Устьянский муниципальный округ Архангельской области

МБОУ "Бестужевская СОШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы медицинских знаний: от теории к жизни»

для обучающихся 11 класса

с. Бестужево, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
11 КЛАСС

Раздел I. Введение

Предмет и методы гигиены. Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья, профилактике заболеваний. Санитария как практическая часть гигиены. Методы гигиенических исследований. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека и другими науками.

Раздел II. История медицины и санитарно-гигиенической культуры

Санитарно-гигиеническая культура Древнего мира и Средневековья. Взгляды античных философов (Гиппократ, Гален) на здоровый образ жизни. Развитие санитарии в Древнем Риме. История гигиены в России. Санитарная культура Руси. Реформы Петра I. Вклад М.В. Ломоносова, Н.И. Пирогова, Ф.Ф. Эрисмана в становление отечественной медицинской науки.

Раздел III. Физическая активность и здоровье

Отрицательное влияние гиподинамии на организм человека. Роль опорно-двигательной системы. Необходимость сочетания умственного и физического труда. Задачи физического воспитания. Значение утренней зарядки. Приемы самоконтроля. Нарушения осанки и плоскостопие, их предупреждение и коррекция.

Раздел IV. Инфекционные заболевания и их профилактика

Инфекционные заболевания. Микроорганизмы – возбудители болезней. Понятие об иммунитете. Условия возникновения эпидемий. Стадии инфекционного процесса. Профилактика инфекционных заболеваний. Ликвидация источников инфекции, пресечение путей передачи. Предупредительные прививки. Правила личной гигиены при уходе за больным.

Раздел V. Травматизм и первая помощь

Основные виды травм: ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений (капиллярного, венозного, артериального). Наложение повязок, обработка ран.

Лабораторная работа №1 Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в быту.

Раздел VI. Сердечно-сосудистая система и её заболевания

Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. Факторы риска для здоровья сердца и сосудов. Тренировка сердца и сосудов. Влияние физической нагрузки. Заболевания сердечно-сосудистой системы и их профилактика. Влияние курения и алкоголя на сердце и сосуды.

Лабораторная работа №2 Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Лабораторная работа №3 Определение скорости кровотока.

Раздел VII. Гигиена дыхания

Особенности функционирования органов дыхания. Дыхательные функциональные пробы. Понятие о кислородном голодании. Гигиенические основы дыхания. Поддержание чистоты воздуха в помещении. Первая помощь при отравлении угарным газом и удушье. Вредное влияние курения.

Лабораторная работа №4 Санитарный анализ воздуха в помещении.

Раздел VIII. Гигиена питания

Рацион и режим питания. Принципы рационального питания. Энергетический баланс. Санитарные требования к хранению продуктов. Заболевания органов пищеварения. Пищевые отравления и кишечные инфекции. Гипо- и гипервитаминозы.

Лабораторная работа №5 Анализ пригодности питьевой воды.

Раздел IX. Кожа, закаливание, гигиена одежды и обуви

Кожа. Её строение и функции. Уход за кожей. Профилактика кожных и грибковых заболеваний. Закаливание организма. Механизмы терморегуляции. Методы закаливающих процедур. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, переохлаждении. Гигиена одежды и обуви. Требования к одежде и обуви в зависимости от погодных условий.

Раздел X. Предупреждение вредных привычек

Наркотики и их влияние на организм. Свойства наркотиков. Стадии развития наркомании. Борьба с курением, пьянством и алкоголизмом. Пути формирования здорового образа жизни.

Раздел XI. Итоговое обобщение

Обобщающее повторение ключевых тем курса.

Решение ситуационных задач по оказанию первой помощи.

Защита индивидуальных или групповых проектных работ.

Проведение итогового тестирования/зачета.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают систему ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.

Формирование ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к одной из важнейших ценностей жизни.

Развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, отказу от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков).

Воспитание гуманности, милосердия и готовности прийти на помощь человеку в экстренной ситуации.

Становление гражданской позиции: понимание роли отечественной медицинской науки и традиций в развитии общества.

Готовность к социальному взаимодействию на основе принятых в обществе правил поведения, уважение достоинства личности.

Развитие навыков самоанализа, самооценки своих поступков и их последствий для здоровья.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями.

Познавательные УУД:

- Умение работать с различными источниками информации (текстами учебников, таблицами, схемами) для поиска и извлечения необходимых сведений о строении организма человека и методах оказания помощи.
- Способность анализировать объекты (например, причины заболеваний, симптомы травм), устанавливать причинно-следственные связи между образом жизни и состоянием здоровья.
- Навыки постановки цели деятельности, планирования последовательности действий при оказании первой помощи.
- Умение структурировать материал, создавать схемы и алгоритмы (например, алгоритм сердечно-легочной реанимации).

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить учебные задачи в рамках проектной деятельности.
- Способность осуществлять самоконтроль и коррекцию своей деятельности (например, контроль правильности наложения повязки или измерения пульса).
- Владение навыками организации своей учебной деятельности: планирование времени, выбор эффективных способов решения задач.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками при выполнении лабораторных работ и проектов.
- Готовность формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её при обсуждении тем здорового образа жизни.
- Навык публичных выступлений и защиты проектных работ перед аудиторией.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
11КЛАСС

Предметные результаты характеризуют усвоение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков по курсу.

Знать:

- основные понятия и термины гигиены, анатомии и физиологии человека;
- правила личной гигиены и основы рационального питания;
- классификацию наиболее распространённых инфекционных и неинфекционных заболеваний, их причины и меры профилактики;
- признаки неотложных состояний (кровотечения, переломы, обморок, тепловой удар);
- состав и последовательность действий базовой сердечно-лёгочной реанимации;
- негативное влияние табака, алкоголя и наркотических веществ на организм подростка.

Уметь:

- применять теоретические знания для обоснования правил ЗОЖ (здорового образа жизни);
- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала;
- проводить простейшие санитарно-гигиенические исследования (анализ пригодности воды, оценка микроклимата помещения);
- измерять пульс и артериальное давление, оценивать показатели функционального состояния организма;
- грамотно использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие растворы;
- разрабатывать и реализовывать индивидуальные проекты по темам курса (например, «Рацион питания школьника», «Профилактика травматизма»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел I. Введение	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
2	Раздел II. История медицины и санитарно-гигиенической культуры	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
3	Раздел III. Физическая активность и здоровье	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
4	Раздел IV. Инфекционные заболевания и их профилактика	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
5	Раздел V. Травматизм и первая помощь	4		Л.р.№1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
6	Раздел VI. Сердечно-сосудистая система и её заболевания	6		Л.р.№2, 3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
7	Раздел VII. Гигиена дыхания	4		Л.р.№4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
8	Раздел VIII. Гигиена питания	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
9	Раздел IX. Кожа, закаливание, гигиена одежды и обуви	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
10	Раздел X. Предупреждение вредных привычек	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
11	Раздел XI. Итоговое обобщение	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		4	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Гигиена как наука. Методы гигиены. Связь с анатомией и физиологией.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863df188
2	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863df354
3	История гигиены в России. Вклад отечественных ученых.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863df354
4	Отрицательное влияние гиподинамии. Роль опорно-двигательной системы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0d9e
5	Задачи физического воспитания. Утренняя зарядка, самоконтроль, осанка.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e15f0
6	Возбудители болезней. Иммунитет.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1942
7	Стадии инфекционного процесса.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1942
8	Профилактика инфекций. Прививки. Первая помощь при инфекциях.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1942
9	Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e15f0
10	Ожоги, обморожения.	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/863e41ba
11	Кровотечения. Способы остановки. Повязки, обработка ран.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e220c
12	Лабораторная работа №1: приемы дезинфекции и стерилизации.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e41ba
13	Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1d70
14	Заболевания сердца и кровеносных сосудов.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1d70
15	Влияние курения и алкоголя на работу сердечно-сосудистой системы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e20d6
16	Тренировка сердца и сосудов. Измерение пульса и давления.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e20d6
17	Лабораторная работа №2 Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1e9c
18	Лабораторная работа №3 Определение скорости кровотока.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1e9c
19	Особенности функционирования органов дыхания. Кислородное голодание.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e25fe
20	Дыхательные функциональные пробы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e2e64
21	Гигиенические основы дыхания. Помощь при отравлении угарным газом.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e25fe

22	Лабораторная работа №4 Санитарный анализ воздуха в помещении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e2e64
23	Рацион и режим питания. Принципы рационального питания.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e3422
24	Заболевания органов пищеварения. Пищевые отравления.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e3666
25	Витамины. Заболевания, связанные с нехваткой витаминов.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e39ae
26	Методы исследования органов пищеварения. Анализ питьевой воды.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e3422
27	Функции кожи. Уход за кожей.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e3f76
28	Профилактика кожных заболеваний.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e41ba
29	Закаливание. Теплорегуляция. Первая помощь при солнечных ударах.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e4084
30	Гигиена одежды, обуви, волос. Подбор по погоде.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e4084
31	Наркотики, алкоголь, табакокурение. Реакция организма.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e5d12
32	Стадии развития наркомании.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e5d12
33	Борьба с вредными привычками.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e5d12

34	Обобщение знаний. Решение ситуационных задач.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e5d12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	4	