

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы первой помощи и тактической медицины»

5-9 классы

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Амбарцумян Анжела Араратовна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы первой помощи и тактической медицины» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 300 «Перспектива» Чкаловского района города Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 300 «Перспектива») разработана на основе следующих нормативно - правовых актов:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федеральный закон от 14 апреля 2023 года № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», уточняющий круг лиц, имеющих право оказывать первую помощь, и порядок её оказания.

— Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 года № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

— Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями от 1 июля 2025 года).

— Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 (с изменениями и дополнениями, действующими на 1 сентября 2025 года).

— Федеральная основная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 370.

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 года № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрирован в Минюсте России 31.05.2024 № 78363, вступил в силу с 01.09.2024).

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями, внесенными постановлением от 17.03.2025 № 2).

— Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

- Методические рекомендаций Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ, 2025 год.
- Федерального закона от 21 декабря 1994 года № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (с изменениями и дополнениями).
- Постановления Правительства РФ от 16 сентября 2020 года № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 300 «Перспектива», регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Актуальность и назначение программы

Социальная и педагогическая актуальность. В условиях современной геополитической и социальной нестабильности вопросы безопасности личности приобретают первостепенное значение. Согласно статистике ГУ МЧС России по Свердловской области, ежегодно в регионе фиксируются десятки чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а детский травматизм остается одной из серьезных проблем здравоохранения. Традиционного школьного курса ОБЖ недостаточно для формирования устойчивых навыков действия в критических ситуациях. Современному подростку необходимы не только теоретические знания, но и отработанные до автоматизма моторные навыки оказания первой помощи, умения работать в команде и сохранять самообладание в условиях стресса.

Реализация программы опирается на уникальную инфраструктуру Ресурсного центра комплексной безопасности им. Б.Ф. Мокроусова, функционирующего на базе МАОУ СОШ №300 «Перспектива». Наличие специализированных полигонов (100-метровая полоса препятствий, скалодром высотой 13,5 м), интерактивного музея ГО и ЧС, а также медицинского класса позволяет перевести обучение из теоретической плоскости в формат иммерсивных симуляций и тактико-медицинских учений, максимально приближенных к реальным условиям чрезвычайных ситуаций.

Направленность программы

Программа относится к социально-гуманитарной направленности с выраженным компонентом технической (пожарно-спасательной) направленности. Данная интеграция обусловлена приоритетным формированием у обучающихся гражданской идентичности, готовности к защите Отечества, навыков взаимопомощи и волонтерства, а также профессиональной ориентацией на службу в системе МЧС России и добровольные спасательные формирования. Содержание программы выходит за рамки базового курса ОБЗР и интегрирует элементы аварийно-спасательного дела, тактической медицины и полевой гигиены, что соответствует профилю классов пожарно-спасательной направленности.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовых курсов первой помощи, данная программа:

- Реализует модульный принцип построения содержания с нарастающей сложностью от 5 к 9 классу (Приказ Минпросвещения № 629, п. 15);

- Интегрирует гражданскую первую помощь с элементами тактической медицины и аварийно-спасательного дела (остановка массивных кровотечений современными турникетными средствами, эвакуация из завалов/транспорта, работа в средствах индивидуальной защиты органов дыхания);

- Включает обязательный компонент первой психологической помощи и полевой гигиены, специфичный для условий чрезвычайных ситуаций и полевых сборов;

- Предусматривает итоговую аттестацию в формате комплексного тактико-медицинского квеста, моделирующего реальную обстановку при ликвидации последствий ЧС;

- Направлена на формирование не только индивидуальных навыков, но и умения действовать в составе спасательного расчета (пары, тройки, звена) при эвакуации и оказании помощи;

- Учитывает возрастные психофизиологические особенности: для 5–6 классов акцент делается на безопасность и базовые алгоритмы, для 7–9 классов — на тактическую медицину, работу в СИЗ и сложные сценарии эвакуации.

Программа реализуется в формате сетевого взаимодействия с ведущими профильными организациями региона. Практические модули проводятся с привлечением экспертов-наставников:

Сотрудники ГУ МЧС России по Свердловской области проводят мастер-классы по работе в СИЗ и тактической эвакуации;

Врачи ЦГБ №24 осуществляют методическое сопровождение блоков по реанимации и остановке кровотечений ("постановка рук");

Занятия по выживанию и ориентированию проходят на базе учебных полигонов Ресурсного центра им. Б.Ф. Мокроусова.

Такое партнерство обеспечивает преемственность между треком "Медицинская безопасность" и профилем старшей школы, а также формирует у обучающихся реальные навыки, востребованные в профессиях спасателя и медика

Интеграция с основным образованием:

- «ОБЗР / Основы безопасности и защиты Родины»: Алгоритмы действий в ЧС, использование СИЗ.

- «Биология»: Анатомия, физиология кровообращения и дыхания.

- «Физическая культура»: Развитие выносливости для эвакуации, нормативы надевания противогаза.

- «Труд. Технология»: Изготовление подручных средств иммобилизации и носилок.

Место курса в образовательной системе

Программа адресована обучающимся 11–16 лет (5–9 классы), проходящим обучение в классах пожарно-спасательной направленности МАОУ СОШ №300 «Перспектива». Набор осуществляется без предварительного отбора, при наличии медицинских показаний к физической нагрузке. Наполняемость группы — до 30 человек, что обеспечивает безопасное проведение практических занятий с использованием тренажеров и соблюдение требований СП 2.4.2.4283-26.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут + перерыв). Общий объем программы составляет 34 часа в год.

Формы реализации образовательной программы

Очная форма. Занятия проводятся в форме интерактивных занятий, практических тренировок на манекенах и тренажерах, решения ситуационных задач, ролевых игр, полевых выходов и итоговых тактико-медицинских эстафет. Допускается сочетание аудиторных и внеаудиторных занятий (полевые сборы, экскурсии в пожарно-спасательные части МЧС, встречи с действующими спасателями).

Форма проведения	Период	Тематика (с учетом пожарно-спасательного профиля)
Поход / Полевой выход	Весь учебный год	- Алгоритм вызова 112/103 и передача информации диспетчеру. - Полевая гигиена и обеззараживание воды. - Первая помощь при термических поражениях (ожог, обморожение). - Иммобилизация подручными средствами. - Эвакуация пострадавшего на носилках и подручных средствах. - Ориентирование и подача сигналов бедствия.
Экскурсии	Апрель–май	- День скорой медицинской помощи. - Международный день санитарной авиации. - Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца. - Посещение пожарно-спасательной части (ознакомление с СИЗ и снаряжением).
Мастер-класс	Весь учебный год	- Алгоритм оказания первой помощи. - СЛР и работа с АНД. - Остановка массивных кровотечений (турникеты, жгуты). - Непроходимость дыхательных путей (прием Геймлиха). - Извлечение пострадавшего из транспортного средства. - Работа в противогазе/респираторе при оказании помощи.

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у обучающихся классов пожарно-спасательной направленности устойчивых знаний и практических навыков оказания первой помощи в соответствии с Приказом Минздрава России № 220н, развитие готовности к действиям в критических и полевых условиях, а также воспитание гражданской ответственности и патриотизма через освоение основ тактической медицины, полевой гигиены и аварийно-спасательного дела.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать знания о правовых основах оказания первой помощи (ФЗ № 323, Приказ № 220н) и принципе «Безопасность спасателя прежде всего».
- Обучить практическим навыкам остановки наружного кровотечения с использованием турникетных жгутов, гемостатиков и давящих повязок.
- Сформировать навыки проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР) и работы с автоматическим наружным дефибриллятором (АНД) согласно актуальным рекомендациям.

- Обучить приемам иммобилизации конечностей и безопасной эвакуации пострадавшего в составе расчета (2–3 человека), в том числе из зоны задымления/завала.
 - Познакомить с правилами полевой гигиены, обеззараживания воды и профилактики инфекций в условиях ЧС.
 - Дать основы первой психологической помощи и саморегуляции в стрессовых ситуациях.
 - Обучить правилам использования средств индивидуальной защиты (противогаз, респиратор, защитные перчатки) при оказании первой помощи.
- Развивающие:
- Развить способность оценивать риски и принимать обоснованные решения в условиях дефицита времени и информации.
 - Сформировать навыки четкой коммуникации при вызове экстренных служб (112, 103) и взаимодействии в команде спасателей.
 - Развить умение анализировать обстановку, классифицировать травмы и выбирать оптимальный алгоритм действий.
 - Развить физическую выносливость и координацию, необходимые для эвакуации пострадавших.
- Воспитательные:
- Воспитать чувство долга, дисциплинированность и готовность к служению Отечеству.
 - Сформировать осознанное отношение к ценности жизни и здоровью человека.
 - Привить культуру взаимовыручки, командного взаимодействия и ответственности за безопасность товарищей.
 - Подготовить к участию в волонтерской деятельности и добровольных спасательных формированиях.
 - Воспитать уважение к памяти героев-ликвидаторов ЧС и сотрудников МЧС.

Планируемые результаты освоения программы

Группа результатов	Показатели достижения
Личностные	• Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма и готовности к службе в системе МЧС России. • Осознание ценности жизни и ответственности за безопасность свою и членов коллектива. • Развитие дисциплинированности, организованности и способности сохранять самообладание в стрессовых ситуациях. • Принятие ценностей волонтерства, добровольчества и взаимопомощи в сфере спасения. • Уважение к памяти защитников Родины и героям-ликвидаторам ЧС.
Метапредметные	Регулятивные: • Умение действовать по алгоритму в условиях дефицита времени. • Способность оценивать риски при подходе к месту происшествия (принцип «безопасность спасателя»). Познавательные: • Анализ ситуации, классификация травм и неотложных состояний. • Применение знаний из ОБЖ, биологии и физики для решения тактико-

	медицинских задач. Коммуникативные: • Четкая передача информации диспетчеру 112/103 по стандартному алгоритму. • Эффективное взаимодействие в паре или группе при эвакуации и оказании помощи.
Предметные	Обучающийся будет знать: • Алгоритмы оказания первой помощи согласно Приказу Минздрава № 220н. • Признаки жизни, клинической смерти и правила безопасного подхода в зоне условной опасности. • Виды современных кровоостанавливающих средств и правила их применения. • Основы полевой гигиены и профилактики инфекций в полевых условиях. • Правила работы в СИЗ при оказании первой помощи. Обучающийся будет уметь: • Оценивать обстановку и устранять угрожающие факторы. • Вызывать скорую медицинскую помощь и экстренные службы. • Проводить СЛР на манекене в соответствии с актуальными стандартами. • Останавливать массивное наружное кровотечение табельными и подручными средствами. • Иммобилизовать конечности и безопасно перемещать пострадавшего в составе группы. • Оказывать первую психологическую поддержку пострадавшему. • Обеззараживать воду и соблюдать правила личной гигиены в полевых условиях. • Использовать СИЗ (противогаз, респиратор) при работе в зоне условного заражения/задымления.

Воспитательная деятельность

Целевые ориентиры воспитания:

Российская гражданская идентичность и готовность к защите Отечества.

Уважение к памяти защитников Родины, героям МЧС и ликвидаторам ЧС.

Сознание ценности жизни, здоровья и безопасности.

Установка на солидарность, взаимопомощь и волонтерство.

Дисциплинированность, воля и упорство в достижении целей.

Экологическая культура и бережное отношение к природе.

Формы и методы воспитания: Практические занятия в парах и группах, тактико-медицинские эстафеты, встречи с ветеранами и действующими сотрудниками МЧС/ГПС, участие в акциях, дебрифинги после ситуационных задач, полевые выезды.

Содержание программы

Модуль 1. Правовые основы и безопасность спасателя. Понятие первой помощи. Принцип «Безопасность спасателя». Алгоритм вызова 112. Оценка рисков.

Модуль 2. Неотложные состояния и реанимация. Проверка сознания и дыхания. СЛР. Работа с АНД. Устойчивое боковое положение. Непроходимость дыхательных путей.

Модуль 3. Тактическая медицина и травматизм. Остановка кровотечений (жгуты, турникеты, тампонада). Иммобилизация. Эвакуация (носилки, волоком, на себе). Работа в составе расчета.

Модуль 4. ЧС техногенного и природного характера. Ожоги, отморожения, электро-травмы. Действия при пожаре (эвакуация из задымления). Работа в СИЗ (противогазы). Химические угрозы. ДТП (извлечение пострадавших).

Модуль 5. Полевая гигиена и выживание. Обеззараживание воды. Профилактика инфекций. Узлы. Сигналы бедствия.

Модуль 6. Психологическая помощь и наставничество. Работа со стрессом и паникой. Обучение младших школьников навыкам первой помощи.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Теория	Практика
5 КЛАСС	Тема года: Безопасность спасателя и базовые алгоритмы	34	8	26
1	Раздел 1. Введение. Безопасность прежде всего.	4	2	2
2	Раздел 2. Травмы и кровотечения (База).	10	2	8
3	Раздел 3. Термические поражения и ЧС.	10	2	8
4	Раздел 4. Итоговый контроль.	10	-	10
6 КЛАСС	Тема года: Реанимация и остановка опасных кровотечений	34	6	28
1	Раздел 1. Алгоритм первичного осмотра.	4	1	3
2	Раздел 2. Сердечно-легочная реанимация (СЛР).	10	2	8
3	Раздел 3. Опасные кровотечения (Тактическая медицина).	10	2	8
4	Раздел 4. Непроходимость дыхательных путей и Итог.	10	1	9
7 КЛАСС	Тема года: Эвакуация, иммобилизация и работа в команде	34	8	26
1	Раздел 1. Травмы опорно-двигательного аппарата.	8	2	6
2	Раздел 2. Эвакуация и носилочное дело.	10	2	8
3	Раздел 3. Специальные навыки спасателя.	8	2	6
4	Раздел 4. Итоговый контроль.	8	-	8
8 КЛАСС	Тема года: ЧС техногенного характера и работа в СИЗ	34	8	26
1	Раздел 1. Поражающие факторы пожара и дыма.	8	2	6
2	Раздел 2. Химические угрозы и массовые поражения.	8	2	6
3	Раздел 3. Массовые поражения и сортировка.	10	2	8
4	Раздел 4. Итоговый контроль.	8	-	8

9 КЛАСС	Тема года: Сложные сценарии: ДТП, вода, выживание	34	8	26
1	Раздел 1. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП).	10	2	8
2	Раздел 2. Вода и выживание.	8	2	6
3	Раздел 3. Наставничество и педагогика.	8	2	6
4	Раздел 4. Итоговая аттестация.	8	-	8
ИТОГО за 5 лет		170	38	

Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Каникулы
1 год (5 кл.)	01.09.2026	25.05.2027	34	Осенние, зимние, весенние, летние
2 год (6 кл.)	01.09.2027	25.05.2028	34	Осенние, зимние, весенние, летние
3 год (7 кл.)	01.09.2028	25.05.2029	34	Осенние, зимние, весенние, летние
4 год (8 кл.)	01.09.2029	25.05.2030	34	Осенние, зимние, весенние, летние
5 год (9 кл.)	01.09.2030	25.05.2031	34	Осенние, зимние, весенние, летние

**Часть занятий может проводиться в формате интенсивов или мастер-классов в рамках мероприятий Ресурсного центра*

Поурочное планирование (5–9 классы)

1-й год обучения (5 класс)

«Безопасность спасателя и базовые алгоритмы»

Цель: научить оценивать обстановку, вызывать помощь и оказывать простейшую помощь при бытовых травмах.

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Раздел 1. Введение. Безопасность прежде всего.	Правила поведения при ЧС. Алгоритм вызова 112. Принцип «Безопасность спасателя». Оценка рисков. Полевая гигиена.	Отработка доклада диспетчеру. Анализ ситуаций на наличие угроз. Отработка входа в зону опасности. Мытье рук, обработка ран.
1	Тема 1. Правила поведения при ЧС. Алгоритм вызова 112.	Четкий доклад диспетчеру (Где? Что? Кто?).	Отработка четкого доклада диспетчеру.
2	Тема 2. Принцип «Безопасность спасателя».	Оценка рисков (огонь, ток, стекло). Личная защита.	Анализ фото/видео ситуаций на наличие угроз.
3	Тема 3. Практикум: Безопасный подход.	Отработка входа в зону условной опасности.	Отработка безопасного подхода к пострадавшему.
4	Тема 4. Полевая гигиена.	Личная безопасность, обработка мелких ран.	Мытье рук, обработка мелких ран, защита от инфекций.
2	Раздел 2. Травмы и кровотечения (База).	Виды кровотечений. Давящие повязки. Носовое кровотечение. Ушибы. Иммобилизация. Транспортировка.	Бинтование. Положение головы при кровотечении. Применение холода. Фиксация руки косынкой. Переноска.
5	Тема 5. Виды кровотечений.	Капиллярное и венозное кровотечение.	Изучение видов крови и характера истечения.
6-7	Тема 6-7. Наложение давящей повязки.	Бинтование кисти, локтя, колена.	Отработка бинтования на парах.
8-9	Тема 8-9. Носовое кровотечение.	Правильное положение головы, холод.	Отработка приемов остановки носового кровотечения.
10	Тема 10. Ушибы, ссадины.	Применение холода, фиксация сустава.	Обработка ссадин, применение холода.
11-12	Тема 11-12. Простейшая иммобилизация.	Фиксация руки косынкой, шиной из подручных средств.	Фиксация руки косынкой, шиной из журнала.
13-14	Тема 13-14. Транспортировка.	Поддержка, проводник, переноска на стуле.	Отработка способов переноски легких пострадавших.
3	Раздел 3. Термические поражения и ЧС.	Ожоги. Обморожение. Электротравма. Действия при пожаре.	Наложение стерильной повязки. Согревание. Отключение тока. Передвижение ползком.

		Эвакуация из задымленного помещения.	
15	Тема 15. Ожоги.	Степени ожогов. Что нельзя делать.	Разбор ошибок (масло, лед).
16-17	Тема 16-17. Практикум: Помощь при ожогах.	Наложение стерильной повязки.	Отработка наложения стерильной повязки.
18	Тема 18. Обморожение.	Признаки гипотермии. Согревание.	Изучение признаков обморожения.
19-20	Тема 19-20. Практикум: Помощь при холоде.	Растирание, горячее питье.	Отработка согревания пострадавшего.
21	Тема 21. Электро-травма.	Отключение тока. Безопасный подход.	Отработка безопасного подхода к источнику тока.
22-24	Тема 22-24. Действия при пожаре.	Передвижение ползком, защита органов дыхания.	Передвижение ползком, защита органов дыхания тканью.
4	Раздел 4. Итоговый контроль.	Подготовка к квесту. Решение ситуационных задач. Итоговый зачет.	Рольевые игры. Комплексная задача.
25-33	Тема 25-33. Подготовка к квесту.	Рольевые игры: «Порез», «Упал с велосипеда».	Решение ситуационных задач.
34	Тема 34. Итоговый зачет.	Квест «Юный спасатель».	Комплексная задача: оценить риск, вызвать 112, оказать помощь.

2-й год обучения (6 класс)

«Реанимация и остановка опасных кровотечений»

Цель: Освоить СЛР, работу с жгутами.

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Раздел 1. Алгоритм первичного осмотра.	Алгоритм DRABC. Проверка сознания и дыхания. Устойчивое боковое положение. Вызов скорой помощи.	Схема проверки. Переворот пострадавшего. Тренинг общения с диспетчером.
1	Тема 1. Алгоритм DRABC.	Проверка сознания и дыхания.	Схема проверки: окликнуть, потрясти, посмотреть.
2-3	Тема 2-3. Устойчивое боковое положение.	Переворот пострадавшего без сознания.	Отработка переворота пострадавшего.
4	Тема 4. Вызов скорой помощи.	Передача информации диспетчеру.	Тренинг общения с диспетчером по стандарту.
2	Раздел 2. Сердечно-легочная реанимация (СЛР).	Клиническая смерть. Техника компрессий. Искусственное дыхание. Особенности СЛР у детей. АНД.	Отработка на манекенах. Работа с клапаном. Знакомство с дефибриллятором.
5	Тема 5. Клиническая смерть.	Признаки клинической смерти.	Отличие клинической смерти от обморока.
6-9	Тема 6-9. Техника компрессий.	Ритм 100-120, глубина 5-6 см.	Отработка на манекенах.
10-11	Тема 10-11. Искусственное дыхание.	Соотношение 30:2. Клапан «рот-ко-рту».	Работа с клапаном.
12-13	Тема 12-13. Особенности СЛР у детей. АНД.	Знакомство с дефибриллятором.	Работа с тренажером АНД.
3	Раздел 3. Опасные кровотечения (Тактическая медицина).	Артериальное кровотечение. Турникетный жгут. Жгут из подручных средств. Тампонада раны.	Отработка на тренажере. Использование ремня. Заполнение раны бинтом.
14	Тема 14. Артериальное кровотечение.	Признаки артериального кровотечения.	«Фонтан» крови. Счет времени.
15-16	Тема 15-16. Наложение турникетного жгута.	Отработка на тренажере конечности.	Отработка наложения жгута.
17-18	Тема 17-18. Жгут из подручных средств.	Закрутка с использованием палки.	Использование ремня, палки.
19-20	Тема 19-20. Тампонада раны.	Заполнение глубокой раны бинтом.	Отработка тампонады раны.

21-22	Тема 21-22. Контроль состояния.	Проверка пульса, цвета кожи.	Контроль эффективности остановки кровотечения.
4	Раздел 4. Непроходимость дыхательных путей и Итог.	Прием Геймлиха. Смешанные задачи. Итоговая эстафета.	Надавливание на эпигастрий. СЛР + Жгут. Нормативы.
23	Тема 23. Инородное тело.	Прием Геймлиха.	Алгоритм при закупорке.
24-25	Тема 24-25. Отработка приема Геймлиха.	Техника надавливания.	Отработка на манекене.
26-33	Тема 26-33. Смешанные задачи.	СЛР + Жгут. Утопление + СЛР.	Решение комплексных ситуационных задач.
34	Тема 34. Итоговый зачет.	Эстафета «Золотой час».	Норматив: жгут за 1 мин, цикл СЛР.

3-й год обучения (7 класс)

«Эвакуация, иммобилизация и работа в команде»

Цель: научиться транспортировать пострадавших, работать с шинами и вязать узлы.

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Раздел 1. Травмы опорно-двигательного аппарата.	Переломы. Шок. Иммобилизация шинами. Травма позвоночника. Транспортная иммобилизация.	Работа с шинами. Фиксация головы. Бинтование.
1	Тема 1. Виды переломов. Шок.	Признаки шока. Профилактика.	Изучение признаков шока.
2-3	Тема 2-3. Иммобилизация шинами.	Лестничные и вакуумные шины.	Работа с шинами.
4-5	Тема 4-5. Травма позвоночника.	Ручная фиксация головы.	Отработка фиксации шейного отдела.
6-8	Тема 6-8. Транспортная иммобилизация.	Фиксация «как есть». Бинтование.	Отработка бинтования суставов.
2	Раздел 2. Эвакуация и носилочное дело.	Переноска. Мягкие носилки. Табельные носилки. Эвакуация из завала. Командная работа.	«Замок». Вязка носилок. Погрузка. Синхронность действий.
9	Тема 9. Способы переноски.	«Замок», на спине, волоком.	Отработка способов переноски.
10-11	Тема 10-11. Мягкие носилки.	Вязка из курток и шестов.	Практика вязки носилок.
12-13	Тема 12-13. Табельные носилки.	Погрузка, фиксация ремнями.	Работа с табельными носилками.
14-15	Тема 14-15. Эвакуация из завала.	Освобождение конечностей.	Отработка вытягивания пострадавшего.
16-18	Тема 16-18. Командная работа.	Синхронность действий расчета.	Работа в группе из 3 человек.
3	Раздел 3. Специальные навыки спасателя.	Узлы. Психологическая помощь. Работа с аффектом.	Вязка узлов. Техники успокоения. Ролевая игра.
19	Тема 19. Узлы для спасения.	Булинь, проводник, восьмерка.	Изучение схем вязки узлов.
20-21	Тема 20-21. Практика вязки узлов.	Отработка на скорость.	Вязка узлов на время.
22	Тема 22. Психологическая помощь.	Техники успокоения.	Изучение методов поддержки.
23-24	Тема 23-24. Работа с аффектом.	Ролевая игра «Успокой свидетеля».	Отработка коммуникативных навыков.
4	Раздел 4. Итоговый контроль.	Комплексные задачи. Полевой выход / Квест.	Сценарии: «Обвал», «ДТП». Поиск, оценка, эвакуация.
25-31	Тема 25-31. Комплексные задачи.	Сценарии с травмой и эвакуацией.	Решение ситуационных задач.
32-34	Тема 32-34. Полевой выход / Квест.	Квест «Спасательный расчет».	Поиск, оценка, иммобилизация, эвакуация.

4-й год обучения (8 классы)

«ЧС техногенного характера и работа в СИЗ»

Цель: Действия при пожаре, задымлении, химической угрозе. Работа в противогазах.

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Раздел 1. Поражающие факторы пожара и дыма.	Угарный газ. Отравление дымом. СИЗ. Надевание противогаза.	Симптомы отравления СО. Вынос на воздух. Нормативы надевания СИЗ.
1	Тема 1. Продукты горения. Угарный газ.	Симптомы отравления СО.	Изучение признаков отравления.
2-3	Тема 2-3. Помощь при отравлении дымом.	Вынос на свежий воздух, СЛР.	Отработка выноса пострадавшего.
4	Тема 4. Средства индивидуальной защиты.	Виды противогазов, респираторов.	Изучение видов СИЗ.
5-8	Тема 5-8. Надевание противогаза.	Нормативы надевания. Действия в СИЗ.	Отработка норматива надевания противогаза.
2	Раздел 2. Химические угрозы и массовые поражения.	АХОВ. Дегазация. Йодная профилактика. Медицинская сортировка.	Промывание кожи. Состав АИ. Цветовая маркировка. Быстрая оценка группы.
9	Тема 9. АХОВ.	Хлор, аммиак. Классификация.	Изучение признаков поражения АХОВ.
10-11	Тема 10-11. Дегазация.	Снятие одежды, промывание водой.	Отработка дезактивации.
12	Тема 12. Йодная профилактика.	Аптечка индивидуальная (АИ).	Изучение состава АИ.
13-14	Тема 13-14. Сортировка.	Цветовая маркировка. Быстрая оценка.	Отработка сортировки группы пострадавших.
3	Раздел 3. Массовые поражения и сортировка.	Краш-синдром. Помощь при Краш-синдроме. Психологическая поддержка.	Жгут до освобождения. Работа с шокированными людьми.
15	Тема 15. Медицинская сортировка.	Красный, желтый, зеленый, черный коды.	Закрепление навыков сортировки.
16-17	Тема 16-17. Отработка сортировки.	Быстрая оценка группы.	Практическая отработка сортировки.
18	Тема 18. Краш-синдром.	Опасность освобождения конечности.	Изучение механизма развития краш-синдрома.
19-20	Тема 19-20. Помощь при Краш-синдроме.	Жгут до освобождения.	Отработка наложения жгута перед освобождением.
21-22	Тема 21-22. Психологическая поддержка.	Работа с группой шокированных.	Отработка навыков коммуникации в ЧС.
4	Раздел 4. Итоговый контроль.	Ситуационные задачи: Пожар, утечка газа. Игра «Очаг ЧС».	Эвакуация в СИЗ, сортировка, первая помощь.

23-29	Тема 23-29. Ситуационные задачи.	Пожар в ТЦ, утечка газа.	Решение комплексных задач в СИЗ.
30-31	Тема 30-31. Подготовка оборудования.	Проверка СИЗ и аптечек.	Подготовка к итоговому квесту.
32-34	Тема 32-34. Игра «Очаг ЧС».	Работа в задымлении, сортировка, эвакуация.	Итоговый тактико-специальный квест.

5-й год обучения (9 классы)

«Сложные сценарии: ДТП, вода, выживание»

Цель: извлечение из авто, помощь на воде, полевое выживание, наставничество.

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Раздел 1. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП).	Безопасность на дороге. Извлечение из салона (Rautek). Травма шеи. СЛР в салоне.	Установка знаков. Отработка на макете. Работа втройнем. Компрессии сидя.
1	Тема 1. Безопасность на дороге.	Установка знаков, отключение АКБ.	Отработка обеспечения безопасности места ДТП.
2-3	Тема 2-3. Извлечение из салона.	Метод Rautek.	Отработка на учебном автомобиле/макете.
4-5	Тема 4-5. Извлечение при травме шеи.	Фиксация головы + вытаскивание.	Работа в группе из 3 человек.
6	Тема 6. СЛР в ограниченном пространстве.	Особенности компрессий в салоне.	Отработка СЛР в условиях ограниченного пространства.
7-10	Тема 7-10. Комплексная задача «ДТП».	Полная отработка сценария.	Решение ситуационной задачи «ДТП».
2	Раздел 2. Вода и выживание.	Утопление. Спасение на воде. Переохлаждение. Добыча огня и очистка воды.	СЛР после утопления. Бросок веревки. Поза «эмбриона». Фильтр из подручных средств.
11	Тема 11. Утопление.	«Сухое» и «мокрое» утопление.	Изучение особенностей СЛР при утоплении.
12-13	Тема 12-13. Спасение на воде.	Бросок конца веревки.	Отработка броска мешка с веревкой.
14	Тема 14. Переохлаждение в воде.	Самоспасение. Поза «эмбриона».	Изучение приемов самоспасения.
15-16	Тема 15-16. Добыча огня и очистка воды.	Кипячение, таблетки, фильтр.	Отработка очистки воды в полевых условиях.
3	Раздел 3. Наставничество и педагогика.	4-ступенчатый метод. Подготовка мини-урока. Проведение мастер-класса.	Демонстрация -> Объяснение -> Выполнение -> Контроль. Разработка сценария. Шефская помощь.
17	Тема 17. 4-ступенчатый метод.	Методика обучения первой помощи.	Изучение методики преподавания.
18-20	Тема 18-20. Подготовка мини-урока.	Разработка сценария для 5-классников.	Подготовка материалов для мастер-класса.
21-22	Тема 21-22. Проведение мастер-класса.	Реальная практика обучения.	Проведение занятия для младших школьников.
4	Раздел 4. Итоговая аттестация.	Подготовка к экзамену. Выпускной квест «Спасатель».	Повторение модулей. Комплексный экзамен: Пожар, ДТП, Сортировка, Поле.
23-29	Тема 23-29. Подготовка к практической работе.	Повторение всех модулей.	Решение комплексных задач.
30-34	Тема 30-34. Выпускной квест.	Квест «Спасатель».	Итоговая аттестация в формате квеста.

Ресурсное обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы первой помощи и тактической медицины» обеспечивается комплексом материально-технических, кадровых, информационных и методических ресурсов, базирующихся на уникальной инфраструктуре Ресурсного центра комплексной безопасности им. Б.Ф. Мокроусова, функционирующего на базе МАОУ СОШ №300 «Перспектива».

1. Материально-техническое обеспечение

Обучение проводится с использованием специализированного медицинского и спасательного оборудования, позволяющего моделировать реальные условия чрезвычайных ситуаций (массивные кровотечения, остановка дыхания, травмы опорно-двигательного аппарата, работа в средствах индивидуальной защиты) и отбатывать моторные навыки оказания первой помощи до автоматизма.

А. Инфраструктура Ресурсного центра им. Б.Ф. Мокроусова:

Медицинский класс/кабинет первой помощи: специально оборудованное помещение для отработки навыков сердечно-легочной реанимации (СЛР), остановки кровотечений и иммобилизации.

Учебно-тренировочный полигон «Тактическая медицина»: зона для отработки эвакуации пострадавших, работы в условиях задымления (с использованием дымогенераторов) и преодоления препятствий при транспортировке.

Интерактивный музей ГО и ЧС: для изучения истории спасательного дела, видов средств индивидуальной защиты (СИЗ) и поражающих факторов ЧС.

Полигон «ДТП»: учебный макет автомобиля или его элементов для отработки алгоритмов извлечения пострадавших (метод Rautek) и обеспечения безопасности на месте происшествия.

Б. Специализированное снаряжение и оборудование (из расчета на группу):

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
Оборудование		
Тренажёр для отработки навыков остановки наружных кровотечений (наложение жгута, прямое давление на рану, наложение давящей повязки)	Комплект	3
Тренажёр-манекен взрослого пострадавшего для отработки приёмов сердечно-лёгочной реанимации	Комплект	10
Тренажёр-манекен подросток пострадавшего для отработки приёмов сердечно-лёгочной реанимации	Комплект	2
Тренажёр-манекен ребенок пострадавшего для отработки приёмов сердечно-лёгочной реанимации	Комплект	3
Набор имитаторов травм и повреждений	Комплект	8
Комплект шин транспортных иммобилизационных складных многократного применения КШТИВ-01- «Медплант»	Комплект	6
Комплект шин полимерных иммобилизационных пневматических «НПФ-Медтехника»	Комплект	4
Тренажер тампонада раны	Комплект	1

Тонометр	Шт.	2
Автоматический наружный дефибрилятор (АНД)	Шт.	1
Расходные материалы		
Аптечка для оказания первой помощи пострадавшим в ДТП (автомобильная).	Комплект	10
Табельные средства для оказания первой помощи: (устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства)	Комплект	10
Перевязочный материал	Шт.	25
Перчатки медицинские	Шт.	На каждого обучающегося
Учебно-наглядные пособия		
Учебные пособия по первой помощи	Комплект	1
Наглядные пособия (слайды или плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-лёгочная реанимация, оптимальные положения и т. п.	Комплект	1
Технические средства обучения		
Мультимедийный проектор	Шт.	1
Экран	Шт.	1
Персональный компьютер (ноутбук)	Шт.	1

2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования и инструкторы, имеющие профильное медицинское или спасательное образование, а также прошедшие повышение квалификации по программам «Оказание первой помощи» и «Тактическая медицина». Для проведения отдельных модулей привлекаются внешние эксперты в рамках сетевого взаимодействия:

Врачи скорой медицинской помощи.

Сотрудники ГУ МЧС России по Свердловской области (для обучения работе в СИЗ, тактической эвакуации и действиям в зоне ЧС).

Инструкторы добровольных спасательных формирований (для отработки навыков выживания и поиска).

Список рекомендуемой литературы (для педагога):

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи».
2. Атлас добровольного спасателя. Настольная книга волонтера по оказанию первой помощи / под ред. проф. С.В. Петрова; В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – Москва: ГАЛО БУБНОВ, 2021.
3. Михайлюк С.А. Тактика аварийно-спасательных работ. Часть 1. Основы ведения аварийно-спасательных и газоспасательных работ: учебник. – Москва: КУРС, 2023.
4. Вьялов С.С. Неотложная помощь. Книга, которая спасает жизни. – Москва: АСТ, 2022.
5. Методические рекомендации по обучению населения навыкам оказания первой помощи (МЧС России, Минздрав России).

Список рекомендуемой литературы (для обучающихся):

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 5–9 классы: учебник / Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. [и др.]. – Москва: Просвещение, 2023.
2. Памятка «Действия при несчастных случаях и неотложных состояниях». – МЧС России / Минздрав России. [Электронный ресурс].
3. Журнал «Юный спасатель» (специализированные выпуски по медицине и первой помощи).
4. Видеофильмы: «Азбука первой помощи», «Спасение жизни: шаг за шагом», обучающие ролики по технике СЛР и наложению жгутов.

Учебно-методический комплекс по первой помощи

1. <https://allfirstaid.ru/node/875>
2. <https://mednet.ru/pervaya-pomoshh>