

# СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

**1** | 2025



## СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ: ОПЫТ, МЕТОДИКА, ПРОБЛЕМЫ

---

### ПРИВЛЕЧЕНИЕ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ И ИНВАЛИДОВ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНАТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (Опыт реализации проекта «Школа спортивного резерва»)

*Н. В. Юркова*

Заместитель директора ГБУ Пермского края «Чайковский дом-интернат  
для престарелых и инвалидов»

Здоровый образ жизни и активное долголетие пожилых и людей с инвалидностью — такие задачи поставлены в Чайковском интернате в рамках Региональной программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения («Пермское долголетие»).

Еловский психоневрологический интернат — филиал ГБУ Пермского края «Чайковский дом-интернат для престарелых и инвалидов» (далее — филиал), предназначен для постоянного проживания и социального обслуживания граждан с инвалидностью, имеющих психические заболевания. В настоящее время в филиале проживает более 260 человек в возрасте от 18 лет и старше.

Для привлечения получателей социальных услуг к здоровому образу жизни, занятию физической культурой и спортом с 2022 года на базе филиала реализуется социально-спортивный проект «Школа спортивного резерва».

Задачи проекта следующие:

1. Создание организационных условий для проведения физкультурно-оздоровительных занятий для получателей социальных услуг.
2. Внедрение в деятельность филиала модели «Школа спортивного резерва» (Приложение).
3. Разработка физкультурно-оздоровительных программ по направлениям: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры», «Туризм».
4. Организация и проведение спортивных учебно-тренировочных сборов для получателей социальных услуг.

Благодаря развитию данного направления, уже третий год подряд в учреждении проводятся сборы по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм и туризму.

На спортивные сборы в Еловский филиал приезжают, как новички с нулевым уровнем подготовки, так и опытные спортсмены из всех филиалов Чайковского интерната. Цель — повышение спортивного мастерства и подготовка резерва сборной команды учреждения для участия в соревнованиях разного уровня.

Спортивные сборы проходят в течение двух недель по утвержденной программе на определенный вид спорта (Приложение). Ответственным специалистом является инструктор по физической культуре (тренер).



Тренировочный день начинается с зарядки на свежем воздухе. В течение дня спортсмены проводят две полноценные тренировки, также в программе сборов: зачеты, соревнования, турниры, в общем, все как у настоящих спортсменов. Нагрузка подбирается тренером индивидуально к каждому спортсмену, соответственно его физической подготовке. В свободное время — игры на сплочение, эстафеты, культурные мероприятия.

Две недели интенсивных тренировок, и как результат — отличная физическая подготовка, огромный запас энергии, возможность неограниченного общения с тренером, со спортсменами из других филиалов учреждения, а также получение незаменимого опыта и мотивации.

Кроме того, такие встречи — это возможность улучшить свои показатели и осознать, что это — тяжелый труд, с помощью которого можно добиться лучших результатов в спорте и в жизни. Сборы помогают исправить недостатки обычного режима тренировок, многократно умножая время и качество занятий!

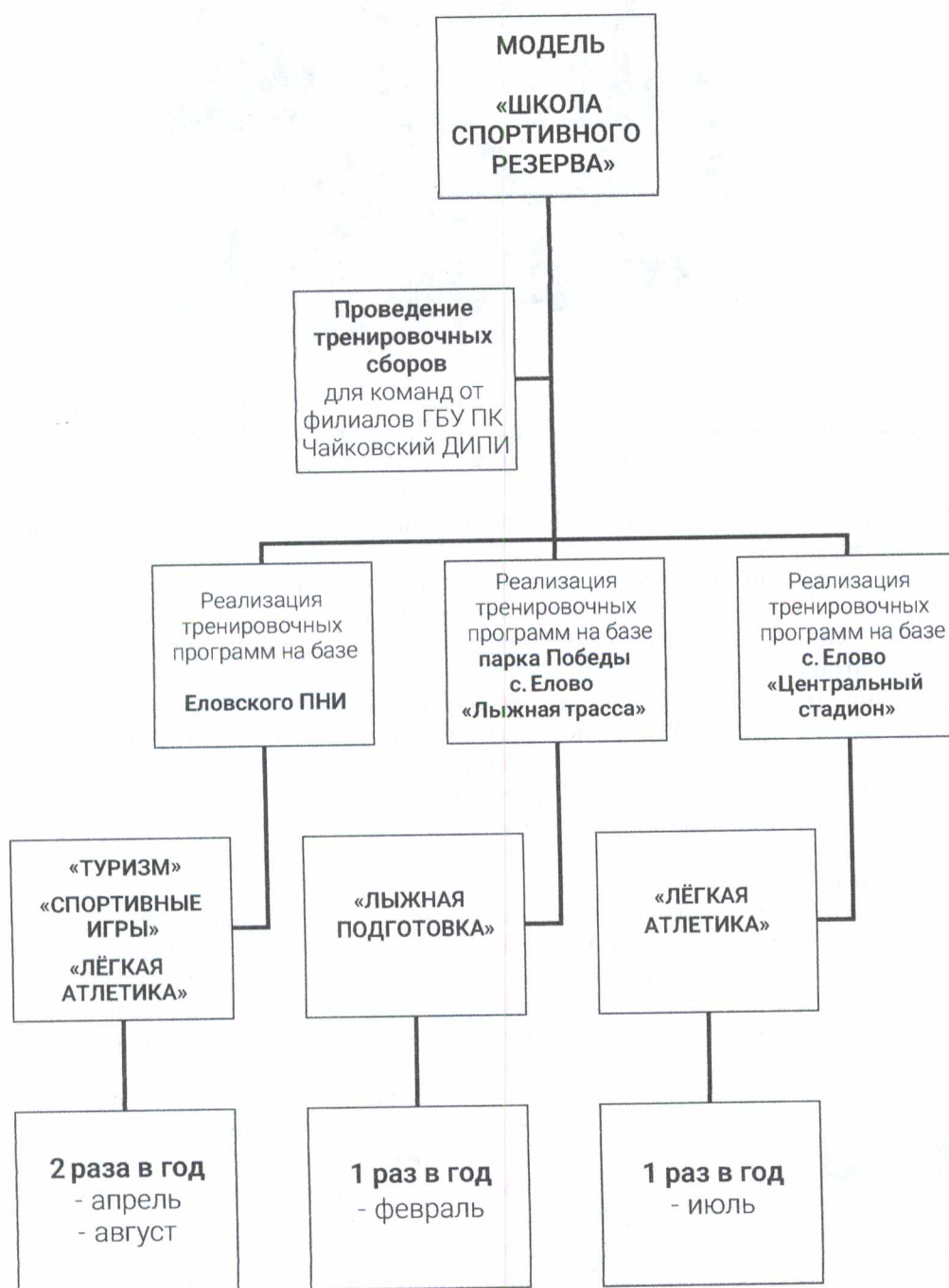
За время реализации проекта занятие спортом принесло немало наград в копилку достижений учреждения. Наши спортсмены занимают призовые места по самым разным видам спорта.

В 2023 году они стали победителями соревнований по адаптивному футболу, легкой атлетике на краевом паралимпийском спортивном фестивале, а также в забеге «Кросс нации». Занимали призовые места на соревнованиях по лыжным гонкам среди инвалидов Пермского края и на всероссийской гонке «Лыжня России», побеждали в состязаниях в честь юбилея Центра комплексной реабилитации инвалидов города Перми, а также в муниципальных соревнованиях по новусу.



Занятия физкультурой и спортом для наших проживающих — это не только способ реабилитации и сохранения хорошей физической формы, но возможность получать положительные эмоции и жить полноценной жизнью.

«Школа спортивного резерва» — это уникальный проект для самореализации и социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов!



**ПРОГРАММА**  
**Летних спортивных учебно-тренировочных сборов**  
**«ТУРИЗМ»**

| Время                               | Мероприятие                                                                                      | Отв. |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 день понедельник                  |                                                                                                  |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                         |      |
| 10 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup> | Приезд команд. Размещение.<br>Знакомство с другими командами.                                    |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                            |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Экскурсия по территории.                                                                         |      |
| 15 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup> | Дружеская встреча.<br>Знакомство с специалистами.                                                |      |
| 2 день вторник                      |                                                                                                  |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                         |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                              |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Обучение завязыванию туристических узлов – прямой, штык, стремя.                                 |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                            |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Организация тур полосы.                                                                          |      |
|                                     | Навесная переправа.                                                                              |      |
|                                     | Спуск по склону по перилам.                                                                      |      |
|                                     | Подъем по склону по перилам.                                                                     |      |
| 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Мини-футбол.                                                                                     |      |
| 3 день среда                        |                                                                                                  |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                         |      |
| 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup> | Повторение завязывания туристических узлов – прямой, штык, стремя.                               |      |
| 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup> | Обучение завязыванию туристических узлов булинь, встречный, грейпвайн.                           |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                            |      |
| 14 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup> | Организация тур полосы. Дистанция – пешеходная.                                                  |      |
|                                     | Переправа по параллельным перилам.                                                               |      |
|                                     | Переправа по бревну.                                                                             |      |
|                                     | «Бабочка».                                                                                       |      |
| 16 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Бадминтон.                                                                                       |      |
| 4 день четверг                      |                                                                                                  |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                         |      |
| 10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup> | Повторение завязывания туристических узлов – прямой, штык, стремя, булинь, встречный, грейпвайн. |      |
| 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup> | Рисование стенгазеты. Подготовка к конкурсу «Мир в твоих руках».                                 |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                            |      |
| 14 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Волейбол. Теннис.                                                                                |      |
| 5 день пятница                      |                                                                                                  |      |

| Время                               | Мероприятие                                                                        | Отв. |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                  |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                           |      |
| 10 <sup>00</sup> – 12:00            | Проведение соревнования по игре «Бочча».                                           |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                              |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Придумывание командам название и девиз. Конкурс эмблемами, придумать и нарисовать. |      |
| 15 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup> | Городки.                                                                           |      |
| 6 день суббота                      |                                                                                    |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                  |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                           |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Игры.                                                                              |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                              |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup> | Обеденный отдых.                                                                   |      |
| 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Игры.                                                                              |      |
| 7 день воскресенье                  |                                                                                    |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                  |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                           |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Игры.                                                                              |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                              |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup> | Обеденный отдых.                                                                   |      |
| 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Игры.                                                                              |      |
| 8 день понедельник                  |                                                                                    |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                  |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак .                                                                          |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Установка дров, способы укладки дров, правила разведения огня. Разжигание костра.  |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                              |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Подготовка команд к творческому конкурсу турслета.                                 |      |
| 15 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup> | Легкоатлетическая эстафета                                                         |      |
| 9 день вторник                      |                                                                                    |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                  |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                           |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Ориентирование по компасу и карте.                                                 |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                              |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Подготовка к соревнованиям.                                                        |      |
| 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Тренировка, полоса препятствий.                                                    |      |
| 10 день среда                       |                                                                                    |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                  |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                           |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Эстафета «Весёлые старты».                                                         |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                              |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Игры на сплочение.                                                                 |      |
| 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Игры.                                                                              |      |

| Время                               | Мероприятие                                                                                                                                                                          | Отв. |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 11 день четверг                     |                                                                                                                                                                                      |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                                                                                                    |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак .                                                                                                                                                                            |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                                                  |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Повторение завязывания туристических узлов – прямой, штык, стремя, булинь, встречный, грейпвайн.                                                                                     |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                                                                                                                |      |
| 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> | Организация тур полосы. Навесная переправа.                                                                                                                                          |      |
| 12 день пятница                     |                                                                                                                                                                                      |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                                                                                                    |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                                                                                                             |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктажи по технике безопасности.                                                                                                                                                 |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Подготовка к походу, разработка меню, сбор инвентаря.                                                                                                                                |      |
| 12 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                                                                                                                |      |
| 14 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Проверка маршрута.                                                                                                                                                                   |      |
| 13 день суббота                     |                                                                                                                                                                                      |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Прибытие на место стоянки.<br>Постановка лагеря по местам.                                                                                                                           |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup> | Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                                                  |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Установка палаток на место, приготовление места для ночлега. Приготовление обеда. Знакомство с местностью (место для мусора, туалет, место для спуска к воде, место для костровища). |      |
| 13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                                                                                                                |      |
| 14 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup> | Подготовка к соревнованиям. 1 этап: Дистанция – пешеходная.                                                                                                                          |      |
| 16 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup> | Приготовление ужина.                                                                                                                                                                 |      |
| 17 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup> | Ужин.                                                                                                                                                                                |      |
| 18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> | Соревнования по виду «Представление команд».                                                                                                                                         |      |
| 20 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup> | Игры. Культурная программа: песни у костра.                                                                                                                                          |      |
| 22 <sup>00</sup> – 23 <sup>00</sup> | Отбой.                                                                                                                                                                               |      |
| 14 день воскресенье                 |                                                                                                                                                                                      |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                                                                                                             |      |
| 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup> | Соревнования по виду «ТУРКВЕСТ».                                                                                                                                                     |      |
| 13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup> | Обед.                                                                                                                                                                                |      |
| 14 <sup>30</sup> – 15 <sup>00</sup> | Подготовка к соревнованиям.                                                                                                                                                          |      |
| 15 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</sup> | Соревнования по виду «Узлы».                                                                                                                                                         |      |
| 16 <sup>30</sup> – 18 <sup>30</sup> | Тимбилдинг.                                                                                                                                                                          |      |
| 18 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup> | Ужин.                                                                                                                                                                                |      |
| 19 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup> | Подготовка к закрытию туристического слета.                                                                                                                                          |      |
| 20 <sup>30</sup> – 21 <sup>30</sup> | Закрытие туристического слета.<br>Награждение команд.                                                                                                                                |      |
|                                     | Сборка лагеря. Отъезд.                                                                                                                                                               |      |
| 15 день понедельник                 |                                                                                                                                                                                      |      |
| 8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>   | Утренняя зарядка.                                                                                                                                                                    |      |
| 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>  | Завтрак.                                                                                                                                                                             |      |
| 10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> | Отъезд команд.                                                                                                                                                                       |      |