

<b>Касаткина Галина Михайловна</b>	Подписано цифровой подписью Касаткина Галина Михайловна Дата: 2024.04.01 10:18:41 +05'00'
--	--

**УТВЕРЖДАЮ:**



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации города Нижний Тагил  
**Муниципальное бюджетное учреждение**  
**«Информационно-методический центр по физической культуре и спорту»**

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

(дополнительная профессиональная программа повышения квалификации  
для работников учреждений физкультурно-спортивной направленности)

г. Нижний Тагил  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность программы**

Своевременное оказание первой помощи людям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, имеет огромное значение и зачастую является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего, успеха последующего лечения.

Жизнь и здоровье пострадавшего человека обычно зависят от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования. В связи с этим необходимо, чтобы каждому гражданину, в том числе, и руководящему работнику, тренеру, инструктору-методисту были известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи детям и взрослым. Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий еще до прихода врача и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в учреждение здравоохранения. В отличие от медицинской помощи, первая помощь может осуществляться любым человеком. От правильно и своевременно оказанной первой помощи нередко зависит дальнейшая судьба, а часто и жизнь пострадавшего. В случае, когда человек не может оказать первую помощь пострадавшему, в его обязанности входит вызов специалистов для оказания квалифицированной медицинской помощи - такое сообщение тоже относится к мероприятиям первой помощи.

Необходимо отметить, что правовые, организационные и экономические основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики Российской Федерации в сфере образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности установлены Федеральным законом от 29.12.2012 г., №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым также определяется правовое положение участников отношений в сфере образования. При этом следует отметить, что Федеральным законом от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ в Федеральный закон «Об образовании в РФ» внесены

изменения, которые устанавливаются, что охрана здоровья обучающихся включает в себя, в том числе, обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи (ч. 11 ст. 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

**Необходимость обучения работников учреждений физкультурно-спортивной направленности навыкам оказания первой помощи диктуют:**

<p><b>ФЗ №313 от 03.07.2016</b></p>	<p>Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон» «Об образовании в Российской Федерации» ( №313-ФЗ от 03.07.2016г.).</p> <p>В статье 41 части 1, дополненной пунктом 11, указано, что охрана здоровья обучающихся включает в себя обучение руководящих и педагогических работников навыкам оказания первой помощи в рамках дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).</p>
<p><b>ФЗ №273 от 29.12.2012</b></p>	<p>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. С 1 сентября 2013 года педагогические работники имеют право на получение дополнительного профессионального образования (далее – ДПО).</p>
<p><b>Административная ответственность</b></p>	<p>В случае невыполнения работодателем обязанностей по обучению персонала навыкам оказания первой помощи его могут привлечь к административной ответственности по ст. 5.27 КоАП РФ. Нарушение законодательства о труде и об охране труда влечет наложение административного штрафа на должностных лиц</p>

	<p>в размере от 1 000 до 5 000 руб.; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, — от 15 000 до 25 000 руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток; на юридических лиц — от 110 000 до 130 000 руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток. Повторное аналогичное нарушение законодательства о труде и об охране труда должностным лицом, ранее подвергнутым административному наказанию за аналогичное административное правонарушение, влечет дисквалификацию на срок от одного года до трех лет.</p>
--	--

В связи с вступлением в силу перечисленных выше изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» актуальным становится задача обучения руководящих и других работников в области оказания первой помощи детям и взрослым.

Все учреждения физкультурно-спортивной направленности при реализации программ спортивной подготовки должны обеспечивать абсолютную безопасность и постоянное наблюдение за состоянием здоровья обучающихся.

**Цель обучения:** приобретение теоретических и практических навыков, направленных на сохранение жизни пострадавших до момента оказания профессиональной медицинской помощи, отработка поведения руководящих и других работников в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, осуществление ими самостоятельных действий в этих условиях.

Достижение указанной цели предполагает решение следующих задач:  
-сохранение здоровья человека;

- восстановление основных признаков нарушения жизненно важных функций организма человека;
- ознакомление с основными правилами и алгоритмами оказания первой помощи пострадавшим;
- использование подручных средств при оказании первой помощи (доврачебной) и взрослым, и детям.

**Теоретическая часть** программы необходима для формирования элементарной медицинской грамотности.

**На практической части** слушатели приобретают навыки оказания первой помощи при кровотечениях, ранениях, различных видах травм. Они научатся проводить простейшие реанимационные мероприятия не только взрослому человеку, но и ребенку, в том числе младенцу. Для отработки практических навыков используются различные манекены, накладки, имитирующие ранения и различные виды кровотечений, наглядные пособия, а также видеоматериалы.

**Целевая аудитория слушателей:** работники учреждений физкультурно-спортивной направленности, в том числе руководители и заместители руководителя.

**Периодичность повышения квалификации:** 1 раз в год для всех работников, 1 раз в три года – для руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности.

**Форма обучения:** 100% в очном режиме.

**Форма итоговой аттестации по программе:** зачетное тестирование.

Дополнительная профессиональная программа рассчитана на **16 часов** учебных занятий, из которых **4 часа** – теоретическая подготовка и **12 часов** – практические занятия.

**Выдаваемый документ:** по окончании обучения выдается удостоверение о повышении квалификации по дополнительной профессиональной программе «Оказание первой помощи» с нормативным сроком освоения 16 часов.

## Учебно-тематический план дополнительной профессиональной программы

### «Оказание первой помощи»

Наименование модулей	Всего часов	теория	практика
1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	2	2	
2. Понятие допустимого объема первой помощи. Базовый алгоритм действий при неотложных состояниях. Общие положения и принципы оказания первой помощи пострадавшему.	3	2	1
3. Сердечно-легочная реанимация: понятие и отличия базового и расширенного комплекса сердечно-легочной реанимации. Состояния, требующие проведения реанимационных мероприятий. Алгоритм и методика проведения базовой сердечно-легочной реанимации у взрослых и детей.	2		2
4. Состояния, сопровождающиеся утратой сознания. Алгоритм оказания первой помощи при бессознательных состояниях.	2		2
5. Воздействие экстремальных температур: ожоги, обморожения. Причины, виды, диагностика. Алгоритм оказания первой помощи при патологических состояниях вследствие воздействия экстремальных температур. Первая помощь при общем замерзании, тепловом и солнечном ударах.	2		2
6. Раны и кровотечения. Классификация ран и кровотечений. Алгоритм оказания первой помощи при ранах и кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений.	1		1
7. Травмы. Классификация травм. Алгоритм оказания первой помощи и особенности положения пострадавшего при травмах различных областей тела. Способы иммобилизации конечностей. Особенности оказания первой помощи при электротравме и поражении молнией.	1		1
8. Отравления. Особенности оказания первой помощи при поступлении токсического вещества через рот и дыхательные пути. Укусы змей и ужаления членистоногих. Первая помощь при укусах и ужалениях.	2		2

9. Виды утоплений. Основные причины утопления. Отличительные патогенетические особенности утопления в пресной и морской воде. Неотложная (доврачебная помощь).	1		1
Итоговая аттестация:	16	Зачет. тестирование	Зачетное тестирование

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

Краткое определение понятий «болезнь», «патологическое состояние», «неотложное состояние», «здоровье», «здоровый образ жизни». Комплексный характер здоровья и ЗОЖ. Взаимосвязь компонентов здоровья. Критерии, определяющие здоровье человека. Основные факторы, влияющие на здоровье человека. Основное содержание и основные заповеди ЗОЖ.

**2. Понятие допустимого объема первой помощи. Базовый алгоритм действий при неотложных состояниях. Общие положения и принципы оказания первой помощи пострадавшему.**

Общие понятия о первой помощи. Мероприятия, включающие в себя оказание первой (доврачебной) помощи. Алгоритм первоочередных действий при неотложных состояниях. Принципы и правила оказания первой помощи. Выявление признаков жизни и признаков смерти. Состояния, при которых необходима первая (доврачебная) помощь.

**3. Сердечно-легочная реанимация: понятие и отличия базового и расширенного комплекса сердечно-легочной реанимации. Состояния, требующие проведения реанимационных мероприятий. Алгоритм и методика проведения базовой сердечно-легочной реанимации у взрослых и детей.**

Первая помощь при остановке кровообращения (сердца). Основные симптомы остановки сердца. Реанимационные мероприятия (массаж сердца и искусственное дыхание). Особенности проведения реанимации у детей. Признаки, по которым оценивают эффективность массажа сердца.

**4. Состояния, сопровождающиеся утратой сознания. Алгоритм оказания первой помощи при бессознательных состояниях.**



Обмороки: психогенный обморок (причины, первая помощь), вазовагальный обморок (причины, неотложная помощь), ортостатический обморок (основные причины, неотложная помощь). Коллапс: причины, первая помощь.

**5. Воздействие экстремальных температур: ожоги, отморожения. Причины, виды, диагностика. Алгоритм оказания первой помощи при патологических состояниях вследствие воздействия экстремальных температур. Первая помощь при общем замерзании, тепловом и солнечном ударах.**

Переохлаждение: основные причины, неотложная помощь. Ожоги и отморожения: причины, первая помощь. Тепловой и солнечный удары: основные причины. Грозные осложнения теплового удара, три степени теплового (солнечного) удара: легкая степень, средняя степень, тяжелая степень. Неотложная помощь при тепловом и солнечном ударах. Тепловой коллапс: причины, первая помощь. Тепловые судороги: причины, неотложная помощь.

**6. Раны и кровотечения. Классификация ран и кровотечений. Алгоритм оказания первой помощи при ранах и кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений.**

Виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения. Первая помощь при носовом кровотечении. Первая помощь при желудочно-кишечном кровотечении. Виды ран. Первая помощь при ранениях.

**7. Травмы. Классификация травм. Алгоритм оказания первой помощи и особенности положения пострадавшего при травмах различных областей тела. Способы иммобилизации конечностей. Особенности оказания первой помощи при электротравме.**

Первая помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях и вывихах. Первая помощь при переломах, в том числе переломах позвоночника, переломах ребер, переломах ключицы. Первая помощь при электротравме и поражении молнией.

**8. Отравления. Особенности оказания первой помощи при поступлении токсического вещества через рот и дыхательные пути. Укусы змей и укусы членистоногих. Первая помощь при укусах и укусах.**

Отравления угарным газом (окисью углерода – CO): симптомы отравления, первая помощь. Пищевые отравления: причины, первая помощь. Отравление ядохимикатами: причины, первая помощь. Отравление кислотами и едкими щелочами. Отравления лекарственными препаратами и алкоголем. Первая помощь при укусах змей и укусах членистоногих.

**9. Виды утоплений. Причины утопления. Отличительные патогенетические особенности утопления в пресной и морской воде. Неотложная (доврачебная помощь).**

Особенности разных видов утоплений: первично-истинное, асфиксическое, вторичное утопление и смерть на воде. Основные причины утопления. Отличительные патогенетические особенности утопления в пресной и морской воде. Неотложная (доврачебная помощь): техника проведения реанимационных мероприятий, обязательная транспортировка в медицинское учреждение.

### **Требования к подготовке слушателей**

Слушатель, освоивший полный курс данной программы,

**должен знать:**

- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- общие положения и принципы оказания первой помощи пострадавшему;
- алгоритм проведения базовой сердечно-легочной реанимации у взрослых и детей;
- алгоритм оказания первой помощи при бессознательных состояниях;
- алгоритм оказания первой помощи при нарушениях дыхания;

- алгоритм оказания первой помощи при ранах и кровотечениях;
- алгоритм оказания первой помощи и особенности положения пострадавшего при травмах различных областей тела.

Слушатель, освоивший полный курс программы **должен уметь:**

- правильно оценивать ситуацию;
- освободить пострадавшего от действия опасных и вредных факторов;
- определить последовательность применяемых приемов первой помощи;
- при необходимости использовать подручные средства при оказании помощи и транспортировке пострадавшего;
- провести комплекс реанимационных мероприятий;
- оказать первую помощь при ранах, кровотечениях, различных травмах, отравлениях.

В ходе прохождения курсов повышения квалификации по программе обучения первой помощи слушатели **научатся:**

- \* обеспечивать собственную безопасность на месте происшествия;
- \* правильно и чётко вызывать экстренные службы;
- \* безошибочно оценивать состояние пострадавшего, пользуясь алгоритмом первой помощи;
- \* останавливать кровотечения и обрабатывать раны;
- \* оказывать помощь при ожогах, различных травмах, отравлениях, утоплениях, укусах животных, змей, ужалениях членистоногих и пр..

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Законодательные акты, основные нормативно-правовые документы, законы, подзаконные акты в сфере оказания первой помощи на федеральном и региональном уровнях.
2. Аудио-видеозаписывающая аппаратура с комплектами кассет.
3. Видеозаписи учебно-наглядных пособий.
4. Графические и наглядные материалы.
5. Основные концептуальные документы федерального и регионального уровней в области охраны здоровья субъектов образовательного процесса.
6. Учебно-методическая литература по спортивной медицине, первой медицинской помощи, практикумы по общей гигиене, общей патофизиологии, врачебно-педагогическому обеспечению оздоровительных форм физической культуры, использовался справочник по реаниматологии, были проанализированы: практическое руководство для спортивных врачей а также международные медицинские обзоры.
7. Серия методических рекомендаций по организации и проведению обучения по оказанию первой помощи.
8. Библиографические указатели по темам.

### Организационно-педагогические условия

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **обеспечена:**

- **педагогическими кадрами**, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт работы в сфере физической культуры и спорта и систематически занимающимися практической и методической деятельностью;

- **материально-технической базой**, которая позволяет проводить систематические теоретические и практические занятия, предусмотренные учебно-тематическим планом;

- **методическим и информационным обеспечением** учебного процесса, включающим издание и методические разработки (по тематике дополнительной профессиональной программы), методические указания и рекомендации, конспекты лекций, тесты, электронные конспекты лекций и презентации, электронные учебные пособия, мультимедийные приложения, учебные видеофильмы, аудиозаписи и др.;

- **учебно-методическим содержанием** дополнительной профессиональной программы, включающим учебники, учебные пособия и другие материалы, доступные слушателям. Учебники и учебные пособия являются актуальными и обеспечивают достаточное качество подготовки слушателей.

### Совокупность трех систем требований к условиям реализации ДПП



## Требования к условиям реализации ДПП



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
2. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина, 1981. – 234с.
3. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность). – М.: Советский спорт, 2001. – 78 с.
4. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М.: Советский спорт, 2000. – 98 с.
5. Горцев Г.В. Энциклопедия здорового образа жизни. М.: Вече, 2001. – 464с.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФМС, 1984. – 213 с.
7. Детская спортивная медицина /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 559 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991. – 243 с.
10. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. М.: Медицина, 1993. – 432 с.
11. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. М.: ФиС, 1974. – 93 с.
12. Кодекс МОК. Медицинский кодекс (пояснительный документ). – М.: Советский спорт, 1997. - 59 с.
13. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800 с.
14. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 480 с.
15. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера /Г.А.Макарова, С.А.Локтев. 2-е изд., стереот.. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.

16. Никитин Б.П., Никитина Г.А. Резервы здоровья наших детей. М.: ФиС, 1990. 221 с.
17. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии /Под ред. Дембо А.Г.. – М.: ФиС, 1975. – 365 с.
18. Справочник по реаниматологии /Под ред. И.З. Клявзуника. – Минск: Беларусь, 1978. – 239 с.
19. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: уч. пособие для студ. высш. уч. зав. /Туманян Г.С.. – М.: Изд. Центр «Академия», 2016. 336 с.



## АННОТАЦИЯ

Данная программа разработана для руководителей и других работников учреждений физкультурно-спортивной направленности. В ней изложены различные аспекты оказания первой помощи при экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Особое место в программе уделено практической части, в результате прохождения которой слушатели должны приобрести навыки оказания первой помощи при кровотечениях, ранениях, различных видах травм и пр. Они должны научиться проводить простейшие реанимационные мероприятия не только взрослому человеку, но и ребенку, в том числе младенцу. Для отработки практических навыков планируется использование различных манекенов, накладок, имитирующих ранения, и различные виды кровотечений, наглядные пособия, а также видеоматериалы.

Разработка содержания и структуры данной программы основывалась на современных взглядах и принципах, принятых в медицине, врачебном контроле, теории и методике физического воспитания и спорта, к которым можно отнести следующие:

- личностно-ориентированный подход, позволяющий наполнить формирование теоретических и практических навыков по оказанию первой помощи отдельной личности мотивационно-потребностным смыслом;
- образовательный подход, который позволяет формировать у слушателей программы положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, а также к вопросам оказания первой (доврачебной) помощи;
- деятельностный подход, предусматривающий включение каждого слушателя в деятельность по оказанию первой помощи при неотложных состояниях, а также в ЧС и экстремальных ситуациях.

Интегрированная дополнительная профессиональная программа «Оказание первой помощи» направлена на повышение квалификации работников учреждений физкультурно-спортивной направленности.

## **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ**

### **Касаткина Галина Михайловна**

Образование высшее, общий стаж работы – 51 год, педагогический стаж – 51 год, директор муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр по физической культуре и спорту», кандидат педагогических наук, доцент.

Тел. раб.: 8 (3435) 42-14-15

Сот. тел.: 8 (906) 856-30-81.

Домашний адрес:

622001, г. Нижний Тагил, Свердловской обл.,

ул. Газетная, д. 54, кв. 29.

Тел. дом.: 8 (3435) 41-46-65