



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по созданию**  
**демонстрационно-просветительского**  
**центра по адаптивному спорту**  
**в субъектах Российской Федерации**

# **ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ**



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по созданию демонстрационно-просветительского центра  
по адаптивному спорту в субъектах Российской Федерации**

Москва - 2025

УДК 796/799

ББК 75.4

М 54

Под общей редакцией П.А. Рожкова,  
президента Паралимпийского комитета России, профессора,  
доктора экономических наук, кандидата педагогических наук,  
заслуженного тренера России

**Методические рекомендации по созданию демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту в субъектах Российской Федерации:** методические рекомендации / П.А. Рожков, Г.З. Идрисова, А.О. Торопчин; под ред. П.А. Рожкова. – М.: Известия, 2025. – 74 стр.

ISBN: 978-5-206-01180-7

Методические рекомендации по созданию демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту в субъектах Российской Федерации разработаны во исполнение подпункта б) пункта 10 перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 28 мая 2025 года, утвержденного 10.07.2025 г. № Пр-1585, и предназначены исполнительным органам субъектов Российской Федерации для использования в работе.

Утверждены решением Исполкома Паралимпийского комитета России от 22 сентября 2025 года (Протокол № 39). Согласованы решением Межведомственной комиссии по развитию адаптивной физической культуры и спорта Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2025 года.

УДК 796/799

ББК 75.4

М 54

© Паралимпийский комитет России, 2025

ISBN: 978-5-206-01180-7

## СОДЕРЖАНИЕ

Список используемых сокращений .....	4
Введение .....	5
Глава 1. Общие положения .....	7
Глава 2. Организация работы Центра .....	9
Глава 3. Организационно-технические мероприятия .....	14
Глава 4. Доступная среда .....	17
Заключение .....	20
Приложение 1. Перечень паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта (дисциплин) .....	21
Приложение 2. Опыт Паралимпийского комитета России по созданию Демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту .....	24
Приложение 3. Перечень инвентаря, оборудования и экипировки Демонстрационно-просветительского центра ПКР .....	68
Приложение 4. Сценарий Паралимпийского урока и мастер-классов ПКР для лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов и ветеранов СВО .....	72
Приложение 5. Карточка ПКР для проведения мастер-классов для детей ...	73



## Список используемых сокращений

**Адаптивные виды спорта** - Спорт лиц с поражением ОДА, Спорт слепых, Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, Спорт глухих, Футбол лиц с заболеванием ЦП

**Именитые спортсмены** - спортсмены-паралимпийцы, спортсмены-сурдлимпийцы – чемпионы и призеры Паралимпийских/Сурдлимпийских игр, международных и всероссийских соревнований по адаптивным видам спорта

**ИПРА** - Индивидуальная программа реабилитации или абилитации

**ЛИН** – лица с интеллектуальными нарушениями

**Методические рекомендации** - Методические рекомендации по созданию Демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту

**Общероссийские спортивные федерации, развивающие адаптивные виды спорта** – Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением ОДА, Всероссийская Федерация спорта слепых, Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, Всероссийская Федерация футбола лиц с заболеванием ЦП, Общероссийская спортивная федерация спорта глухих, Союз тхэквондо России, Федерация кёрлинга России, Федерация триатлона России, Федерация скалолазания России, Федерация армрестлинга России, Общероссийская ФСОО «Спортивное метание ножа».

**ОВЗ** – ограниченные возможности здоровья

**ОДА** – опорно-двигательный аппарат

**ПКР** – Паралимпийский комитет России

**ПОДА** – поражение опорно-двигательного аппарата

**СКР** – Сурдлимпийский комитет России

**Спортивные учреждения** - спортивные организации субъекта Российской Федерации, в которых можно систематически заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

**Спортсмены-ветераны** - ветераны специальной военной операции и более ранних военных конфликтов, занимающиеся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом

**Центр** - Демонстрационно-просветительский центр по адаптивному спорту

**ЦП** – церебральный паралич

## Введение

28 мая 2025 года состоялся Совет при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту на тему «О развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», в ходе которого В.В. Путин отметил особое общественное значение этого вопроса: *«Наша цель – обеспечить доступность занятий для всех людей с ограничениями по здоровью вне зависимости от их места жительства, достатка, возраста и уровня физической подготовки».*

Президент России сделал акцент на необходимость комплексного подхода и объединения усилий всех заинтересованных сторон при развитии адаптивного спорта, которое *в долгосрочной перспективе должно быть направлено на достижение национальных целей и задач, вносить вклад в улучшение жизни миллионов наших граждан, общества, государства, и работа в этой сфере должна быть системной и хорошо скоординированной.*

Особое внимание Глава государства уделил вопросам реабилитации и социализации ветеранов СВО средствами адаптивной физической культуры и спорта: *«Отдельная и важная задача - обеспечить самые широкие возможности для того, чтобы занятия спортом были доступны ветеранам специальной военной операции, которые возвращаются к мирной жизни – порой после тяжелых боевых ранений».*

В.В. Путин подчеркнул, что *для популяризации адаптивного спорта важна информационная, просветительская работа.*

На заседании Совета президентом Паралимпийского комитета России (далее – ПКР) П.А. Рожковым был представлен опыт ПКР по организации Демонстрационно-просветительского центра, созданного в 2023 году при содействии Министерства спорта Российской Федерации. Деятельность Демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту ПКР признана успешной, и на Совете было поддержано предложение ПКР о создании аналогичных центров в каждом субъекте Российской Федерации.

Подпунктом б) пункта 10 перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 28 мая 2025 г., утвержденного 10.07.2025 г. № Пр-1585, ***рекомендовано исполнительным органам субъектов Российской Федерации при участии Паралимпийского комитета России*** обеспечить создание во всех субъектах Российской Федерации демонстрационно-просветительских центров по адаптивному спорту.

Во исполнение указанного поручения ПКР разработаны настоящие Методические рекомендации по созданию демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту в субъектах Российской Федерации (далее – Центр), основанных на опыте создания и функционирования Центра ПКР.

Методические рекомендации по созданию Центра (далее – Методические рекомендации) предназначены для использования в работе исполнительными органами субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и организациями, осуществляющими деятельность в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, включая спортивные федерации, развивающие адаптивные виды спорта в субъектах Российской Федерации, и региональные отделения ПКР, а также другими заинтересованными организациями, находящимися в ведении Министерства обороны Российской Федерации, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Федерального медико-биологического агентства, Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и других ведомств.

## **Глава 1. Общие положения**

### **Цели создания Центра в субъекте Российской Федерации:**

- повышение осведомленности лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) различного возраста и уровня подготовки об адаптивном спорте, возможностях адаптивной физической культуры и спорта в физической и социальной адаптации;
- демонстрация лучших практик физической реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, ветеранов СВО, квалифицированных спортсменов-инвалидов;
- вовлечение лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов и ветеранов СВО, в систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни.

Исполнительным органам субъектов Российской Федерации рекомендуется создать Центр в субъекте Российской Федерации с учетом региональной специфики, в том числе перечня базовых приоритетных адаптивных видов спорта, развиваемых в субъекте Российской Федерации, а также наличие материально-технической базы. Центр может быть сформирован на базе действующей в субъекте Российской Федерации организации, развивающей адаптивную физическую культуру и спорт, или на базе любой другой организации, имеющей соответствующую площадь и спортивное оборудование.

Центр может быть создан в различной организационно-правовой форме, как с образованием юридического лица, так и без него.

Мероприятия в Центре рекомендуется проводить для широкого круга лиц с инвалидностью и ОВЗ, включая детей-инвалидов, ветеранов СВО,

квалифицированных спортсменов-инвалидов (с поражением опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения, с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с общими заболеваниями и пр.), в том числе для лиц с инвалидностью, которым в Индивидуальной программе реабилитации или абилитации (далее - ИПРА) отмечена «нуждаемость в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом».

В Центре лица с инвалидностью и ОВЗ, в том числе дети-инвалиды и ветераны СВО, получают возможность попробовать и выбрать адаптивные виды спорта, которыми смогут заниматься в дальнейшем, а квалифицированные спортсмены-инвалиды - возможность углубленно изучать особенности тренировочного и соревновательного процессов в отдельных адаптивных видах спорта (дисциплинах) и готовиться к участию в соревнованиях.

Виды спорта и спортивные дисциплины, представленные в Центре, определяются на основе перечня базовых видов спорта, развиваемых в субъекте Российской Федерации, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации, а также с учетом специфики и популярности в регионе, в том числе национальных видов спорта.

Рекомендуется представить как можно больше адаптивных видов спорта, включенных в программу Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

В настоящее время в программе Паралимпийских игр - 29 видов спорта, среди которых 23 летних вида спорта и 6 зимних видов спорта, в Сурдлимпийских играх – 28 видов спорта, среди которых 21 летний вид спорта и 7 зимних видов спорта. Перечень паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта (дисциплин) представлены в приложении (Приложение 1).

С полным перечнем спортивных дисциплин адаптивных видов спорта можно ознакомиться во Всероссийском реестре видов спорта по ссылке: <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/priznanie-vidov-sporta-i-sportivnyh-disciplin-vserossijskij-reestr-vidov-sporta/>

С целью обеспечения доступности Центра для широкого круга пользователей рекомендуется обеспечить межведомственное взаимодействие в субъекте Российской Федерации, включая информационное взаимодействие.

На официальных сайтах исполнительных органов субъекта Российской Федерации размещается информация о созданном Центре, а также список спортивных организаций субъекта Российской Федерации, в которых можно систематически заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом (далее - Спортивные учреждения) с указанием адресов, часов работы и контактных телефонов.

## **Глава 2. Организация работы Центра**

Для реализации цели создания Центра ключевое значение имеет формат проведения мероприятий, который включает в себя сочетание теоретических занятий информационного-просветительского характера и практических занятий (мастер-классы по адаптивным видам спорта с соревновательным элементом).

Мероприятия в Центре проводятся с привлечением именитых спортсменов-паралимпийцев/сурдлимпийцев – чемпионов и призеров Паралимпийских/Сурдлимпийских игр, международных и всероссийских соревнований (далее – Именитые Спортсмены), ветеранов СВО и других военных конфликтов, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом (далее – Спортсмены-ветераны), тренеров/тренеров-преподавателей и иных специалистов.

Типовое мероприятие Центра по вовлечению в адаптивный спорт лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, ветеранов СВО рекомендуется проводить следующим образом:

- **Информационно-просветительская часть мероприятия (1-1,5 часа)** - в формате лекции/теоретического занятия с целью ознакомления лиц с инвалидностью и ОВЗ, включая детей-инвалидов и ветеранов СВО, об истории развития адаптивного спорта в России и в мире, об отдельных дисциплинах и видах адаптивного спорта. Занятия сопровождаются демонстрацией видеороликов о паралимпийском/сурдлимпийском движении, информацией о различных адаптивных видах спорта и спортивных дисциплинах.

Именитые Спортсмены и Спортсмены-ветераны, тренеры/тренеры-преподаватели и иные специалисты рассказывают о своем опыте вовлечения в адаптивный спорт, об особенностях своего вида спорта (дисциплины) и могут провести для участников мероприятия «Зарядку с Чемпионом» в качестве перерыва с двигательной активностью.

- **Мастер-классы по адаптивным видам спорта с соревновательным элементом (1-1,5 часа)** (далее – Мастер-классы) – в формате практических/тренировочных занятий с использованием посетителями Центра спортивного инвентаря и спортивного оборудования под руководством тренеров/тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре. К проведению мастер-классов также привлекаются Именитые спортсмены и Спортсмены-ветераны.

В ходе мастер-классов лица с инвалидностью и ОВЗ, в том числе дети-инвалиды и ветераны СВО, получают первичные навыки по применению спортивных снарядов, по способу ведения самостоятельных тренировок, а также знакомятся с комплексами физических упражнений.

Посетители Центра пробуют свои силы в разных видах спорта, представленных в Центре, и по итогам могут выбрать наиболее понравившиеся адаптивные виды спорта для дальнейших систематических занятий. Во время мастер-классов рекомендуется добавить соревновательный элемент и проводить простые соревнования среди участников мастер-классов.

Мастер-классы носят демонстрационно-просветительский характер и не требуют разработки специальных обучающих/образовательных программ/методик.

- **Спортивно-функциональная классификация** по выбранным адаптивным видам спорта проводится в ходе мероприятия специалистом Центра, имеющим соответствующие компетенции, подтвержденные Удостоверением о повышении квалификации и/или Сертификатом с правом проведения классификации, выданными ПКР, СКР и/или Общероссийской спортивной федераций, развивающей адаптивные виды спорта.

По результатам проведенной первичной классификации лицам с инвалидностью и ОВЗ выдаются рекомендации по занятиям выбранными видами спорта - годен/не годен согласно правилам адаптивного вида спорта, определяется первичный спортивный класс по адаптивному виду спорта.

По завершении мероприятия посетители Центра должны иметь возможность получения видео-, фотоматериалов и рекомендаций для самостоятельных и организованных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также справочных и информационных материалов, включая список спортивных организаций субъекта Российской Федерации, в которых можно заниматься заинтересовавшими адаптивными видами спорта.

Если в ходе мастер-классов присутствовал соревновательный элемент может осуществляться награждение участников мастер-классов.

В зависимости от целевой аудитории отдельного мероприятия (дети или ветераны СВО) рекомендуется: для информационно-просветительских занятий с детьми-инвалидами - привлекать Именитых спортсменов, которые расскажут, как они тренировались, как преодолевали трудности, как добились выдающихся результатов в спорте, а также могут продемонстрировать детям свои медали.



Для занятий с ветеранами СВО - целесообразно преимущественно привлекать Спортсменов-ветеранов, имеющих подобные травмы и ранения, полученные в ходе выполнения боевых задач как СВО, так и других более ранних военных конфликтов в Афганистане, на Северном Кавказе, Южной Осетии, Сирии и пр., которые также лечились в госпиталях. Они поделятся своим опытом вовлечения в адаптивный спорт и спортивными успехами.

Теоретические занятия, проводимые в Центре, могут иметь различную информационную нагрузку - как об адаптивном спорте, в целом, так и об отдельных спортивных дисциплинах, особенностях адаптивных видов спорта с учетом исторически сложившихся традиций в данном регионе и т.д.

Сценарии теоретических занятий разрабатываются с учетом возраста и спортивной квалификации участников мероприятия, первичного или повторно проведения занятия и т.д.

Например, для детей-инвалидов занятие проводится в игровой форме, с интерактивной викториной в рамках урока, с выдачей небольших сувениров за правильные ответы детей. Варианты сценария игровых занятий физкультурно-спортивной направленности для данной аудитории можно найти в социальной сети работников образования: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/02/15/stsenariy-sportivnogo-meropriyatiya-my-sportivnye-rebyata>, а также на сайте Минпросвещения России: [https://edu.gov.ru/activity/main\\_activities/additional\\_edu\\_of\\_children/](https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_edu_of_children/).

Ветеранов СВО в ходе теоретического занятия необходимо проинформировать о возможностях адаптивного спорта, как средства физической реабилитации и социальной адаптации.

Для квалифицированных спортсменов-инвалидов рекомендуется проводить углубленные занятия с демонстрацией особенностей конкретного адаптивного вида спорта (дисциплины), тренировочного процесса с участием спортсменов спортивных сборных команд России, просмотров видеороликов

с выступлением ведущих спортсменов национального и международного уровня на крупных всероссийских и международных соревнованиях. В процессе занятий квалифицированные спортсмены узнают о различных методиках подготовки, технических и тактических особенностях спортивной дисциплины.

На базе Центра также можно проводить образовательные мероприятия дополнительного профессионального образования – программы повышения квалификации тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в области физической реабилитации и абилитации инвалидов, а также практические занятия и мастер-классы для студентов ВУЗов и ССУЗов спортивной направленности по тематикам адаптивного спорта, адаптивной физической культуры, особенностям организации физкультурно-спортивных мероприятий для лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, ветеранов СВО, спортсменов-инвалидов при наличии лицензии на образовательную деятельность.

С целью эффективного проведения мероприятий Центра важно особое внимание обратить на организацию работы по обеспечению участников мероприятий - лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей инвалидов и ветеранов СВО, Именитых спортсменов и Спортсменов-ветеранов:

- транспортом, в том числе специальным транспортом;
- бригадой скорой медицинской помощи;
- услугами переводчиков русского жестового языка;
- справочно-информационными материалами и сувенирной продукцией.

Рекомендуется также приглашать региональные средства массовой информации, телевидение для широкого освещения мероприятий Центра и информирования о Центре различных слоев населения региона.

Для получения обратной связи по итогам посещения Центра рекомендуется организовать мониторинг дальнейшего вовлечения в адаптивный спорт участников мероприятия Центра – лиц с инвалидностью или ОВЗ, включая детей-инвалидов и ветеранов СВО, проводить с ними информационно-разъяснительную работу о возможности и доступности занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, помочь выбрать и направить в спортивные организации субъекта Российской Федерации, где они смогут заниматься понравившимся и подходящим адаптивным видом спорта.

На основе мониторинга, осуществляется планирование мероприятий Центра.

### **Глава 3. Организационно-технические мероприятия**

Для эффективного функционирования Центра необходимо провести организационно-технические мероприятия, которые предусматривают наличие отдельных помещений для организации теоретических занятий и для проведения практических занятий с учетом размещения спортивного оборудования.

Площадь помещений Центра определяется в каждом конкретном случае отдельно с учетом количества представленных видов адаптивного спорта и наличия спортивного оборудования.

**Центр состоит из двух зон с различным функциональным назначением:**

**1 зона (просветительская)** – помещение(я) для проведения информационно-просветительских занятий, где размещаются стулья/кресла для слушателей, стол/стул/трибуна для лектора, мультимедийная техника с экраном (мониторами) для демонстрации презентаций и видеороликов.

**2 зона (демонстрационная)** - помещение(я) для проведения мастер-классов по адаптивным видам спорта с соревновательным элементом, где размещаются спортивный инвентарь и оборудование по адаптивным видам спорта.

Центр оснащается спортивным инвентарем и оборудованием по паралимпийским и сурдлимпийским дисциплинам, входящим в программу Паралимпийских/Сурдлимпийских игр, а также по другим адаптивным видам.

Спортивный инвентарь и оборудование для оснащения Центра рекомендуется выбрать из перечня спортивного инвентаря и оборудования, представленного в Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/>.

Спортивный инвентарь и оборудование Центра размещается по зонам и могут быть предназначены - как для непосредственного использования и выполнения специфических задач и действий, характерных для вида спорта (дисциплины), так и для демонстрации с целью ознакомления.

В Центре также можно размещать выставочные экспонаты, например, образцы спортивных протезов, спортивных колясок и других технических средств реабилитации, которые применяются в различных дисциплинах адаптивного спорта.

Рекомендуется каждую зону оборудовать мониторами, на которых можно показывать особенности занятий по соответствующим видам спорта (дисциплине), историю его развития, именитых спортсменов, добившихся выдающихся результатов в адаптивном спорте.

Рекомендуется также оснастить Центр информационными стендами и плакатами об истории развития адаптивного спорта в мире, в России, в субъекте Российской Федерации, а также о знаменитых спортсменах-паралимпийцах,

спортсменах-сурдлимпийцах региона, добившихся значительных результатов в адаптивном спорте.

При наличии информационных материалов и памятных экспонатов можно оформить их в виде Музея адаптивного спорта своего региона.

Для проведения мероприятий в Центре, включая информационно-просветительские занятия и мастер-классы по адаптивным видам спорта, рекомендуется привлекать следующих специалистов:

- Тренеров/тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре;
- Специалистов по спортивно-функциональной классификации;
- Специалистов - для обслуживания и подготовки спортивного инвентаря и спортивного оборудования;
- Административный персонал из числа сотрудников профильных подразделений организации, на базе которой создан Центр;
- Спортивных журналистов;
- Переводчиков русского жестового языка;
- Иных специалистов (при необходимости)

Также для проведения мероприятий Центра привлекаются спортсмены - чемпионы и призеры Всероссийских и международных соревнований по адаптивным видам спорта, члены спортивных сборных команд страны и/или субъекта Российской Федерации и ветераны СВО, занимающиеся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

## Глава 4. Доступная среда

Все помещения Центра, включая вход, лифты и пр., а также оборудование Центра должны быть доступны для маломобильных групп населения (инвалиды-колясочники и др.), а также для лиц с нарушением зрения в соответствии с действующим законодательством, строительными и техническими нормами - Свод правил по проектированию и строительству СП 31-112-2004 "Физкультурно-спортивные залы" Часть 1 (одобрен письмом Госстроя РФ от 30 апреля 2004 г. № ЛБ-322/9 и приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 26 февраля 2005 г. № 24) и Свод правил по проектированию и строительству СП 31-112-2004 "Физкультурно-спортивные залы" Часть 2 (одобрен письмом Госстроя РФ от 30 апреля 2004 г. № ЛБ-322/9 и приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 26 февраля 2005 г. № 24).

Помещения Центра рекомендуется располагать на одном этаже в прямой доступности друг от друга — это минимизирует перемещения и снижает риск дезориентации участников с инвалидностью. Целесообразно предусматривать пандусы с поручнями, автоматические двери, а также тактильные указатели на полу и стенах.

Вся визуальная информация, используемая в Центре, касающаяся его деятельности, должна быть дублирована шрифтом Брайля и/или озвучена голосом, например, через использование звуковых маяков, предназначенных для информирования слабовидящих или незрячих людей (ГОСТ Р 56832 «Шрифт Брайля. Требования и размеры», ГОСТ Р 58511 «Символы Брайля и оформление брайлевских изданий»; ГОСТ Р 59587 «Плоскопечатный укрупненный шрифт для слабовидящих. Технические требования»; ГОСТ Р 59602 «Тактильно-визуальные средства информирования и навигации для инвалидов по зрению. Технические требования»). Для адаптации визуальной информации рекомендуется проведение тифлокомментирования в соответствии с ГОСТ

Р 57891 «Тифлокомментирование и тифлокомментарий. Термины и определения», ГОСТ Р 59813 «Тифлокомментирование. Общие требования».

В непосредственной близости к Центру должны быть расположены санитарно-гигиенические помещения, доступные для маломобильных групп населения (в том числе с поручнями, широкими проходами и, также рекомендуется оборудовать их кнопками вызова помощи) и дополнительно рекомендуется выделить места для размещения собак-проводников, включая питьевые поилки, лежаки и теневые зоны при размещении на улице.

Расположение мебели и спортивного оборудования в Центре должно учитывать возможность прохода рядом с ним инвалида на кресле-коляске (рекомендуемая ширина прохода — не менее 1 м), а также безопасное передвижение лиц с нарушениями зрения и с собакой-проводником. Следует избегать острых углов, устанавливать защитные накладки и применять контрастные цветовые решения для лучшего ориентирования.

В помещениях Центра рекомендуется обеспечение чёткой и понятной визуальной среды, адаптированной для лиц с нарушением слуха; оснащение индукционными системами (петлями) для глухих и слабослышащих. Также рекомендуется, чтобы видеоматериалы, демонстрируемые в помещениях Центра для лиц с нарушением слуха, содержали дублирование звуковой дорожки субтитрами и/или переводом на русский жестовый язык.

Рекомендуется предусмотреть специальные места для сопровождающих и родственников.

**Официальный сайт Центра** должен отвечать требованиям цифровой доступности — ГОСТ Р 52872-2019 «Интернет-ресурсы и другая информация, представленная в электронно-цифровой форме. Приложения для стационарных и мобильных устройств, иные пользовательские интерфейсы. Требования доступности для людей с инвалидностью и других лиц с ограничениями жизнедеятельности» (утвержден приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт) от 29 августа 2019 г.

№ 589-ст) и международным рекомендациям Web Content Accessibility Guidelines (WCAG, Руководство по доступности веб-контента). Рекомендуется обеспечить текстовые альтернативы для изображений, логичную структуру навигации, возможность использования клавиатурного управления и контрастность интерфейса.



## Заключение

Методические рекомендации устанавливают единые методические подходы к созданию и функционированию Центров на территории всех субъектов Российской Федерации. Внедрение таких Центров будет способствовать вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом, физической реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов и ветеранов СВО, расширению доступности спортивной инфраструктуры для людей с инвалидностью, улучшению качества жизни и развитию адаптивного спорта.

В качестве наглядного пособия в целях практического применения в Методических рекомендациях содержится информация «Опыт ПКР по созданию Демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту» (Приложение 2).

Консультации по вопросам, связанным с созданием и работой Демонстрационно-просветительских центров по адаптивному спорту, проводятся Паралимпийским комитетом России по телефону +7 (495) 783-07-77 и электронной почте [pkcr@paralymp.ru](mailto:pkcr@paralymp.ru)



## Перечень паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта (дисциплин)

### 1. Паралимпийские виды спорта.

В настоящее время в программу Паралимпийских Игр включено 29 видов спорта (23 летних вида спорта и 6 зимних видов спорта), в числе которых спортивные дисциплины спорта лиц с поражением ОДА (далее - ПОДА), спорта слепых, спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - ЛИН).

#### Летние паралимпийские виды спорта:

- академическая гребля (спорт лиц с ПОДА)
- бадминтон (спорт лиц с ПОДА)
- баскетбол на колясках (спорт лиц с ПОДА)
- бочча (спорт лиц с ПОДА)
- велоспорт (шоссе, трек) (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых)
- волейбол сидя (спорт лиц с ПОДА)
- голбол (спорт слепых)
- гребля на каноэ (спорт лиц с ПОДА)
- дзюдо (спорт слепых)
- конный спорт (спорт лиц с ПОДА)
- легкая атлетика (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых, спорт ЛИН)
- настольный теннис (спорт лиц с ПОДА, спорт ЛИН)
- пауэрлифтинг (спорт лиц с ПОДА)
- плавание (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых, спорт ЛИН)
- пулевая стрельба (спорт лиц с ПОДА)
- регби на колясках (спорт лиц с ПОДА)
- скалолазание (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых)

- стрельба из лука (спорт лиц с ПОДА)
- теннис на колясках (спорт лиц с ПОДА)
- триатлон (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых)
- тхэквондо (спорт лиц с ПОДА)
- фехтование на колясках (спорт лиц с ПОДА)
- футбол слепых В1 (спорт слепых)

#### **Зимние паралимпийские виды спорта:**

- биатлон (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых)
- горнолыжный спорт (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых)
- лыжные гонки (спорт лиц с ПОДА, спорт слепых)
- сноуборд (спорт лиц с ПОДА)
- керлинг на колясках (спорт лиц с ПОДА)
- хоккей-следж (спорт лиц с ПОДА)

## **2. Сурдлимпийские виды спорта**

В настоящее время в программу Сурдлимпийских Игр включено 28 видов спорта (21 летний вид спорта и 7 зимних видов спорта), в числе которых спортивные дисциплины спорта глухих.

#### **Летние сурдлимпийские дисциплины:**

- бадминтон;
- баскетбол;
- боулинг;
- волейбол;
- волейбол – пляжный;
- вольная борьба;
- гандбол;
- гольф;
- греко-римская борьба;

- дзюдо;
- каратэ;
- легкая атлетика;
- настольный теннис;
- плавание;
- пулевая стрельба;
- спортивное ориентирование;
- теннис;
- тхэквондо;
- футбол.

### **Зимние сурдлимпийские дисциплины:**

- горнолыжный спорт;
- керлинг;
- лыжные гонки;
- сноуборд;
- футзал;
- хоккей;
- шахматы.

## Опыт Паралимпийского комитета России по созданию Демонстрационно-просветительского центра по адаптивному спорту

### 1. Описание Центра ПКР

В Центре ПКР проводятся мероприятия для лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, ветеранов СВО, квалифицированных спортсменов-паралимпийцев, а также для тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в области физической реабилитации и абилитации инвалидов, студентов ВУЗов и ССУЗов спортивной направленности.

Для мероприятий Центра ПКР используются следующие помещения ПКР с организованной доступной средой:

- **Актовый зал** площадью 398,8 кв.м. на 200 посадочных мест со сценой площадью 30 кв.м, оборудованный мультимедийным светодиодным экраном размером 4 на 2,5 метра, разрешающей способностью 1024 на 640 пикселей, концертной аудиосистемой высокой четкости, концертным световым оборудованием с динамическими световыми приборами;
- **Зал Исполкома ПКР** площадью 222,3 кв.м., оснащенный овальным столом вместимостью 40 человек, дополнительной посадочной зоной на 40 человек, мультимедийной конференц-системой с 6 экранами и проектором, системой видеоконференцсвязи высокой четкости;
- **Музей Паралимпийского спорта** площадью 101,2 кв.м., в котором расположена постоянная экспозиция с достижениями российских спортсменов-паралимпийцев, представленная в музейных витринах с акцентным светом. Дополнительно в музее размещены два мультимедийных экрана для демонстрации видеоряда наиболее важных моментов российского паралимпийского движения.

- **Зал, в котором размещено спортивное оборудование**, площадью 508,7 кв.м., оборудованный мультимедийными видеопанелями, сенсорной музейной системой со справочной информацией о паралимпийском движении, сценическим звуковым и световым оборудованием.

### **Просветительская зона Центра ПКР**

Информационно-просветительское занятие «Паралимпийский урок» проводится в Актовом зале или в зале Исполкома ПКР. Актовый зал и зал Исполкома ПКР оборудованы мультимедийной техникой, звуковой аппаратурой, мониторами для возможности демонстрации презентаций и видеороликов о Паралимпийском движении, паралимпийских видах спорта, об именитых спортсменах-паралимпийцах – победителях и призерах Паралимпийских игр, международных и всероссийских соревнований, а также о ветеранах СВО, занимающихся паралимпийскими видами спорта.





В ходе информационно-просветительского занятия Центра ПКР участники посещают Музей паралимпийского спорта, посвященный Паралимпийскому движению и Паралимпийским играм, в которых принимала участие наша страна. Среди ценных экспонатов Музея – медали российских спортсменов - чемпионов и призеров Паралимпийских Игр, символика Игр, сувенирная и печатная продукция, спортивный инвентарь, оборудование и экипировка, в которой российские спортсмены выступали на различных Играх. Посещение Музея Паралимпийского спорта включено в программу мероприятий Центра ПКР.



С целью демонстрации информационного контента и видеоматериалов по паралимпийским видам спорта и паралимпийскому движению, в Центре ПКР размещены интерактивный стол и панели с интерактивной поверхностью, управляемой касаниями.



В ходе мероприятий Центра ПКР участникам мероприятий раздаются журналы ПКР «Паралимпийский спорт». Журналы ПКР имеют целевую направленность и издаются с целью передачи позитивного опыта паралимпийцев, а также успешных примеров по их психологической, физической реабилитации и социальной адаптации.

В журналах ПКР публикуется информация об именитых спортсменах-паралимпийцах, о ветеранах боевых действий, получивших инвалидность в ходе выполнения боевых задач как СВО, так и других более ранних военных конфликтов в Афганистане, на Северном Кавказе, Южной Осетии, Сирии и пр., в том числе о военнослужащих, которые принимали участие в СВО и уже добились высоких результатов в паралимпийском спорте. Также в журналах ПКР освещается успешный опыт регионов и региональных организаций



по вовлечению лиц с инвалидностью и ОВЗ, включая детей-инвалидов и ветеранов СВО, в адаптивный спорт, организация и проведение Межрегиональных и Всероссийских физкультурных мероприятий «Кубок Защитников Отечества», организация и проведение турниров для участников СВО «Герои нашего времени» и многое другое.

[https://ps.paralymp.ru/содержание\\_журнала/](https://ps.paralymp.ru/содержание_журнала/)



По результатам проведения мероприятий в Центре ПКР тренеры и специалисты ПКР консультируют участников мероприятий по возможности дальнейших систематических занятий паралимпийским спортом, информируют о региональных центрах и спортивных клубах, в которых можно заниматься. Для этой цели была открыта горячая линия ПКР, позвонив на которую можно получить консультацию российских паралимпийцев, тренеров, специалистов ПКР для начала занятий адаптивным спортом, а также сведения о региональных центрах и спортивных клубах, в которых проводятся занятия.

<https://sportvsem.paralymp.ru/>



## **Демонстрационная зона Центра ПКР**

Для проведения мастер-классов по адаптивным видам спорта используется более 300 единиц спортивного инвентаря и оборудования.

В Центре ПКР представлено более 20 адаптивных видов спорта, в том числе: академическая гребля, армрестлинг (спорта лиц с ПОДА и спорта слепых), баскетбол, биатлон спорта слепых, велоспорт, волейбол сидя, голбол, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, керлинг на колясках, легкая атлетика, настольный теннис, настольный теннис спорта слепых (шоудаун), пауэрлифтинг, пулевая стрельба, хоккей-следж, спортивное метание ножа, стрельба из лука, теннис на колясках, тхэквондо, фехтование на колясках, футбол ампутантов и футбол слепых.

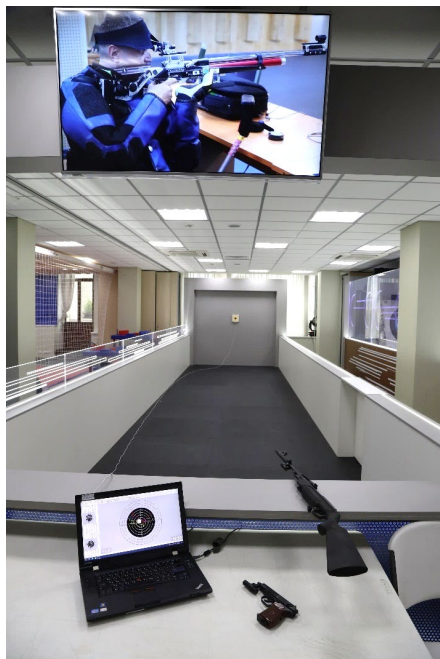
Помимо спортивного инвентаря и оборудования в зоне мастер-классов установлено 8 современных мониторов. На них демонстрируются фотографии и видеофрагменты выступлений российских паралимпийцев на соревнованиях различного уровня, а также они являются источником полезной информации: посетители могут увидеть тренировочные процессы, увлекательные истории о различных адаптивных видах спорта и другие интересные материалы.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, размещенного в Центре ПКР представлен в Приложении (*Приложение 3*).

Ключевой особенностью Центра ПКР является то, что в нем представлены преимущественно отечественный спортивный инвентарь и оборудование, которые доступны для апробации спортсменами и тренерским составом. Таким образом, Центр ПКР является тестовой и выставочной площадкой для нового отечественного спортивного инвентаря и оборудования.

## Адаптивные виды спорта, представленные в Центре ПКР

Пулевая Стрельба



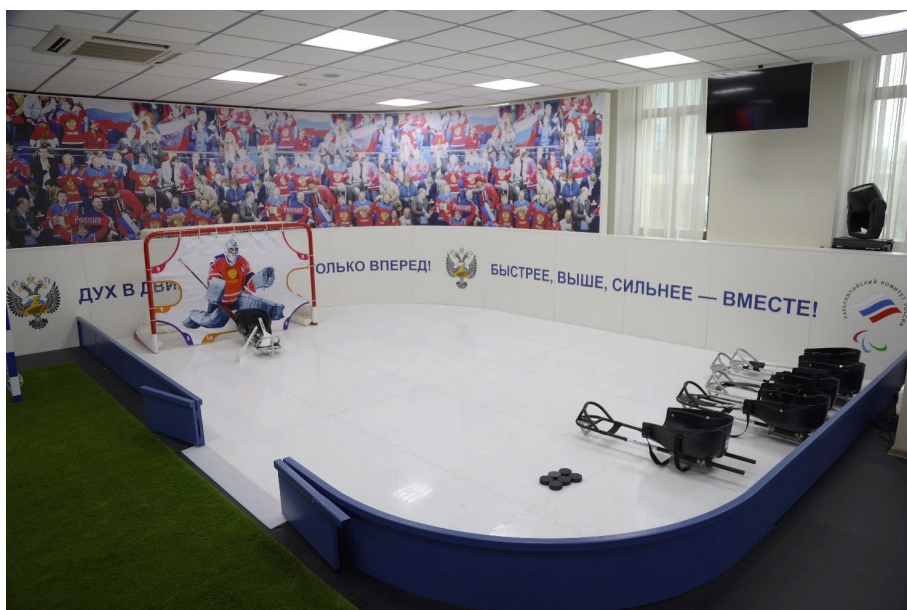
Стрельба из лука



Волейбол сидя



Хоккей-сидя



## Армрестлинг



## Пауэрлифтинг





## Настольный теннис



## Шоудаун (настольный теннис спорта слепых)



## Академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ



## Фехтование на колясках



## Велоспорт



## Легкая атлетика

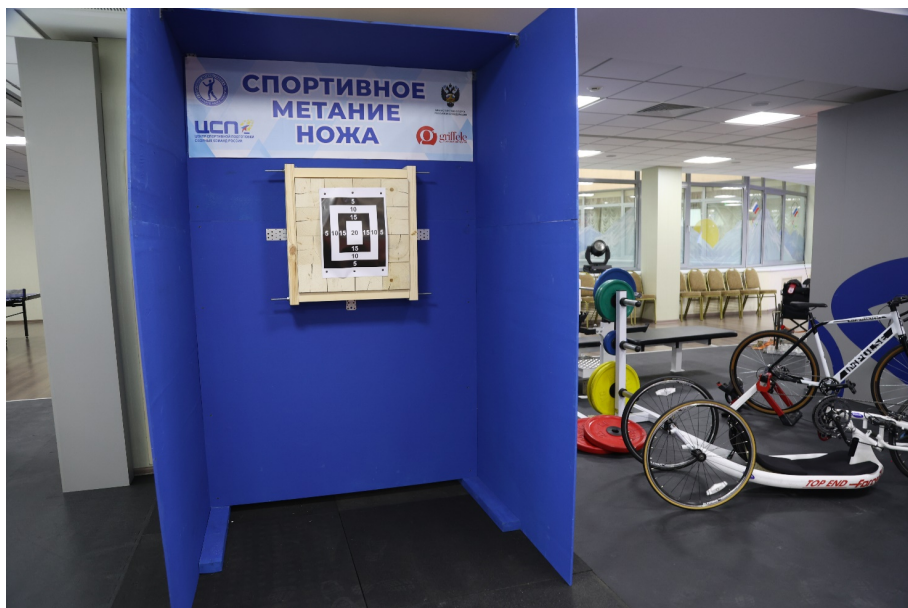




## Футбол



## Спортивное метание ножа



## **2. Организация работы Центра ПКР**

В Центре ПКР лица с инвалидностью и ОВЗ, включая детей-инвалидов и ветеранов СВО, имеют возможность на практике познакомиться с различными паралимпийскими и непаралимпийскими видами спорта и выбрать наиболее понравившийся вид для дальнейших систематических занятий.

Центр ПКР демонстрирует лучшие практики физической реабилитации средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также социальной адаптации лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, ветеранов СВО и квалифицированных спортсменов-инвалидов, с целью вовлечения их в систематические занятия физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни, подготовки участия в соревнованиях по паралимпийским видам спорта.

Квалифицированные спортсмены-паралимпийцы могут более подробно узнать об особенностях тренировочного и соревновательного процессов в отдельных паралимпийских дисциплинах, подготовиться к участию в соревнованиях различного уровня.

### **Просветительская часть мероприятия в Центре ПКР**

Мероприятие Центра ПКР начинается с Паралимпийского урока, сценарий которого разрабатывается в зависимости от возраста, уровня спортивной подготовки и спортивной квалификации участников мероприятия. Примерный сценарий Паралимпийского урока и мастер классов ПКР представлен в Приложении (*Приложение 4*).

Паралимпийский урок, проводимый впервые, это вводная лекция с информацией об истории развития Паралимпийского движения в мире и в России, его миссии и Паралимпийском символе, а также с краткой информацией о паралимпийских видах спорта с целью ознакомления лиц с инвалидностью и ОВЗ, включая детей-инвалидов и ветеранов СВО.

**В ходе Паралимпийского урока, проводимого впервые** как для детей, так и для взрослых, демонстрируется видеоролик о паралимпийском движении и паралимпийских видах спорта.

Именитые Спортсмены и Спортсмены-ветераны в процессе Паралимпийского урока сами рассказывают о своем опыте в спорте и адаптивных видах спорта, которыми занимаются. Они являются примером и самыми мощными мотиваторами для лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе для детей-инвалидов и ветеранов СВО

**Если Паралимпийский урок проводится повторно,** то добавляются другие видеоматериалы. Например, ПКР при повторных уроках для ветеранов СВО показывает видеоролики о Спортсменах-ветеранах с описанием их жизни, получения травмы, лечения, восстановления, тренировках и достижении выдающихся результатов в Паралимпийском спорте.

Все вышеуказанные видеоматериалы доступны на официальной странице ПКР: [dpc.paralymp.ru](http://dpc.paralymp.ru)

**Для детей-инвалидов** теоретическое занятие проводится в игровой форме, с интерактивной викториной в рамках Паралимпийского урока, с выдачей небольших сувениров за правильные ответы детей.

**Ветеранов СВО** в ходе теоретического занятия важно проинформировать о возможностях адаптивного спорта, как средства физической реабилитации и социальной адаптации.

**Для квалифицированных спортсменов-паралимпийцев** проводятся углубленные занятия с демонстрацией особенностей паралимпийских дисциплин, тренировочного процесса с участием спортсменов спортивных сборных команд России, просмотрами видеороликов с выступлением ведущих спортсменов национального и международного уровня на крупных всероссийских и международных соревнованиях. На занятиях

квалифицированные спортсмены-паралимпийцы узнают о различных методиках подготовки, технических и тактических особенностях дисциплины.

В процессе Паралимпийского урока для всех участников проводится экскурсия по Музею Паралимпийского спорта.

### **Демонстрационная часть мероприятия в Центре ПКР**

После информационно-просветительской части мероприятия участники переходят к практической части мероприятия – **мастер-классам по паралимпийским видам спорта с соревновательным элементом.**

Мастер-классы проводят Именитые спортсмены, Спортсмены-ветераны, а также тренеры спортивных сборных команд по паралимпийским видам спорта. В ходе мастер-классов проводятся соревнования по различным паралимпийским и непаралимпийским дисциплинам, и демонстрируются комплексы упражнений по реабилитации с эластичными эспандерами, разработанные ПКР совместно с ФМБА России (доступны на официальной странице ПКР: [dpc.paralymp.ru](http://dpc.paralymp.ru)).

**Для того, чтобы мотивировать детскую аудиторию** попробовать все виды спорта, представленные в Центре, ПКР применяет игровые карточки. В приложении образец Игровых карточек, разработанных специалистами ПКР, которые применяются на паралимпийских уроках для детей-инвалидов и детей с ОВЗ (*Приложение 5*).

Для детей пространство Центра ПКР со спортивными снарядами разделено на зоны, обозначенные условными названиями, интересными для детей: Долина скорости (футбол, хоккей, легкая атлетика, фехтование), Лес силы (пауэрлифтинг, велоспорт, волейбол), Город меткости (пулевая стрельба и стрельба из лука), Поле ловкости (настольный теннис, шоудаун), Дворец знаний (Музей паралимпийского спорта).

Каждый ребенок должен пройти все зоны и собрать наклейки по соответствующим видам спорта до конца мастер-классов. Для удобства прохождения зон дети разделяются на группы, к каждой группе прикрепляется

вожатый, который курирует прохождение детьми всех зон, а также всем детям раздаются разноцветные косынки, чтобы идентифицировать разные группы. Группы меняются по разным зонам через определенное время.

Опыт ПКР по проведению паралимпийских уроков и мастер-классов в детских садах также говорит о необходимости игрового сценария, который может увлечь даже самых маленьких детей-инвалидов и детей с ОВЗ (5-6 лет).



По завершении мероприятия Центра ПКР проводится награждение участников мастер-классов, вручение памятной сувенирной продукции ПКР и справочно-информационных материалов.







В Центре ПКР лица с инвалидностью и ОВЗ, включая детей-инвалидов и ветеранов СВО, могут получить консультацию специалиста-классификатора по выбору вида адаптивного спорта, которыми человек может заниматься согласно правилам и критериям годности в паралимпийском спорте. Квалифицированные спортсмены-паралимпийцы могут проконсультироваться со специалистом по поводу установленного спортивного класса и возможности его изменения в соответствии с классификационными правилами международных федераций. Проведение спортивно-функциональной классификации спортсменов специалистом по классификации является одной из отличительных особенностей Центра ПКР.

На базе Центра ПКР проводит образовательные мероприятия по программам повышения квалификации для тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов на темы: «Основы паралимпийского спорта», «Основы спортивно-функциональной классификации по адаптивным видам спорта», «Подготовка спортсменов в избранных дисциплинах адаптивного спорта» и др. Образовательная деятельность проводится ПКР на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности №037666 от 08 июля 2016 года, выданной ПКР Департаментом образования города Москвы.

**В настоящее время Центр ПКР стал площадкой-образцом, доступным для дальнейшего распространения и тиражирования в субъектах Российской Федерации.**

### **3. Создание и деятельность Центра ПКР**

В создании Центра ПКР оказало содействие Министерство спорта Российской Федерации, которое предоставило ПКР право реализовать эту идею в рамках предоставленной из федерального бюджета субсидии ПКР на 2023 год. Также свою помощь оказали российские производители, которые пожертвовали необходимый инвентарь и оборудование: ООО «Мастер спорта», ООО «ТД АРИАНС», ООО «ФСИ «Аналитика», ООО «ВИПС» и ООО «Уральский завод спортивного инвентаря».

Реализация мероприятий Центра стала возможна благодаря объединению усилий ПКР, Минспорта России, Общероссийских спортивных федераций, развивающие адаптивные виды спорта, и таких организаций как Общероссийское общественное движение содействия патриотическому и спортивному воспитанию граждан «Здоровое Отечество», Публично-правовая компания «Единый регулятор азартных игр», Букмекерская контора FONBET, Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» Государственный фонд поддержки участников СВО «Защитники Отечества», и других.

Все мероприятия Центра ПКР реализуют сотрудники аппарата ПКР, аппаратов Общероссийских спортивных федераций, развивающие адаптивные виды спорта, а также спортсмены, тренеры и специалисты спортивных сборных команд России по адаптивным видам спорта.

Работа Центра ПКР организуется руководителем аппарата ПКР в соответствии с функциональными обязанностями.

**В Центре ПКР регулярно проводятся мероприятия** для детей-инвалидов и детей с ОВЗ – учеников спортивных адаптивных школ, пациентов детских реабилитационных центров и клиник, а также для их родителей и сопровождающих лиц. В мероприятиях ПКР принимают участие дети не только



из Москвы, но из Кировской, Калужской, Белгородской, Московской областей и других субъектов Российской Федерации.

ПКР также проводит демонстрационно-просветительские мероприятия для ветеранов СВО, получивших травмы и ранения в ходе выполнения боевых задач и проходящих лечение в госпиталях и медицинских учреждениях Минобороны России, Минздрава России, ФМБА России.

На практику и мастер-классы в Центр ПКР приходят тренеры, тренеры-преподаватели и специалисты, работающие в сфере адаптивной физической культуры и спорта, а также студенты НИУ Высшей школы экономики и других ВУЗов страны.

ПКР проводит в Центре Паралимпийские уроки и мастер-классы для участников Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс».

Ежегодно в декабре в условиях Центра ПКР проводится серия информационно-просветительских мероприятий ПКР, приуроченных к Международному дню инвалидов - для лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, ветеранов СВО, квалифицированных спортсменов-паралимпийцев и других лиц, желающих узнать о паралимпийском спорте.

В связи с актуальностью и высокой потребностью повышения осведомленности лиц с инвалидностью и ОВЗ различного возраста о возможностях адаптивной физической культуры и спорта в физической реабилитации и социальной адаптации, **ПКР проводит выездные Паралимпийские уроки и мастер классы** в госпиталях, реабилитационных центрах, медицинских, спортивных и образовательных учреждениях:

- для маленьких пациентов – в НИИ неотложной детской хирургии и травматологии «Клиника доктора Рошаля» (Москва), в Федеральном детском реабилитационном центре «Кораблик» Российской детской

клинической больницы Минздрава России (Московская область, Подольск), в Федеральном научно-клиническом центре детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева Минздрава России (Московская область, г. Чехов);

- для участников СВО – в Филиале №3 Главного военно-клинического госпиталя им. Н.Н. Бурденко (Московская область), Филиале №2 «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского» (г. Москва); 1586 Военном клиническом госпитале (г. Подольск); Мобильном военном госпитале в г. Шебекино (Белгородская область), Военно-медицинской Академии им. С.М. Кирова (г. Санкт-Петербург), Центре реабилитации слепых имени А.И. Мещерякова в г. Сергиев Посад (Московская область), в Центре медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России в дер. Голубое (Московская область) и многих других организациях, а также в рамках межрегиональных и всероссийских физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых для ветеранов СВО, таких как «Кубок защитников Отечества», «Герои нашего времени» и др.

**За период работы Центра ПКР в мероприятиях Центра приняли участие более 600 ветеранов СВО и порядка 1000 детей с различными формами инвалидности.**

Важным условием эффективности работы Центра ПКР является постоянное **освещение его деятельности** в СМИ, на официальном сайте ПКР, в социальных сетях и каналах ПКР, на Горячей линии ПКР, а также посредством журналов ПКР «Паралимпийский спорт». На мероприятия Центра всегда приглашаются представители СМИ, телевидения, спортивные журналисты, почетные гости.

С целью популяризации Центра ПКР и для широкого информирования общественности **ПКР организовал 9 октября 2023 года торжественное открытие Центра ПКР.**

На открытие Центра ПКР были приглашены почетные гости, руководители и представители Государственного фонда поддержки участников СВО «Защитники Отечества», Совета Федерации, Государственной Думы, Всероссийского общества инвалидов, федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации и подведомственных учреждений, Общероссийских спортивных федераций, развивающих адаптивные виды спорта, медицинских и спортивных организаций, представители СМИ и телевидения.

В рамках открытия Центра ПКР были проведены **Паралимпийский урок и мастер-классы.** Их участниками стали более 40 ветеранов СВО из Филиала №3 ФГБУ «Главный военный клинический госпиталь им. Н.Н. Бурденко» Министерства обороны Российской Федерации, ГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн №2 Департамента здравоохранения города Москвы», ФГКУЗ «Главный военный клинический госпиталь войск национальной гвардии Российской Федерации» и Филиала «Санаторий «Горки» ФГБУ «СКК «Подмосковье» Министерства обороны Российской Федерации.

Участников и гостей торжественного открытия Центра ПКР поприветствовали Первый заместитель Председателя Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации **Анна Кузнецова**, Председатель Государственного Фонда «Защитники Отечества» **Анна Цивилева**, Министр спорта Российской Федерации **Олег Матыцин**, Секретарь Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта **Марат Филиппов**, Заместитель председателя Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества», Герой России **Алексей Романов**, Член Комитета Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации по международным делам,

трехкратный чемпион Олимпийских Игр, Герой России **Александр Карелин**, Вице-президент ПКР, Председатель Совета Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Герой России **Вячеслав Бочаров**.

В качестве почетных гостей в мероприятии приняли участие Член Комитета Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации по обороне и безопасности, Герой России **Дмитрий Перминов**, Президент Всероссийского общества глухих, чемпион Сурдлимпийских игр **Станислав Иванов**, Президент Сурдлимпийского комитета России **Роберт Дзантиев**, Председатель Всероссийского общества инвалидов, Заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по труду, социальной политике и делам ветеранов, чемпион Паралимпийских игр **Михаил Терентьев**, Первый заместитель Министра спорта Российской Федерации **Азат Кадыров**, Заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации **Андрей Плутницкий**, Заместитель Председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по труду, социальной политике и делам ветеранов, Олимпийский чемпион **Артур Таймазов**, Вице-председатель Общероссийского общественного движения «Здоровое Отечество», двукратный Олимпийский чемпион **Олег Саитов**, Заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по физической культуре и спорту **Сергей Бурлаков**, Член Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по физической культуре и спорту, 13-кратная чемпионка Паралимпийских игр **Рима Баталова**, руководитель проектного офиса устойчивого развития и социальной ответственности Российского футбольного союза, экс капитан сборной России по футболу **Алексей Смертин**, Президент Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ) Профессор, доктор медицинских наук **Борис Поляев**, член Патриаршей

Комиссии по вопросам физической культуры и спорта, духовник паралимпийской сборной команды России **Отец Георгий** и др.

Своими историями с военнослужащими поделились спортсмены-паралимпийцы, участники боевых действий на Северном Кавказе, Заслуженные мастера спорта России, серебряные призеры Паралимпийских игр по следж-хоккею дважды кавалер Ордена мужества **Вадим Селюкин** и кавалер Ордена мужества **Владимир Каманцев**, а также участник специальной военной операции, чемпион Москвы по парапауэрлифтингу **Ринат Васильев**.

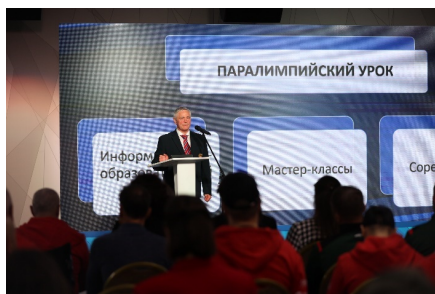
После выступления почетных гостей Владимир Каманцев, Вадим Селюкин и Ринат Васильев нажали символическую кнопку, открыв центр.

В ходе Паралимпийского урока президент ПКР **Павел Рожков** рассказал ветеранам СВО об истории развития Паралимпийского движения в России и мире, достижениях российских паралимпийцев. В информационно-просветительской части мероприятия был продемонстрирован фильм о Паралимпийском движении и Паралимпийских играх, а также проведена экскурсия по Музею Паралимпийского спорта ПКР.

Мастер-классы по паралимпийским видам спорта для участников мероприятия ПКР провели Спортсмены-ветераны Вадим Селюкин, Владимир Каманцев, Ринат Васильев, а также Заслуженные мастера спорта России: Президент Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением ОДА, 5-кратный чемпион Паралимпийских игр **Андрей Строкин**, Президент Всероссийской Федерации спорта слепых, 3-кратная чемпионка Паралимпийских игр **Ольга Семенова**, Президент Всероссийской Федерации футбола лиц с заболеванием церебральный паралич (далее – ЦП), чемпион Паралимпийских игр по футболу лиц с заболеванием ЦП **Иван Потехин**, 3-кратная чемпионка мира, бронзовый призер Паралимпийских игр по стрельбе из лука **Елена Крутова**, бронзовый призер Паралимпийских игр по настольному теннису **Юрий Ноздрунов**, чемпионки мира и Европы по волейболу сидя **Яна Гриценко**, **Светлана**

**Чуракова**, чемпион мира и Европы по фехтованию на колясках **Сергей Баринов**, мастера спорта Международного класса: чемпион мира по фехтованию на колясках **Николай Лукьянов**, трехкратная чемпионка мира по армрестлингу **Лариса Боровицкая**, чемпионки Европы по волейболу сидя **Светлана Калачкина** и **Марина Карасева**, Заслуженные тренеры России, старшие тренеры сборных команд по велоспорту **Екатерина Мухортова**, дзюдо **Ислам Ибрагимов** и волейболу сидя **Александр Овсянников** и другие.

Именитые спортсмены-паралимпийцы и Спортсмены-ветераны поделились своим опытом о подготовке и участии в Паралимпийских играх, рассказали об отдельных адаптивных видах спорта, провели «Зарядку с Паралимпийским чемпионом» и мастер-классы по адаптивным видам спорта с соревновательными элементами.





В ходе мастер-классов специалистами ПКР и ФМБА России были проведены консультации по физической реабилитации и использованию

физических упражнений, в том числе с эластичными эспандерами, необходимыми для самостоятельной реабилитации, а отечественный производитель протезов «Орто-Космос» продемонстрировал современные спортивные протезы, созданные с использованием ведущих технологий.

В завершение мероприятия прошла торжественная церемония награждения - победители и призеры соревнований по результатам участия в мастер-классах получили медали.

Всем участникам мероприятия были вручены памятные сувениры от Паралимпийского комитета России в память об открытии Центра ПКР.





















































### Приложение 3

#### Перечень инвентаря, оборудования и экипировки Демонстрационно-просветительского центра ПКР

№	Вид спорта	Перечень необходимого инвентаря и оборудования	Кол-во
1.	Настольный теннис	Стол для настольного тенниса	1 шт.
		Мячи для настольного тенниса	120 шт.
		Ракетка для настольного тенниса	2 шт.
		Стол для настольного тенниса спорта слепых (шоудаун)	1 шт.
		Набор для игры в шоудаун (3 мяча, 2 перчатки, 2 маски, 4 ракетки)	1 шт.
2.	Велоспорт	Велосипед	1 шт.
		Хендбайк	1 шт.
		Трицикл	1 шт.
		Велотренажер	2 шт.
		Велотандем	1 шт.
3.	Голбол	Мяч для голбола	1 шт.
4.	Хоккей-следж	Сани учебно-тренировочные для следж-хоккея	2 шт.
		Сани вратаря регулируемые (следж-хоккей)	1 шт.
		Сани полевого игрока регулируемые (следж-хоккей)	1 шт.
		Ворота хоккейные в сборе	1 шт.
		Шайба хоккейная	40 шт.
		Клюшка вратаря для следж-хоккея	2 шт.
		Клюшка для следж хоккея	6 шт.
		Искусственный лед для хоккея	от 16 м <sup>2</sup>
5.	Пулевая стрельба	Стрелковый электронный тренажер	2 шт.
		Ноутбук	2 шт.
		Винтовка	1 шт.
		Пистолет	1 шт.
6.	Волейбол сидя	Мяч волейбольный	5 шт.
		Спортивное покрытие будо-маты	24 шт.
		Тележка для мячей	1 шт.
		Стойки для игры в волейбол сидя в сборе с сеткой	1 шт.
7.	Пауэрлифтинг	Скамья для жима лежа паралимпийская	1 шт.

		Стойка для хранения дисков	1 шт.
		Гриф для пауэрлифтинга	1 шт.
		Диск обрезиненный 2,5 кг	2 шт.
		Диск обрезиненный 5 кг	2 шт.
		Диск обрезиненный 10 кг	2 шт.
		Диск обрезиненный 15 кг	2 шт.
		Диск обрезиненный 20 кг	2 шт.
		Диск обрезиненный 25 кг	2 шт.
8.	Армрестлинг	Стол для армрестлинга	1 шт.
		Стол для армрестлинга для инвалидов	1 шт.
9.	Дзюдо	Кимоно для дзюдо белое	2 шт.
		Кимоно для дзюдо синее	2 шт.
10.	Стрельба из лука	Лук классический в сборе (рукоятка+плечи, тетива, полочка, стабилизатор для лука центральный, стабилизатор для лука боковой 2 шт., тройник, плунжер)	1 шт.
		Защита (крага) предплечья	2 шт.
		Стрелы	10 шт.
		Колчан	1 шт.
		Напальчник	1 шт.
		Сетка стрелоулавливатель	1 шт.
		Подставка для щита	1 шт.
		Щит-стрелоулавливатель	1 шт.
		Мишени	100 шт.
		Крепления для мишени	4 шт.
		Подставка	1 шт.
11.	Теннис на колясках	Корзина для теннисных мячей	1 шт.
		Стенка тренировочная	2 шт.
		Сетка теннисная	1 шт.
		Теннисная ракетка	6 шт.
		Мяч теннисный (3шт./уп)	10 шт.
		Спортивная коляска для тенниса	1 шт.
12.	Легкая атлетика	Стул для метания копья, диска, ядра	1 шт.
		Ядро 3 кг	2 шт.
		Ядро 4 кг	2 шт.
		Ядро 5 кг	2 шт.
		Ядро 6 кг	1 шт.

		Ядро 7,26 кг	2 шт.
		Подставка для ядер легкоатлетических передвижная	1 шт.
		Копье для метания 400 гр.	1 шт.
		Копье для метания 500 гр.	1 шт.
		Копье для метания 800 гр.	1 шт.
		Грабли для песка	1 шт.
		Палочка эстафетная соревновательная	2 шт.
		Брусok отталкивания для прыжков в длину соревновательный	1 шт.
		Стартовые колодки соревновательные	1 шт.
		Барьер легкоатлетический тренировочный разборный	1 шт.
		Барьер легкоатлетический соревновательный	1 шт.
		Беговая коляска	1 шт.
13.	Фехтование на колясках	Подиум для фехтования	1 компл.
		Спортивная коляска для фехтования	2 шт.
		Маска рапирная	2 шт.
		Электрокуртка рапирная	2 шт.
		Перчатка шпага/рапира	2 шт.
		Беспроводной аппарат для шпаги/рапиры	1 шт.
		Рапира в сборе электрифицированная	2 шт.
		Сабля в сборе электрифицированная	1 шт.
		Шпага в сборе электрифицированная	1 шт.
		Шнур индивидуальный рапира/сабля	2 шт.
14.	Футбол ампутантов	Ворота для мини-футбола	1 шт.
		Мяч футбольный	3 шт.
		Мяч футбольный звенящий для спорта слепых	2 шт.
15.	Баскетбол на колясках	Мяч баскетбольный различного размера	4 шт.
		Мобильная баскетбольная стойка	1 шт.
		Спортивная коляска для баскетбола	1 шт.
16.	Гребля на байдарках и каноэ	Тренажер для гребли байдарка N-1 KE	1 шт.
		Весло для гребли в байдарке	1 шт.
		Весло для гребли в каноэ	1 шт.
17.	Лыжные гонки и биатлон	Электронная мишенная установка для слабовидящих	1 шт.
		Гоночные лыжи	2 пары

		Гимнастический мат	1 шт.
		Боб (сани) для лыжных гонок для различных категорий поражения	3 шт.
18.	Кабинет классификации	Гребной тренажер для тела	1 шт.
		Беговая дорожка	1 шт.
		Велотренажёр	1 шт.
		Медицинский анализатор состава тела	1 шт.
19.	Интерактивная информационная мульти-медиа система		1 шт.

## Приложение 4

### Сценарий Паралимпийского урока и мастер-классов ПКР для лиц с инвалидностью и ОВЗ, в том числе детей-инвалидов и ветеранов СВО

<b>Паралимпийский урок</b>
Вступление. Рассказ об истории и развитии Паралимпийского движения в России и в мире, Паралимпийском символе, девизе, Паралимпийских играх и видах спорта
<i>На экране демонстрируется видео о Паралимпийском спорте</i>
Представление именитых спортсменов-паралимпийцев, спортсменов-ветеранов, тренеров, которые будут проводить мастер-классы
<i>На экране демонстрируется видео про каждый вид спорта и представляющих его спортсменах (Амбассадорах Паралимпийского спорта)</i>
Участники мероприятия информируются о порядке проведения мастер-классов и соревнований и приглашаются на мастер-классы
<b>Мастер-классы</b>
Участники мероприятия пробуют свои силы в разных видах спорта
Именитые спортсмены, спортсмены-ветераны и тренеры помогают участникам мероприятия и рассказывают о видах спорта, представленных в Центре ПКР
<b>Музей паралимпийского спорта</b>
Участники мероприятия приглашаются в Музей паралимпийского спорта
<i>Экскурсия по Музею Паралимпийского спорта</i>
<b>Закрытие мастер-классов, подведение итогов</b>
Участников мероприятия приглашаются в актовый зал для награждения победителей и призеров мастер-классов
Награждение победителей и призёров
<i>Ведущий объявляет победителей и награждающих, почетные гости вручают призы победителям и призёрам</i>
<b>Общее фотографирование</b>

Карточка ПКР для проведения мастер-классов для детей



Паралимпийский комитет России

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по созданию демонстрационно-просветительского центра  
по адаптивному спорту  
в субъектах Российской Федерации

Авторы:

Рожков П.А., Идрисова Г.З., Торопчин А.О.

под общей редакцией Рожкова П.А.

ISBN 978-5-206-01180-7



Заказ № 2433

Отпечатано с предоставленных готовых файлов  
в полиграфическом центре ФГУП Издательство «Известия»

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 6

Телефон: (495) 650-38-80

izv-udprf.ru