

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы  
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»  
Салонина Л.А.   
«    »    2015 года

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Программа  
дополнительного образования детей  
«Лайфрестлинг»  
возраст детей: 10-17 лет (4-11 классы)  
срок реализации: 5 лет

Образовательная программа  
рекомендована Педагогическим советом  
гимназии № 1797 «Богородская»  
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Авторская программа  
педагога дополнительного  
образования Лизунова С.М.

Уровень программы:  
ознакомительный

Москва, 2015г.

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы  
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

---

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»  
Салонина Л.А. \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 года

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Программа  
дополнительного образования детей

«Лайфрестлинг»

возраст детей: 10-17 лет (4-11 классы)

срок реализации: 5 лет

Образовательная программа  
рекомендована Педагогическим советом  
гимназии № 1797 «Богородская»  
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Авторская программа  
педагога дополнительного  
образования Лизунова С.М..

Уровень программы:  
ознакомительный

**Москва, 2015г.**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лайфрестлинг — новый вид спорта, ставший методикой массового обучения навыкам оказания первой помощи.

### *Государственная и социальная необходимость обучения первой помощи*

По данным СМИ, только на дорогах России каждый год погибает более 30 000 человек, на водах до 15 000, после несчастных случаев на производстве, бытовых и криминальных происшествий — более 100 000 человек. По данным ВОЗ только 20% из числа погибших ушли из жизни от несовместимых с жизнью повреждений. Сколько наших сограждан осталось бы в живых, окажись на месте происшествия хотя бы один очевидец, владеющий навыками оказания первой помощи.

Для уменьшения числа погибших после несчастных случаев, особенно среди детей и учащейся молодежи на кафедре прикладных и экстремальных видов спорта Российского Государственного университета физической культуры спорта и туризма был создан новый вид командного спорта и методика массового обучения навыкам оказания первой помощи — Лайфрестлинг. Лайфрестлинг (Life wrestling) англ.: life — жизнь, wrestling — борьба, ристалище, сражение. Русская версия названия: «Борьба за жизнь» Прикладной командный вид спорта, который может быть приравнен к экстремальным видам спорта. Но, в отличие от остальных, где спортсмен должен подвергать свою жизнь смертельному риску ради выработки порции адреналина, в Лайфрестлинге, тот же адреналин вырабатывается в избытке, но уже от чувства восторга за спасенную жизнь младенца, девушки и подростка. Более того, каждый участник, независимо от уровня квалификации, приобретает навыки оказания первой помощи в любой экстремальной ситуации. Таким образом, этот вид спорта позволит реально обучить учащихся ГБОУ Гимназии № 1797 «Богородская» и их родителей навыкам оказания первой помощи. Массовое спортивное движение Лайфрестлинга позволяет охватить широкие слои населения в возрасте от 10 до 60 лет знаниями и навыками оказания первой помощи после несчастного случая или теракта и правилам поведения в экстремальных ситуациях, **что обязательно приведет к значительному снижению числа смертельных исходов после дорожно-транспортных происшествий, несчастий в быту и на производстве.** Использование Лайфрестлинга в допризывной подготовке юношей поможет повысить обороноспособность Государства. Азарт и спортивный дух соперничества позволит отвлечь подростков, склонных к асоциальному поведению — создаст мотивацию к

выбору целого ряда профессий, связанных со спасательной и правоохранительной деятельностью.

*Назначение Лайфрестлинга.* Через спортивный азарт обучить любого гражданина Российской Федерации в возрасте от 10 лет навыкам оказания первой помощи. Привлечь в качестве полноценных помощников бригадам скорой помощи и спасательным службам неограниченное число лиц без медицинского образования из среды учащейся молодежи, родителей, педагогов и руководителей туристических кружков. Обучить приемам быстрого сбора информации о чрезвычайной ситуации и правилам ее передачи спасательным службам. Научить навыкам оказания первой помощи и принимать наиболее рациональные решения в ситуации несчастного случая. Помочь каждому поверить в свои силы с помощью подробного разбора ошибок и многократной отработки действий при наиболее типичных ситуациях несчастного случая. Воспитать чувство ответственности за жизнь пострадавшего, сделав акцент на профессиональность действий в первые минуты развития критической ситуации. Отработать тактику поведения каждого участника оказания первой помощи при несчастном случае во время тренировок, проведения спортивных состязаний или спортивных сборов. Развить стремление к самосовершенствованию путем анализа допущенных ошибок при обучении навыкам оказания первой помощи. Научить понимать проблемы пострадавшего, предупреждать его просьбы и создавать физический и душевный комфорт. Право на организацию состязаний по Лайфрестлингу, проведение судейства и обучение команд.

### **Цель курса:**

Привитие устойчивых навыков оказанию первой помощи пострадавшим у учащихся и работников школы.

### **Задачи курса:**

- Обучить приемам быстрого сбора информации о чрезвычайной ситуации и правилам ее передачи спасательным службам.
- Научить навыкам оказания первой помощи и принимать наиболее рациональные решения в ситуации несчастного случая.
- Помочь каждому поверить в свои силы с помощью подробного разбора ошибок и многократной отработки действий при наиболее типичных ситуациях несчастного случая.

- Воспитать чувство ответственности за жизнь пострадавшего, сделав акцент на профессиональность действий в первые минуты развития критической ситуации.
- Отработать тактику поведения каждого участника оказания первой помощи при несчастном случае во время тренировок, проведения спортивных состязаний или спортивных сборов.
- Развить стремление к совершенствованию своих знаний и навыков, анализируя на занятиях ошибки при оказании первой медицинской помощи и их последствия.
- Научить понимать проблемы пострадавшего, предупреждать его просьбы и создавать физический и душевный комфорт.

#### **ЗАДАЧИ КУРСА**

- Продемонстрировать новейшие методы в оказании первой помощи, которыми могут воспользоваться лица без медицинского образования.
- Предоставить возможность обмена опытом между учащимися разного возраста в оказании первой помощи.
- Научить эффективному использованию навыков оказания первой помощи и тактики поведения в чрезвычайной ситуации.
- Закрепить умения и навыки по оказанию первой помощи пострадавшим в соревнованиях по «Лайфрестлингу» различного уровня.

**Особенностью курса является то, что все занятия проводятся с практической отработкой навыков на работах тренажерах с применением медицинского оборудования и подручных средств.**

#### **Международное признание и награды Лайфрестлинга:**

- Две золотые медали XXVIII и XXXVI Международных женевских (Швейцария);
- Салонов инноваций и изобретений в номинациях «МЕДИЦИНА» и «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»;

- Три золотые медали Международного конкурса «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»;
- Шесть золотых медалей «Лауреат ВВЦ»;
- Золотой знак «ПРИЗНАНИЕ ЗАСЛУГ ПЕРЕД ИСЛАМСКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ» Международного исламского университета (Иран);
- Благодарность от Отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ЛАЙФРЕСТЛИНГА

Научить практическим навыкам оказания первой помощи пострадавшим в различных ЧС, авариях и несчастных случаях происшествии со следующими повреждениями и опасными для жизни состояниями:

- попадание под действие электрического тока;
- состояние клинической смерти;
- состояние комы;
- попадание инородных тел в верхние дыхательные пути;
- переохлаждение;
- ранение бедренной артерии;
- повреждение шейного отдела позвоночника;
- повреждение костей таза;
- повреждение внутренних органов;
- повреждение костей голени;
- синдроме длительного сдавливания мягких тканей нижних конечностей.

**Календарно-тематическое планирование по лайфрестлингу  
на 2015 – 2016 учебный год**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов теория	Количество часов практика
1.	03.09.13	Оказание первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	1	1
2.	10.09	Как оказать помощь, если пострадавший находится без сознания	1	1
3.	17.09	Как оказать помощь, если пострадавший находится в состоянии клинической смерти	1	1
4.	24.09	Первая помощь при ожогах		2
5.	08.10	Как спасти при поражении электрическим током	1	1
6.	15.10	Первая помощь при коме	1	1
7.	22.10	Помощь при утоплении	2	
8.	29.10	Как помочь во время приступа эпилепсии, истерического припадка и снохождения	2	
9.	5.11	Первая помощь при внезапной потере сознания	1	1
10.	12.11	Первая помощь при травматическом шоке	1	1
11.	19.11	Первая помощь при утоплении	2	
12.	26.11	Подготовка к соревнованиям ФЦО в МАМИ по лайфрестлингу		2
13.	3.12	Подготовка к соревнованиям ФЦО в МАМИ по лайфрестлингу		2
14.	10.12	Первая помощь при ожогах	2	
15.	17.12	Синдром длительного сдавливания	1	1
16.	24.12	Первая помощь при аллергической реакции.	2	
17.	14.01.14	Как помочь больным сахарным диабетом в критических для них ситуациях	2	
18.	21.01	Подготовка к гимнастическим соревнованиям по лайфрестлингу (тренировки команд 5-11 классов)		2
19.	28.01	Проведения гимнастических соревнований по лайфрестлингу		4
20.	04.02	Виды ран. Первая помощь при ранениях.	1	1
21.	7.02	Практическое занятие по перевязкам		2
22.	11.02	Первая помощь при кровотечениях	1	1
23.	18.02	Подготовка к соревнованиям САО по лайфрестлингу		2
24.	25.02	Как избежать опасности алкоголизма и не стать жертвой наркомании	2	
25.	03.03	Подготовка к соревнованиям по лайфрестлингу ВАО		2
26.	10.03	Проведения открытых соревнований по лайфрестлингу ВАО		5
27.	17.03	Первая помощь при переломах	1	1



28.	11.04	Первая помощь при переломах		2
29.	24.03	Первая помощь в автономных условиях	2	
30.	31.03	Первая помощь в автономных условиях		2
31.	07.04	Первая помощь при повреждениях		2
32.	14.04	Первая помощь в чрезвычайных ситуациях	2	0
33.	21.04	Первая помощь при головных болях, приступе мигрени		2
34.	28.04	Как помочь при резком повышении артериального давления		
35.	05.05	Первая помощь при аллергической реакции		
36.	12.05	Решение ситуационных задач по оказанию первой помощи		
37.	19.05	Решение ситуационных задач по оказанию первой помощи		
38.	26.05	Решение ситуационных задач по оказанию первой помощи		
39.	02.06	Участие в московских соревнованиях по «Школе безопасности»		

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. «Основы медицинских знаний» В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.
2. «АТЛАС ДОБРОВОЛЬНОГО СПАСАТЕЛЯ» В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.
3. «Как оказать первую помощь при автодорожном происшествии»
4. «Научные и практические основы повышения эффективности системы оказания первой помощи очевидцами несчастного случая. ЛАЙФРЕСТЛИНГ»

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- Робот-тренажер «ГОША»-06» — 1 шт.;
- Робот-тренажер «ГЛАША» — 1 шт.;
- Робот-тренажер «Гаврюша» — 1 шт.;
- Медицинская аптечка — 1 шт.;
- Носилки плащевые – 1 шт.;
- Ковшовые носилки – 1 шт.;
- Вакуумный матрас – 1 шт.;
- Жгут атравматический «АЛЬФА» — 1 шт.;
- Корсет шейный – 1 шт.
- Транспортная шина – 1 шт.