

# 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.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	<b>5</b>
-----------------	----------

### Раздел I. Индивидуальные игровые виды спорта

<b>Глава 1. Теннис</b>	<b>6</b>
1.1. Классический теннис	6
1.2. Теннис 10S	14
1.3. Плажный 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>	<b>57</b>
<b>Глава 3. Бадминтон</b>	<b>61</b>

### Раздел II. Индивидуальные игровые виды спорта для лиц с ограниченными физическими возможностями

<b>Глава 1. Теннис</b>	<b>65</b>
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>