

249453, Калужская область, Кировский район, д. Санаторий Нагорное,
ул. Железнодорожная, д.1. тел. 8 (48456) 2-90-29, факс: 8 (48456) 7-20-80



Утверждаю
Директор ГБУКО «Нагорновский ДСО»
Сафронова Ю.В.
Приказ № 15-П от « 19 » августа 2026 года

Рабочая программа курса «Оказание первой помощи»

Составил:
Медицинская сестра
Кашуба Е.С.

г. Киров, 2026 год

Пояснительная записка

В современном мире, где скорость жизни постоянно растет, а непредвиденные ситуации могут возникнуть в любой момент, умение оказывать первую помощь становится не просто полезным навыком, а жизненной необходимостью. Особенно это касается граждан, которые проводят много времени на прогулках, в лесах и других местах, где они могут столкнуться с экстренными ситуациями. Первая доврачебная помощь - комплекс срочных мероприятий, необходимых для облегчения дальнейшей квалифицированной медицинской помощи. Каждый человек должен владеть приемами доврачебной помощи при различных несчастных случаях. Первая помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травм или внезапного заболевания.

Актуальность подготовки получателей социальных услуг к оказанию доврачебной помощи обусловлена:

- наличием в природной и социальной среде травмообразующих факторов;
- низким уровнем подготовленности получателей социальных услуг к оказанию доврачебной помощи при различных видах травм.

Содержание теоретических и практических занятий курса обеспечивает практико-ориентированную подготовку получателей социальных услуг. Основная идея программы научить получателей социальных услуг жизненно необходимому навыку, применяя медицинские приемы. Важно не просто рассказать о том, как это делать, а научить действовать в соответствии с универсальным алгоритмом оказания первой помощи, главным пунктом которого является обеспечение собственной безопасности.

Целесообразность программы обусловлена:

Формированием жизненно важных навыков и компетенций:

Практическая направленность: программа дает конкретные, применимые на практике знания и умения. Получатели социальных услуг учатся действовать в стрессовых ситуациях, принимать быстрые и правильные решения, выполнять определенные манипуляции (например: остановку кровотечения, наложение повязок).

Развитие ответственности и самостоятельности. Освоение навыков первой помощи воспитывает чувство ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих. Человек, обладающий этими знаниями, становится более уверенным в себе и способным действовать самостоятельно в критических ситуациях.

Повышение уровня безопасности. Знание основ первой помощи снижает риски осложнений при травмах и заболеваниях, а также может предотвратить летальные исходы. Это делает общество в целом более безопасным. Для получателей социальных услуг не возможно выполнение некоторых элементов первой помощи, в связи с физиологическими особенностями. Но при этом знания, полученные на занятиях, помогут сориентироваться в конкретной ситуации и принять определенные решения.

Воспитательным аспектом:

Гуманизм и эмпатия. Программа прививает ценности взаимопомощи, сострадания и заботы о ближнем. Обучение первой помощи – это акт проявления человечности и готовности прийти на помощь нуждающемуся.

Формирование активной гражданской позиции. Умение оказать первую помощь – это проявление активной гражданской позиции, готовности участвовать в жизни общества и вносить свой вклад в его благополучие.

Преодоление страха и паники. Обучение помогает справиться со страхом перед кровью, травмами и экстренными ситуациями. Знание того, что делать, снижает уровень тревожности и позволяет действовать более рационально.

Образовательной ценностью:

Междисциплинарность. Программа тесно связана с такими областями, как биология, анатомия, физиология, психология. Это позволяет интегрировать знания из разных дисциплин и увидеть их практическое применение.

Развитие когнитивных способностей. Обучение требует запоминания информации, понимания причинно-следственных связей, анализа ситуаций и принятия решений. Это способствует развитию памяти, логического мышления и аналитических способностей.

Мотивация к дальнейшему обучению: Успешное освоение программы первой помощи может стать стимулом для дальнейшего изучения медицины, психологии или других смежных областей.

Социальной значимостью:

Снижение нагрузки на медицинские службы. Своевременное оказание первой помощи может значительно облегчить работу врачей, предотвратив ухудшение состояния пострадавшего до прибытия профессиональной медицинской помощи. В этом вопросе получатели социальных услуг тоже играют большую роль: понять необходимость вызова скорой помощи, помочь человеку при закупорке верхних дыхательных путей, самому не оказаться в сложной ситуации. Все это возможно после прохождения программы.

Повышение готовности общества к чрезвычайным ситуациям. В условиях стихийных бедствий, техногенных катастроф или других чрезвычайных ситуаций, наличие в обществе людей, умеющих оказывать первую помощь, становится критически важным.

Программа является педагогически и медицински целесообразной, поскольку она не только вооружает человека жизненно важными навыками, но и формирует его как ответственного, гуманного и активного члена общества. Обучение первой помощи – это не просто занятие, это урок жизни, который может иметь неоценимое значение.

Основная цель программы заключается в формировании у получателей социальных услуг готовности к оказанию первой помощи, включающей с себя следующие ключевые компетенции:

- способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь;
- способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи в правильной последовательности.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- дать знания об основных нормативно-правовых актов Российской Федерации в сфере оказания первой помощи;
- научить оценивать обстановку, устранять угрозы для себя и пострадавшего, принимать решение о необходимости вызова скорой и подбирать способ помощи;
- научить определять признаки состояний, требующих первой помощи (нарушение сознания, остановка дыхания, сильное кровотечение, ожоги, иное);
- научить применять универсальный алгоритм первой помощи при различных состояниях;
- создать условия для получения опыта оказания первой помощи, в рамках практических занятий;
- содействовать формированию представления о профессиях, связанных с первой помощью.

Развивающие:

- развить самостоятельность принятия решений при различных чрезвычайных ситуациях;
- развить способность работать в команде при решении ситуационных задач;
- заинтересовать получателей социальных услуг теме оказания первой помощи.

Воспитательные:

- содействовать в воспитании законопослушного и ответственного гражданина;
- способствовать формированию ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, чувства взаимовыручки и взаимопомощи;
- просвещать население (в том числе взрослое) в вопросе оказания первой помощи.

Адресат

Получатели социальных услуг Кировского филиала ГБУ КО «Нагорновский дом социального обслуживания».

Количество получателей социальных услуг в группе: 8-10 человек.

Сроки реализации программы

Рабочая программа кружка «Я познаю мир» реализуется 1 год, на освоение материала календарно – тематическим планом отводится 48 часов.

Формы организации деятельности на занятиях

Проводятся в групповой, подгрупповой, индивидуальной форме. Занятия, ориентированы на игровой, практический и наглядный метод обучения с частичным использованием словесного метода, который применяется только в сочетании с вышеперечисленными методами. Занятия имеют форму увлекательных игр, экскурсий, наблюдений, бесед и пр.

Предполагаемые результаты

Результатом освоения программы является формирование у получателей социальных услуг универсальных навыков, применимых в повседневной жизни и различных сложных ситуациях. Получатели социальных услуг учатся анализировать ситуации, выделять главное и действовать последовательно и логично. Развиваются коммуникативные способности, учатся четко и спокойно объяснять свои действия и слушать других. Важным результатом становится формирование ответственного отношения к жизни и здоровью – как своему, так и окружающих. Эти результаты позволят успешно справляться с вызовами не только в чрезвычайных ситуациях, но и в повседневной жизни.

После освоения программы получатели социальных услуг приобретают:

- уверенность действий в критических ситуациях. Знание того, как действовать, когда каждая секунда на счету, придает уверенность, учатся справляться с эмоциями, не паниковать, действовать спокойно, а главное, правильно оказать первую помощь, когда это будет необходимо;
- понятие ответственности и заботы о других. Программа учит брать на себя ответственность за жизнь и здоровье окружающих, учатся видеть потенциальные опасности и действовать активно, проявляя заботу и неравнодушие. Это формирует более зрелую и социально-активную позицию;
- повышение самооценки и чувства собственной значимости. Способность помочь другому человеку, возможно, даже спасти чью-то жизнь, – это мощный стимул для самооценки;
- навык быстрого принятия решений. В экстренных случаях нет времени на долгие раздумья. Решение ситуационных задач тренирует способность быстро анализировать конкретную ситуацию, оценивать риски и принимать оптимальные решения под давлением;
- привычки к безопасному поведению.

Критерии и способы определения результативности:

Подготовка завершается итоговой аттестацией, которая включает в себя проверку теоретических знаний и оценку практических навыков.

Проверка теоретических знаний проводится по темам (пример тестирования — Приложение 1):

- организационно-правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказание первой помощи при наружных кровотечениях;
- оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения;
- оказание первой помощи при травмах, ранениях, поражениях и прочих состояниях.

Оценка практических умений и навыков заключается в решении ситуационных задач командой по темам (пример итоговой ситуационной

задачи и оценки — Приложение 2, примеры ситуационных задач — Приложение 3):

оказание первой помощи при наружных кровотечениях;

оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения;

оказание первой помощи при травмах, ранениях, поражениях и прочих состояниях.

Календарно-тематический план рабочей программы курса «Оказание первой помощи»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Срок проведения
1	Понятие о ранах, классификация, осложнения	
1.1.	Понятие о ранах, классификация ран, асептика и антисептика Профилактика осложнений ран. Практическое занятие. Виды повязок, правила их наложения Практическое занятие. Наложение стерильных повязок на кисть, палец.	Август
1.2	Правила наложения стерильных повязок на верхние конечности. Практическое занятие. Наложение стерильных повязок на верхние конечности.	Август
1.3	Правила наложения стерильных повязок на голову.	Сентябрь
1.4	Правила наложения стерильных повязок на грудь Практическое занятие. Наложение стерильных повязок на грудь.	Октябрь
1.5	Правила наложения стерильных повязок на нижние конечности Практическое занятие. Наложение стерильных повязок на нижние конечности.	Ноябрь
2	Обморожение. Общее замерзание	
2.1	Доврачебная помощь при обморожении, общем замерзании Практическое занятие. Наложение стерильных повязок при обморожении.	Декабрь
3	Травмы опорно-двигательного аппарата	
3.1	Травмы опорно-двигательного аппарата, симптомы и причины возникновения. Доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах. Практическое занятие. Средства и способы проведения иммобилизации при закрытых и открытых переломах.	Январь
3.2	Практическое занятие. Проведение иммобилизации при закрытых переломах. Практическое занятие. Проведение иммобилизации при открытых переломах. Практическое занятие. Транспортировка пострадавших при открытых и закрытых переломах.	Февраль
3.3	Доврачебная помощь при ушибах, растяжениях и разрывах, вывихах.	Февраль
3.4	Практическое занятие. Наложение тугой повязки при растяжении мышц нижних конечностей.	Март
3.5	Практическое занятие. Транспортировка пострадавших при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах.	Март
4	Виды кровотечений и их характеристика	
4.1	Виды кровотечений и их характеристика. Техника временной	Апрель

	остановки кровотечения и наложения бинтовых повязок. Практическое занятие. Наложение бинтовых повязок для временной остановки кровотечения. Наложение давящей повязки для остановки венозного кровотечения.	
4.2	Техника временной остановки кровотечения при наложении жгута. Практическое занятие. Наложение жгута	Апрель
5	Ожоги	
	Доврачебная помощь при ожогах. Практическое занятие. Наложение стерильных повязок при ожогах.	Май
6.	Сердечно-сосудистые заболевания	
6.1	Заболевания кровеносных сосудов Острая сердечная недостаточность, инсульт, инфаркт миокарда	Июнь
6.2	Доврачебная помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. Практическое занятие. Техника выполнения и приёмы реанимации при помощи электротренажёра «Гоша»	Июнь
6.3	Утопление. Терминальные состояния Экстренная реанимационная помощь. Практическое занятие. Экстренная реанимационная помощь. Проведение непрямого массажа сердца Сдача норматива: Проведение непрямого массажа сердца Итоговый контрольный тест Основы доврачебной помощи	Июль

Список используемой литературы:

1. Дежурный Л.И., Шойгу Ю.С., Гуменюк С.А. и др. «Первая помощь»: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. // М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России. 2018.
2. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве: книга / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М.: ГАЛО Бубнов, 2016.
3. Лечение неотложных состояний: справочник/ И.В. Григорьев. - М.: Феникс, 2016.
4. Неотложные состояния: книга / С.А. Сумин. - М.: Медицинское информационное агентство, 2017.
5. Первая помощь при травмах и заболеваниях: учебное пособие (+CD) / С.В. Демичев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.

**Тестирование по рабочей программе курса «Оказание первой помощи»
Итоговая аттестация**

Необходимо ответить на 7 из 10 вопросов
(заполняется получателем социальных услуг)

Фамилия, имя: _____

1. Первая помощь оказывается во всех нижеперечисленных случаях:

- а) отсутствие сознания;
- б) наружные кровотечения;
- в) угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания;
- г) поражения, вызванные воздействием излучения;
- д) судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания;
- е) отравления;
- ж) инфаркты и инсульты.

2. В соответствии с существующим законодательством РФ все граждане имеют право оказывать первую помощь пострадавшему после прохождения обучения:

- а) верно
- б) неверно.

3. Укажите основную цель обзорного осмотра пострадавшего:

- а) оценка его общего состояния;
- б) выявление продолжающегося наружного кровотечения;
- в) обнаружение ранений различных областей тела;
- г) определение необходимости оказания первой помощи.

4. Выберите последовательность подробного осмотра пострадавшего, находящегося в сознании:

- а) голова, шея, грудь, живот, ноги и руки;
- б) грудная клетка, голова и шея, ноги и руки, живот;
- в) голова, грудная клетка, живот, шея, руки и ноги;
- г) ноги и руки, голова и шея, грудная клетка и живот.

5. Для временной остановки сильного кровотечения необходимо выполнить следующие действия:

- а) осуществить прямое давление на рану, наложить давящую повязку на рану, при неэффективности наложить кровоостанавливающий жгут;
- б) наложить кровоостанавливающий жгут, рану закрыть стерильной повязкой и придавить сверху рукой;
- в) наложить давящую повязку на рану, как можно скорее доставить пострадавшего в медицинскую организацию;
- г) зажать артерию в ране, наложить кровоостанавливающий жгут, наложить давящую повязку.

6. Признаками артериального кровотечения являются:

- а) пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся алой кровью одежда пострадавшего;
- б) лужа крови диаметром более 1 метра вокруг пострадавшего;
- в) обильная струя крови темного цвета, сопровождающаяся резким ухудшением состояния пострадавшего;
- г) обильное истечение крови со всей поверхности раны, нарастающая слабость у пострадавшего.

7. При определении признаков жизни у пострадавшего проверяются:

- а) признаки сознания;
- б) признаки сознания и дыхания;
- в) признаки сознания, дыхания, пульса;
- г) признаки сознания, дыхания, реакция зрачков на свет.

8. При ранении головы с кровотечением, прежде всего, необходимо сделать следующее:

- а) остановить кровотечение прямым давлением и давящей повязкой);
- б) проверить признаки сознания, при наличии – выполнить осмотр на предмет травм;
- в) придать устойчивое боковое положение;
- г) зафиксировать голову и шею руками.

9. При переохлаждении в отношении оказания первой помощи верно следующее утверждение:

- а) пострадавшего необходимо аккуратно растереть шерстяной тканью;
- б) человеку с переохлаждением необходимо выполнить простые физические упражнения (пробежаться, присесть несколько раз);
- в) наиболее эффективно погружение пострадавшего в теплую ванну;
- г) пострадавшего необходимо изолировать от холодных поверхностей (пола или земли).

10. Признаки перегревания и теплового удара:

- а) повышенная температура тела;
- б) головная боль, тошнота и рвота;
- в) слабость, потеря сознания, судороги;
- г) все перечисленное;
- д) ничего из перечисленного.

Приложение 2.

Пример итоговой ситуационной задачи и ее оценки

**Пример ситуационной задачи в рамках
итоговой аттестации (игры по станциям) по рабочей программе курса «Оказание первой
помощи»
(заполняется сотрудником)**

Задача:

**Ранней весной Антон помогал папе на стройке дачного домика. На улице было
прохладно. Не заметив гвоздя, Антон порезал ногу.
Из раны сильно течет кровь (венозное кровотечение).**

ФИО получателя социальных услуг:

Время работы: _____

Критерии оценки:

№ п/п	Аспект	Отметка о выполнении (да/нет)
1	Перед выполнением задания обучающийся убедился, что рабочая зона безопасна для него и пострадавшего	
2	Обучающийся работает в медицинских перчатках	
3	Проведен обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечения	
4	Кровотечение обнаружено, остановлено пальцевым прижатием	
5	На рану наложена скрутка бинта / стерильная марлевая салфетка	
6	Правильно наложена тугая повязка (края закрыты, повязка наложена туго, не спадает)	
7	Осуществлен вызов Скорой Помощи	
8	Выполнены мероприятия по подробному осмотру пострадавшего, в целях выявления признаков травм. (ощупывание пострадавшего в следующем порядке – голова – шея – грудная клетка – спина – живот – таз - нижние конечности - верхние конечности. Сделан вывод об отсутствии других ран.	
9	Выполнены мероприятия по согреванию пострадавшего	
10	Выполнена передача пострадавшего бригаде скорой помощи.	
11	Взаимодействие с командой	
12	Личностный вклад в решение задачи	
13	Умение работать в экстренной ситуации (стрессовой)	
14	Логичность решения задачи	

Примеры ситуационных задач

1. Маша и Катя катались во дворе на самокате. Маша отвлеклась на младшую сестру и наехала на скамейку. Упала. Жалуется на резкую боль в правом предплечье. На руке есть сильный отек.
2. Двое друзей пошли кататься в парк аттракционов. После долгого катания на карусели у одного из ребят закружилась голова, он побледнел и потерял сознание.
3. Мама и Таня вечером после спектакля зашли в кофейню попить вкусного горячего шоколада. Таня случайно задела маму, и вылила на нее свой шоколад. Рука у мамы покраснела.
4. На свой день рождения Андрей пригласил все своих одноклассников. Ребята весело проводили время. Но когда пришло время перекусить, один из приглашенных друзей во время еды начал задыхаться и хрипеть. После чего вышел в коридор.
5. Леша и его папа Александр Сергеевич поехали купаться на озеро. Было очень жарко. Но Александр Сергеевич забыл взять с собой зонт. Через какое-то время папа Леши ослаб, и потерял сознание.
6. Юные рыбаки вместе со своими родителями отправились на зимнюю рыбалку. Мороз был такой сильный, что казалось, что вокруг все трещит. И вот долгожданная поклевка, но вытащить рыбу юный рыбак не смог. Так как его руки сильно замерли и не могли двигаться.

Примечание: задачи моделируются в зависимости от группы и уровня их знаний. Каждая задача имеет описание и предварительный «диагноз». Для решения задачи получатели социальных услуг обыгрывают ситуацию, другим необходимо оказать первую помощь в соответствии с алгоритмом. Для решения каждой задачи получатели социальных услуг выбирают для себя средства защиты в зависимости от ситуации, все необходимое оборудование из аптечки первой помощи.