

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Московской области «Химкинский лицей»**

Методическая разработка базового трека
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ – КУРС ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!»
в рамках реализации общеразвивающей программы
«Умные каникулы»
ГАОУ МО «Химкинский лицей»

2022 г. Химки

I. Актуальность:

Ежегодно в мире из-за травм, полученных в результате ДТП, падений или других экстремальных ситуаций происходит до 10% всех летальных исходов.

Каждую неделю происходит 30 внезапных смертей один миллион населения. Среди их причин значительная доля связана с травмами и "внезапной сердечной смертью".

По данным Всемирной организации здравоохранения, 70% людей, пострадавших от травм, погибают из-за неоказания им необходимой первой помощи. Правильные действия в течение первых 3–5 минут повышают шансы на выживание более чем в 50% случаев.

Данная методическая разработка решает проблему обучения навыкам оказания первой помощи. Материал, предложенный в разработке, может быть реализован, как цикл внеурочных занятий в рамках реализации образовательной программы «Умные каникулы».

«Школа безопасности – курс остаться в живых» может быть реализован, как базовый трек (обязательный к посещению) на протяжении всей программы и предусматривает создание пространства для работы над формированием навыков оказания первой помощи и выживания в условиях природной и техногенной среды.

Базовый трек реализуется через предмет ОБЖ, содержит образовательные области «Спортивный туризм», «Школа безопасности», «Лайфрестлинг».

II. Цели и задачи трека.

Обучить участников трека приемам обеспечения личной и общественной безопасности, оказанию первой помощи, эффективным действиям в чрезвычайных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах, в неизвестных и меняющихся условиях.

Задачи:

- *формирование* у учащихся здорового и безопасного образа жизни;
- *развитие* познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- *обучение* навыкам оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

III. Ориентация трека

Методическая разработка «Школа безопасности – курс остаться в живых» составлена для ученических, учительских и родительских сообществ разновозрастного состава. Участники разбиваются на команды на команды по шесть человек и далее участвуют во всех активностях трека в составе своей команды. Руководителем каждой команды является педагог, обученный, навыкам оказания первой помощи инструкторами массового обучения навыкам оказания первой помощи после несчастного случая или террористического акта (судьями-организаторами конкурсов проф мастерства и лайфрестлинга).

Разработка ориентирована на создание представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание трека входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые способствует формированию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

IV. Основное содержание трека.

Общее количество часов 19, из них теоретическая часть – 4 часа, практическая, посвященная отработке навыков – 10 часов, экскурсия в Академию гражданской защиты МЧС России – 1 час, Мониторинг достижений – 3 часа.

Введение-1 час. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил

Тема №1 - 7 часов. Виды соревнований

Полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Образовательное событие: «Маршрут выживания в природной среде»

Тема №2 – 3 часа. Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Тема №3 - 8 часов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватномарлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Образовательное событие: Чемпионат по Лайфрестлингу – это прикладной командный вид спорта, направленный на обучение людей без медицинского образования навыкам оказания первой помощи. Во время чемпионата команды оказывают «пострадавшим помощь на месте ДТП».

Учебно-тематический план:

№	Содержание	Количество часов			
		теория	практика	экскурсии	Образов. события
Введение – 1 час					
1	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	1			
Тема №1 - 7 часов Виды соревнований					
3	Полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Подготовка и участие соревнованиях «Школа безопасности».	1	4		2
Тема №2 - 3 часа Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде					
4	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.	1			
5	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде		2		
Тема №3-7 часов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.					
6	Заболевания и травмы, обусловленные участием в	1		1	

	туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.			
7	Обработка ран, наложение жгута, ватно марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Утопление. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.		4	2

V. Ресурсы для реализации трека.

Материально-техническая база: Туристско-спортивное оборудование, учебные классы «Лайфрестлинг» для тренажерного обучения навыкам оказания первой помощи.

Методическая база: - Наличие программ оказания первой помощи Национального центра обучения «Школа Бубнова», дипломированных инструкторов массового обучения навыкам оказания первой помощи после несчастного случая или террористического акта (судьями-организаторами

конкурсов проф мастерства и лайфрестлинга).

VI. Методика и инструментарий оценки успешности освоения трека.

Основной формой оценивания образовательных результатов освоения трека является портфолио индивидуальных достижений обучающегося. Универсальные учебные действия оцениваются в рамках, специально организованных Лицеом модельных ситуаций - образовательных событий («Маршрут выживания в природной среде» и чемпионат по «Лайфрестлингу»).