

45,5  
С 59

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики спортивных игр

Б. П. Сокур Ю. Н. Эртман С. Е. Воробьева

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



Омск 2019

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

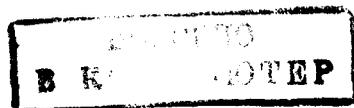
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики спортивных игр

Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА  
И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ  
ДЛЯ ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ  
ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Учебное пособие



Омск 2019

Рецензенты:

А. А. Гераськин, канд. пед. наук, доцент;  
Е. Ю. Ковыршина, канд. пед. наук, доцент.

**Сокур, Б. П.**

Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 88 с.

ISBN 978-5-91930-121-9

Пособие разработано в соответствии с рабочими учебными программами дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» и «Элективные курсы по физической культуре».

В учебном пособии рассмотрены разновидности индивидуальных игровых видов спорта, правила соревнований. Адресовано студентам, обучающимся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Может также использоваться тренерами, преподавателями и учителями физической культуры, будет полезно при организации учебных и тренировочных занятий по индивидуальным игровым видам спорта с учетом уровня подготовленности и физических особенностей занимающихся.

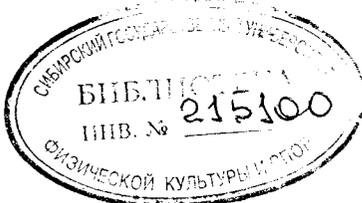
Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК



ISBN 978-5-91930-121-9

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019

© Сокур Б. П., Эртман Ю. Н.,  
Воробьева С. Е., 2019



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>Введение</b>  | 5  |
| <b>Раздел I. Индивидуальные игровые виды спорта</b>  |    |
| <b>Глава 1. Теннис</b>   | 6  |
| 1.1. Классический теннис   | 6  |
| 1.2. Теннис 10S  | 14 |
| 1.3. Пляжный теннис  | 18 |
| 1.4. Софт-теннис   | 20 |
| 1.5. Шоттеннис   | 22 |
| 1.6. Паддл-теннис и падел-теннис   | 24 |
| 1.7. Реал-теннис   | 28 |
| 1.8. Фронтеннис  | 31 |
| 1.9. Ракетбол  | 35 |
| 1.10. Палета фронтон   | 42 |
| 1.11. Жингбол  | 43 |
| 1.12. Джокори  | 46 |
| 1.13. Пелота   | 47 |
| 1.14. Сквош  | 49 |
| <b>Глава 2. Настольный теннис</b>  | 57 |
| <b>Глава 3. Бадминтон</b>  | 61 |
| <b>Раздел II. Индивидуальные игровые виды спорта<br/>для лиц с ограниченными физическими возможностями</b> |    |
| <b>Глава 1. Теннис</b>   | 65 |
| 1.1. Теннис на колясках  | 65 |
| 1.2. Теннис для спортсменов с нарушением слуха   | 70 |

|   |           |
|---|-----------|
| 1.3. Теннис для спортсменов с нарушением интеллекта                               | 71        |
| <b>Глава 2. Настольный теннис</b>   | <b>73</b> |
| 2.1. Настольный теннис для спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 73        |
| 2.2. Настольный теннис для спортсменов с нарушением зрения                        | 76        |
| 2.3. Настольный теннис для спортсменов с нарушением слуха                         | 78        |
| 2.4. Настольный теннис для спортсменов с нарушением интеллекта                    | 78        |
| <b>Глава 3. Бадминтон</b>   | <b>80</b> |
| 3.1. Парабадминтон  | 80        |
| 3.2. Бадминтон для спортсменов с нарушением слуха                                 | 85        |
| 3.3. Бадминтон для спортсменов с нарушением интеллекта                            | 85        |
| <b>Литература</b>   | <b>87</b> |