

ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КИНГИСЕПСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ»

(ЛОГАУ «КИНГИСЕПСКИЙ ЦСО»)

---

## **«Университет третьего возраста»**

**Программа факультета  
«Здоровьесбережение и здорового образа жизни»**

г. Кингисепп  
2023 г.

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность программы.**

Пожилые люди - социально-демографическая группа населения, численность которой постоянно растет.

По мере старения человека изменяется не только состояние его здоровья, но и происходит определенная переориентация жизненных интересов, потребностей, меняется социальный статус в обществе, семье.

Одной из характерных особенностей периодов пожилого и старческого возрастов является социально-психологическая дезадаптация. Именно изменение социального статуса пожилого человека (выход на пенсию, потеря близких родственников и друзей, трудности, связанные с самообслуживанием, ухудшением материального положения) разрушает привычные жизненные стереотипы, требует мобилизации собственных физических и психических резервов, которые в этом возрасте значительно снижены, все это сильно воздействует на психику пожилого человека.

Неспособность самостоятельно справляться с повседневными заботами приводит к зависимости от других людей, что вызывает у многих пожилых людей чувства неполноценности, бессилия, нежелание дальнейшего существования.

Государство оказывает всестороннюю помощь пожилым людям в виде предоставления различных мер социальной поддержки, создания развитой системы социальных служб, предоставляющих большой спектр услуг.

Но, к сожалению не все меры социальной поддержки могут полностью компенсировать старшему поколению материальные и моральные потери. В этой связи важное значение имеют моральная поддержка людей пожилого возраста, их вовлечение в активную жизнь общества.

Пожилым людям крайне необходимо общение, ощущение своей полезности и причастности.

Программа факультета «Здоровьесбережение и здорового образа жизни» направлена на поддержание людей старшего возраста, дать им возможность приобрести знания для раскрытия внутренних возможностей, удовлетворить потребности граждан пожилого возраста в самоактуализации и самореализации.

### **Целевая группа.**

Граждане Российской Федерации, проживающие на территории Ленинградской области, либо иностранные граждане, постоянно проживающие на территории Ленинградской области, из числа граждан пенсионного возраста на основании личного письменного заявления с указанием наименования факультета, выбранного им для овладения соответствующими знаниями, умениями и навыками.

Место проведения занятий: Ленинградская область, г. Кингисепп на базе Ленинградского областного государственного автономного учреждения «Кингисеппский центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» ЛОГАУ «Кингисеппский ЦСО»)

**Основной целью программы** факультета «Здоровьесбережение и здорового образа жизни» является поддержка социальной активности граждан старшего поколения, формирование новой модели личностного поведения пожилых людей путём вовлечения в образовательный процесс.

**Задачей факультета является:**

1. Организация взаимодействия учреждения и граждан старшего поколения;
2. Организация образовательного процесса на базе учреждения;
3. Выявление методом анкетирования потребности и предпочтения в обучении у граждан пожилого возраста;
4. Реализация мероприятий программы

**Формы и методы работы.**

Программа обучения на факультете дает возможность пожилым гражданам и инвалидам получить определенный уровень знаний, умений и навыков, обрести уверенность в своих силах и реализовать потенциал физических, интеллектуальных ресурсов и свободного времени.

Обучение проводится в форме лекций, бесед, теоретических и практических занятий, самостоятельных работ. Использование различных методов работы, таких как демонстрация, дискуссия, объяснение, игровые методы и просмотр видеоматериала помогут слушателям в полном объеме освоить материал и применить его в дальнейшем в практике.

Группа курсистов рассчитана на количество не менее 5 человек. При наборе групп на факультет критериев отбора не предусмотрено. Самое главное-это желание изменить свою жизнь, сделать ее насыщенной, яркой и интересной.

Все занятия позволят с пользой проводить свободное время, дадут возможность общаться, обмениваться мнениями, обсуждать актуальные вопросы, делиться своими знаниями, расширять круг общения и интересов, а также помогут разобраться в том, что сегодня происходит в нашей стремительной жизни.

**Основной целью** факультета «Здоровьесбережение и здорового образа жизни», является увеличение двигательной активности, формирование навыков здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями граждан старшего поколения.

## **Учебная программа:**

### **Тема 1.** Теоретические сведения.

Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий.

### **Тема 2.** Методы развития выносливости.

Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

### **Тема 3-4.** Техническая подготовка.

Ходьба без палок. Ходьба по ровной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Чередование различных способов ходьбы.

### **Тема 5-6.** Общая физическая подготовка.

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Упражнения для развития основных физических качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление.

### **Тема 7-8-9-10-11-12.** Подготовка к фестивалю ходьбы и участие в нем.