

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

ГБОУ РК «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета _____ руководитель МС Ашнина О.Э. Протокол № 2 от 30.08.2023 года	СОГЛАСОВАНО заместитель директора _____ Ежелева Е.П. 30.08.2023 года	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ РК «КШИФ» Приказ № 265-ув от 30. 08.2023 года
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи при травмах»

для обучающихся 10 классов

г. Керчь 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

	Содержание	2
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета, с учетом программы воспитания	4
3	Планируемые результаты освоения элективного курса	6
4	Тематическое планирование	7
4.1	10 класс	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи при травмах» для 10 классов разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовой основы:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732) (далее — ФГОС СОО);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

Актуальность

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности - не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально психологических знаний. Ключевая педагогическая идея - Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме. Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, способность объективной оценки самого себя в обществе, микро группе, тогда как не адекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверие в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации. Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы. Не достаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;

- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований.

Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Задачи:

- воспитательные пропагандировать и популяризировать среди молодежи здоровый образ жизни;

Методы работы:

- 1 Репродуктивный
- 2 Частично- поисковый
- 3 Проблемный

Формы работы:

1 Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.

Принципы работы:

- 1 Принцип сотрудничества.
- 2 Принцип научности.
- 3 Принцип доступности.
- 4 Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
- 5 Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.
- 6 Принцип добровольности.
- 7 Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

Объем программы: программа рассчитана на 17 часов. На реализацию курса отводится 0,5 часа в неделю.

Срок освоения программы: 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, С УЧЕТОМ ВОСПИТАНИЯ

10 КЛАСС

Основы медицинских знаний.

Профилактика травматизма и заболеваний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

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.

Средства оказания первой медицинской помощи

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.

Первая медицинская помощь при травмах

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

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. 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. 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. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

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.

Первая медицинская 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.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

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, повышению работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Оказание помощи людям в условиях природной среды

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах.

Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Личностные

Самоопределение:

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам

природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

осознание ответственности человека за общее благополучие, гуманистическое сознание, социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Общеучебные:

использовать общие приёмы решения задач;

выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

ставить и формулировать проблемы;

самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;

начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей

действительности в соответствии

Коммуникативные УУД

Инициативное сотрудничество:

проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,

ставить вопросы,

обращаться за помощью,

формулировать свои затруднения;

содержанием учебных предметов.

- предлагать помощь и сотрудничество;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Беседа и просмотр фильма об оказании первой			1
2.	Костно-мышечный скелет человека.			1
3.	Терминальные состояния. Клиническая смерть. Принципы и методы реанимации.			1
4.	Кровотечение. Первая доврачебная помощь при наружном и внутреннем кровотечении.			1
5.	Механическая травма. Первая доврачебная помощь при повреждениях мягких тканей, костей и суставов.			1
6.	Первая помощь при ушибах, растяжениях,			
7.	Первая помощь при разрывах связок и мышц, вывихах и переломах			1
8.	Первая помощь при травмах опорно-двигательного			1
9.	Профилактика травм опорно-двигательного аппарата			1
10.	Виды повязок и основные правила наложения			1
11.	Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.			1
12.	Первая помощь при травмах груди, живота, в			1
13.	Первая помощь при повреждении позвоночника.			1
14.	Пневмоторакс			1
15.	Травматический шок, причины, признак, первая			1
16.	Возможные причины клинической смерти и ее			1
17.	Резервный урок			1
Итого:				17