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и спец снаряжение.

Выживание в тропиках.

Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях. Опасные растения и животные.

Выживание в условиях умеренного климата. Умеренный климат.

Выживание в пустыне. Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища.

Опасности. Способы построения укрытия в пустыне. Выживание в море. Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое.

**Практика:** Тестирование. Решение ситуационных задач.

### **2.3. Способы ориентирования и определение направления движения.**

**Ориентирование по солнцу, луне, звездам, местным признакам. Движение по азимуту**

**Теория.** Правила определения направления выхода. Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. Определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время. Понятие об ориентировании. Компас. Правила работы с компасом.

**Практика.** Определение направления на север: по собственной тени, по тени на шесте. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам. Азимут. Движение по азимуту.

### **2.4. Сигналы бедствия.**

**Теория.** Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

**Практика.** Изготовление и применение простейших сигнальных средств

### **2.5. Сооружение временного жилища.**

**Теория.** Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее и зимнее время.

**Практика.** Тестирование. Решение ситуационных задач

### **2.6. Добывание и использование огня. Типы костров.**

**Теория.** Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение.

**Практика.** Сооружение макетов видов костров

### **2.7. Обеспечение питанием и водой.**

**Теория.** Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования.

Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания.

Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи.

Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда.

**Практика.** Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. Решение ситуационных задач.

### **2.8. Поиск и приготовление пищи. Съедобные растения и животные.**

**Теория.** Основные блюда в туристском меню. Съедобные растения и животные. Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Сроки хранения разных продуктов. Особенности условий хранения. Температурный режим. Рекомендуемые консервы. Особенности хранения круп, шоколада, печенья, колбасы, сыра. Как понять, что продукт испортился.

**Практика.** Тестирование. Определение съедобных растений и грибов.

### **2.9. Лекарственные растения. Лечение заболеваний.**

**Теория.** Лекарственные растения Кемеровской области. Особенности их применения. Оказание первой помощи при лечении заболеваний в автономном существовании.

**Практика.** Тестирование. Определение лекарственных растений.

### **2.10. Туристические узлы**

**Теория.** Виды туристических узлов. Особенности применения и способы вязания.

**Практика.** Использование веревочных узлов.

### **2.11. Топография**

**Теория.** Понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская); условные знаки плана, топографической карты.

**Практика.** Определение значения топографических знаков. Чтение карты.

## **Раздел 3. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного и антропогенного характера. (6 часов)**

### **3.1. Виды ЧС природного характера. ЧС геофизического характера.**

**Теория.** Классификация ЧС природного характера по причине происхождения  
Землетрясения. Извержение вулканов. Правила поведения при землетрясении и извержение вулканов. Шкала Рихтера. Шкала Меркалли.

**Практика.** Решение ситуационных задач.

### **3.2. ЧС геологического характера. Обвалы, оползни, лавины.**

**Теория.** Чрезвычайные ситуации геологического характера. Обвалы, оползни, лавины.

Правила поведения при ЧС геологического характера.

**Практика.** Решение ситуационных задач

### **3.3. ЧС метеорологического характера. Смерчи, ураганы, штормы, бури, грозы.**

**Теория.** Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Шкала Бофорта.

Правила поведения при ЧС метеорологического характера.

**Практика.** Решение ситуационных задач

### **3.4. ЧС гидрологического характера. Наводнения, половодье, паводки, заторы, зажоры.**

**Теория.** Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Правила поведения при ЧС гидрологического характера.

**Практика.** Решение ситуационных задач

### **3.5. Лесные пожары.**

**Теория.** Классификация лесных пожаров. Виды пожаров. Способы тушения лесных пожаров. Правила поведения при пожарах.

**Практика.** Решение ситуационных задач

### **3.6. Ситуации криминогенного характера. Действия в чрезвычайной ситуации криминогенного характера.**

**Теория.** Виктимное поведение. Толпа. Правила поведения в толпе. Правила поведения при ЧС криминогенного характера.

**Практика.** Решение ситуационных задач

## **Раздел 4. Обеспечение безопасности при ЧС техногенного характера (14 часов)**

### **4.1. Общие сведения о процессе горения. Пожар и его развитие. Способы прекращения горения.**

**Теория.** Сущность процесса горения. Виды горения. Условия возникновения горения.

Понятие пожара, виды. Опасные факторы пожара. Способы прекращения горения.

Основные огнетушащие вещества.

### **4.2. Первичные средства пожаротушения**

**Теория.** Назначение, виды и порядок содержания первичных средств пожаротушения.

Огнетушители: виды, устройство, порядок приведения в действие. Меры безопасности при работе с первичными средствами пожаротушения.

**Практика.** Отработка способов по тушению пожаров первичными средствами пожаротушения (огнетушителями).

#### **4.3. Пожарно-спасательные автомобили и пожарно-техническое оборудование (ПТО), вывозимое на них. Боевая одежда и снаряжение пожарного-спасателя**

**Теория.** Назначение и тактико-технические характеристики пожарно-спасательных автомобилей. Пожарно-техническое оборудование, его назначение, использование. Типы боевой одежды и снаряжения пожарного-спасателя и их применение. Экскурсия в пожарную часть.

**Практика.** Отработка действий применения пожарно-технического оборудования по назначению. Выполнение нормативов по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного-спасателя.

#### **4.4. Спасение людей на пожарах и самоспасание. Основы применения верёвочной техники**

**Теория.** План эвакуации. Силы, средства и способы спасения людей на пожарах. Способы спасения. Виды спасательных верёвок.

**Практика.** Отработка способов спасения людей и самоспасания при помощи универсальной спасательной петли.

#### **4.5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи.**

**Теория.** Виды СИЗ, классификация. Противогазы ГП 5, ГП 7, ГП 5 ВМ, респираторы. Принцип защиты, устройство противогаза. Правила одевания противогаза. Средства защиты кожи: ОЗК, Л1. Камера защитная детская (КЗД 6).

**Практика.** Отработка одевания противогаза и ОЗК, тактика спасения младенца при помощи КЗД 6.

#### **4.6. Знаки безопасности**

**Теория.** Знаки безопасности: запрещающие, предупреждающие, предписывающие, знаки пожарной безопасности, эвакуационные и медицинские знаки, указательные. Смысловое назначение знаков, геометрическая форма, смысловое значение.

**Практика.** Тестирование, решение ситуационных задач

### **Раздел 5. Дорожная безопасность (6 часов)**

#### **5.1. Правила дорожного движения. Основы безопасности дорожного движения и управления транспортным средством**

**Теория.** Правила дорожного движения. Дорожно - транспортные происшествия. Причины ДТП. Опасные ситуации на транспорте. Дорожные ловушки.

**Практика.** Решение ситуационных задач.

#### **5.2. Формы регулирования движения. Сигналы светофоров, сигналы**

**регулирующего, дорожная разметка. Знаки безопасности дорожного движения**

**Теория.** Правила дорожного движения для пешехода. Сигналы светофоров, сигналы регулирующего, дорожная разметка. Знаки безопасности дорожного движения

**Практика.** Тестирование. Решение ситуационных задач.

**5.3. Роллинг. Безопасность движения на велосипедах, мотоциклах, мопедах, самокатах.**

**Теория.** Требования к движению на велосипедах, самокатах, роликах, мотоциклах, мопедах.

**Практика.** Тестирование. Решение ситуационных задач

**Раздел 6. Оказание первой помощи пострадавшим. (22 часа)**

**6.1. Организационно – правовые аспекты оказания первой помощи.**

**Теория.** Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Основные мероприятия первой помощи. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших. Способы извлечения и перемещения пострадавших. Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб. Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека. Аптечка первой помощи (автомобильная)

**Практика.** Отработка последовательности действий на месте происшествия, вызова экстренных служб, способов извлечения и перемещения пострадавших.

**6. 2. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.**

**Теория.** Основные признаки жизни у пострадавшего. Способы проверки сознания, дыхания, кровообращения у пострадавшего. Определение наличие сознания у пострадавшего. Восстановление проходимости дыхательных путей и определение признаков дыхания у пострадавшего. Техника проведения давления на грудину пострадавшего и искусственного дыхания. Показания к прекращению сердечно –легочной реанимации. Мероприятия, выполняемые после прекращения сердечно- легочной реанимации. Придание пострадавшему устойчивого бокового положения.

**Практика.** Тренировка обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Применение холода. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий.

### **6.3. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.**

**Теория.** Признаки попадания различных инородных тел в дыхательные пути и способы их извлечения. Особенности оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванных инородным телом взрослому человеку, ребенку, тучному человеку, беременной женщине.

**Практика.** Формирование практического навыка применения приёмов, которые способствуют извлечению инородных тел из дыхательных путей. Приём Геймлиха.

### **6.4. Первая помощь при ранениях и возникновении наружных кровотечений**

**Теория.** Дисмургия. Правила наложения повязок. Опасные для жизни кровотечения: наружное, внутреннее, Виды кровотечений: артериальное, венозное, капиллярное. Способы временной остановки наружного кровотечения: прямое давление на рану, пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности, наложение давящей повязки, возвышенное положение конечности. Наложение кровоостанавливающего жгута. Цель и последовательность подробного осмотра пострадавшего.

Травмы головы. Оказание первой помощи.

Травмы шеи, оказание первой помощи.

Травмы груди, оказание первой помощи.

Травмы живота и таза, основные проявления, оказание первой помощи.

Травмы конечностей, оказание первой помощи.

Травмы позвоночника. Оказание первой помощи.

**Практика.** Тренировка в использовании содержимого аптечки для оказания первой помощи при ранениях, сопровождающихся артериальным, венозным кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела.

### **6.5. Первая помощь при травмах опорно- двигательного аппарата.**

**Теория.** Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника.

**Практика.** Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

### **6.6. Первая помощь при термических и химических ожогах, попадании агрессивных жидкостей в глаз**

**Теория.** Алгоритм действий в выявлении причин и признаков термических поражений кожи и глаз различной степени тяжести.

**Практика.** Выполнение приёмов первой помощи при ожогах кожи и поражении глаз.

### **6.7. Первая помощь при отморожении и переохлаждении**

**Теория.** Условия наступления холодовой травмы. Признаки отморожения и переохлаждения. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

**Практика.** Отработка техники наложения теплоизолирующих повязок. Решение ситуационных задач.

### **6.8. Первая помощь при поражении электрическим током**

**Теория.** Признаки поражения электрическим током. Оценка состояния пострадавшего.

**Практика.** Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Особенности оказания первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца.

### **6.9. Первая помощь при утоплении**

**Теория.** Виды и признаки утопления. Истинное утопление. Асфиксическое утопление. Синкопальное утопление. Оказание первой помощи пострадавшему. Просмотр видеофильма о спасении на воде.

**Практика.** Отработка реанимационных мероприятий при оказании помощи утонувшему.

### **6.10. Первая помощь при укусах насекомых и змей**

**Теория.** Признаки аллергической реакции и поражения при укусах насекомых и змей.

**Практика.** Отработка приёмов оказания первой помощи при укусах и аллергической реакции на укусы.

### **6.11. Транспортировка пострадавших**

**Теория.** Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств. Цель и принципы придания пострадавшим оптимальных положений тела.

**Практика.** Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки и его транспортировка. Отработка способов выноса пострадавшего с использованием подручных средств.

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Общеобразовательная программа обеспечена учебно-методическим комплексом, состоящим из учебников, журналов, альбомов, фотографий, технологических карт.

Для занятий имеется кабинет, на базе «Точка роста»

### **Диагностический инструментарий**

#### **Тесты**

##### **1. Кровотечение**

###### **1.1 Что такое гипоксия?**

- А- кислородное голодание;
- Б- обезвоживание организма;
- В- перегрев организма;
- Г- охлаждение организма;
- Д- тепловое облучение.

###### **1.2 Кровотечение это-**

- А- отравление АХОВ;
- Б- дыхательная функция;
- В- повышенное артериальное давление;
- Г- истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки;
- Д- перелом кости.

###### **1.3 Как остановить обильное венозное кровотечение?**

- А- наложить давящую повязку;
- Б- наложить жгут;
- В- обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- Г- продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
- Д- посыпать солью.

###### **1.4 При ранении сонной артерии необходимо срочно:**

- А- наложить тугую повязку.
- Б- наложить жгут.
- В- зажать пальцем артерию ниже раны.

###### **1.5 При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение**

- А- Паренхиматозное
- Б- Венозное.
- В- Капиллярное.
- Г- Артериальное..

###### **1.6 Характерные признаки артериального кровотечения:**

- А- Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.
- Б- Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.
- В- Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

###### **1.7 Артериальное кровотечение возникает при:**

- А- повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- Б- поверхностном ранении;
- В- неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

###### **1.8 Уменьшения кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:**

- А- внутреннем кровотечении;

- Б- поверхностных ранениях;
- В- любых ранениях конечности.

**1.0 При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:**

- А – Обработать край раны йодом;
- Б – Провести иммобилизацию конечности;
- В – Промыть рану перекисью водорода;
- Г – Остановить кровотечение.

**2. Наложение жгута**

**2.1 Жгут накладывается:**

- А- При капиллярном кровотечении.
- Б. При артериальном и венозном кровотечении.
- В. При паренхиматозном кровотечении.

**2.2 Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?**

- А- наложить жгут на обработанную рану

- Б- выше раны на 10-15 см;
- В- на 15-20 см ниже раны;
- Г- на 20-25 см ниже раны;
- Д- ниже раны на 30 см.

**2.3 Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?**

- А- наложить жгут на обработанную рану;
- Б- выше раны на 10-15 см;
- В- ниже раны на 30 см;
- Г- на 20-25 см ниже раны;
- Д- на 10-15 см ниже раны;

**2.4 Вместо жгута можно использовать:**

- А- Давящую повязку.
- Б- Закрутку.
- В- Холод к ране.
- Г- Компресс

**2.5 Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту:**

- А- фамилию, имя, отчество пострадавшего, время получения ранения;
- Б- дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;
- В- дату, точное время (часы и минуты) наложения жгута, а также фамилию, имя, отчество пострадавшего, фамилию, имя отчество наложившего жгут.

**2.6 В полевых условиях при ранении голени с сильным пульсирующим кровотечением возможно**

- А- наложить тугую повязку из чистой ткани и ваты;
- Б- перетянуть бедренную артерию;
- В- наложить тугую стерильную повязку;
- Г- перетянуть подколенную артерию косынкой.

**2.7 Через сколько минут после наложения жгута его необходимо ослаблять на несколько минут**

- А- 30-50 мин;
- Б- 30-40 мин;
- В- 20-30 мин;
- Г- 20-25 мин.

**2.8 К чему может привести непрерывное длительное нахождение конечности с наложенным жгутом (более 2 ч)**

- А- к повышению температуры конечности, пощипывающим болям, покраснению кожного покрова;

Б- к поступлению в кровь значительного количества токсинов из тканей выше жгута и развитию травматического токсикоза;

Г- к поступлению в кровь значительного количества токсинов из тканей ниже жгута и развитию травматического токсикоза.

### **3. Ранения**

#### **3.1 Как правильно обработать рану?**

А- продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;

Б- смочить йодом марлю и наложить на рану;

В- обработать рану перекисью водорода;

Г- смазать саму рану йодом

Д- посыпать солью

#### **3.2 При обморожении участок кожи необходимо:**

А- Растереть снегом.

Б- Разогреть и дать теплое питье.

В- Растереть варежкой.

#### **3.3 Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:**

А- вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;

Б- на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;

В- вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

#### **Таблица ответов к тестам**

<b>№ теста</b>	<b>ответ</b>
<b>1.1</b>	<b>А</b>
<b>1.2</b>	<b>Г</b>
<b>1.3</b>	<b>Б</b>
<b>1.4</b>	<b>В</b>
<b>1.5</b>	<b>Б</b>
<b>1.6</b>	<b>Б</b>
<b>1.7</b>	<b>А</b>
<b>1.8</b>	<b>В</b>
<b>1.9</b>	<b>Г</b>
<b>1.0</b>	<b>Г</b>
<b>2.1</b>	<b>Б</b>
<b>2.2</b>	<b>В</b>
<b>2.3</b>	<b>Д</b>
<b>2.4</b>	<b>Б</b>
<b>2.5</b>	<b>В</b>
<b>2.6</b>	<b>Г</b>
<b>2.7</b>	<b>Б</b>
<b>2.8</b>	<b>Г</b>
<b>3.1</b>	<b>В</b>
<b>3.2</b>	<b>Б</b>
<b>3.3</b>	<b>А</b>

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Алтунин А.Т. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. -М.: Воениздат, 2004
2. Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва: Просвещение, 1988.
3. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 2019.
4. Горелов В.В. Природоохранная деятельность в туристическом походе. Пермь: 2018.
5. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
5. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.2004.
6. Дмитриева Л.М. – Уроки географии: методическое пособие (мастер-класс) 6 класс.– М.: Дрофа, 2007.
- 7.Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: Физкультура и спорт, 2019
8. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М: 2023
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – 1 18. Якупов, А.
10. Безопасность на улицах и дорогах. Методическое пособие для учителя/ А.М. Якупов. - М.: АСТ-ЛТД, 1997. – 270 с.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности [Электронный ресурс] <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
2. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] <http://www.hardtime.ru>
3. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] <http://www.0-1.ru>
4. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС [Электронный ресурс] <http://www.vlados.ru>
5. Издательство Академкнига/Учебник [Электронный ресурс] <http://www.akademkniga.ru>
6. Издательство БИНОМ. Лаборатория знаний [Электронный ресурс] <http://www.lbz.ru>
7. Издательство Вита-Пресс [Электронный ресурс] <http://www.vita-press.ru>
8. Издательство Дрофа [Электронный ресурс] <http://www.drofa.ru>
9. Издательство Мнемозина [Электронный ресурс] <http://www.mnemosina.ru>
10. Издательство Просвещение [Электронный ресурс] <http://www.prosv.ru>
11. Издательская фирма. Сентябрь. [Электронный ресурс] <http://www.direktor.ru>

12. Искусство выживания [Электронный ресурс] <http://www.goodlife.narod.ru>
13. Мой компас [Электронный ресурс] [http://moikomпас.ru/compas/bezопасnost\\_det](http://moikomпас.ru/compas/bezопасnost_det)
14. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] <http://www.meduhod.ru>
15. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] <http://www.spas-extreme.ru>