

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № | Тема   | 8 месяцев обучения (64 часа) |        |          | Форма контроля       |
|---|--|------------------------------|--------|----------|----------------------|
|   |  | всего                        | теория | практика |                      |
| 1 | Общие сведения по оказанию первой помощи пострадавшим.<br>Состав аптечки для оказания первой помощи пострадавшим | 10                           | 2      | 8        | Входящая диагностика |
| 2 | Строение тела человека   | 6                            | 2      | 4        | Текущий контроль     |
| 3 | Универсальная схема оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия                                    | 6                            | 2      | 4        | Текущий контроль     |
| 4 | Внезапная остановка сердца.<br>Искусственное дыхание и наружный массаж сердца                                    | 8                            | 4      | 4        | Текущий контроль     |
| 5 | Первая помощь при кровотечениях  | 8                            | 4      | 4        | Текущий контроль     |
| 6 | Первая помощь при получении травм  | 8                            | 2      | 6        | Текущий контроль     |
| 7 | Первая помощь при поражении электрическим током и молнией  | 6                            | 2      | 4        | Текущий контроль     |
| 8 | Первая помощь при ожогах и обморожениях  | 6                            | 2      | 4        | Текущий контроль     |
| 9 | Первая помощь при отравлениях  | 6                            | 2      | 4        | Итоговая диагностика |
|   | Итого:   | 64                           | 22     | 42       |                      |

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1. Общие сведения по оказанию первой помощи пострадавшим.**  
**Состав аптечки для оказания первой помощи пострадавшим.**

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т. д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

*Практические занятия*

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

## **Тема 2. Строение тела человека**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **Тема 3. Универсальная схема оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия**

## **Тема 4. Внезапная остановка сердца. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца**

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

## **Практические занятия**

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

## **Тема 5. Первая помощь при кровотечениях**

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Оказание помощи при носовом кровотечении.

### **Тема 6. Первая помощь при получении травм**

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и десмургии при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

#### *Практические занятия*

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

### **Тема 7. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией**

Причины и признаки поражения электротоком, правила оказания помощи при электротравме.

### **Тема 8. Первая помощь при ожогах и обморожениях**

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь.

#### *Практические занятия*

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

### **Тема 9. Первая помощь при отравлениях**

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.