

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №27»

Принята на заседании
методического совета
от 31.08.2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Мурманска СОШ № 27
/ Г.А.Троянова
31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Шакунова Т.С.
педагог дополнительного образования

Место реализации:
г. Мурманск, ул. Бочкова, дом. 15
МБОУ г. Мурманска СОШ №27

Мурманск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Программа составлена на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепции персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 г. № 38-РП;
- Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденных Приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 г. № 462;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»»;
- Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ г. Мурманска СОШ № 27».

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Актуальность. Данная программа позволяет обучающимся совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия. При занятиях бадминтоном усиленно развиваются психические процессы, нравственные качества, формируются сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Адресат программы:

Обучающиеся МБОУ г. Мурманска СОШ № 27. В группу принимаются обучающиеся в возрасте от 11 до 13 лет первой и второй группы здоровья, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Уровень обучения - стартовый.

Цели программы: Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, использовании игры в бадминтон в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формирование культуры здорового образа жизни;
2. формировать систему знаний о безопасном поведении во время проведения спортивных соревнований, о технике безопасности в тренировочном и соревновательном процессах;
3. формировать систему знания о технических и тактических приемах, используемых в бадминтоне;
4. формирование культуры движений посредством технических действий игры в бадминтон;

Развивающие:

1. развивать у обучающихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
2. развивать у обучающихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
3. развивать коммуникативные умения и навыки эффективного

взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;

4. развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
5. способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

1. формировать уважительное отношение к нормам и правилам, принятым в обществе;
2. формировать уважительное отношение к соперникам, болельщикам, обслуживающему персоналу;
3. воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
4. воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы; и т.п.
5. формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год и составляет 72 часа.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия - 45 минут.

Комплектование группы: 15 человек.

Формы подведения итогов: Итоги после прохождения программы подводятся в форме игровых соревнований в объединении.

Формы организации учебных занятий: коллективные (занятия), групповые (работа в парах).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных фильмов).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты по пройденному материалу в форме устных опросов.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о

структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёров (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий.

К концу обучения обучающиеся будут

знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- технику и тактику игры в бадминтон;

уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары с передвижением по площадке;
- выполнять различные удары;
- взаимодействовать в парной игре;

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;
- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка.	20	4	16	тест
3	Специальная физическая подготовка.	48	15	33	тест
4	Учебно-тренировочные занятия.	2	0	2	соревнования
5	Итоговое занятие. ТБ.	1	0	1	соревнования
	Итого (часов)	72	20	52	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1. Вводное занятие. ТБ. (теория)

Раздел № 2. Общефизическая подготовка (теория и практика).

Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка (теория и практика). Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки. Основная стойка при подаче, приеме. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану. Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу. Высоко-далекая подача. Высоко-далекий удар, справа – прием. Укороченный удар, справа – прием. Короткий удар – подставка на сетке. Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку. Знакомство с правилами одиночной игры. Знакомство с правилами парной игры. Практические одиночные и парные игры. Судейство соревнований.

Раздел № 4. Учебно-тренировочные занятия (практика). Воспитание навыков соревновательной деятельности. Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности.4

Раздел № 5. Итоговое занятие. ТБ (практика).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел № 1. Вводное занятие. ТБ (1 час)								
1	сентябрь	01.09	15.30	лекция	1	Вводное занятие. ТБ.	спортивный зал	
Раздел № 2. Общефизическая подготовка (20 часов)								
2	сентябрь	03.09	15.30	лекция	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и	спортивный зал	

						плечевого пояса.		
3	сентябрь	08.09	15.30	практика	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	спортивный зал	
4	сентябрь	10.09	15.30	практика	1	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	спортивный зал	
5	сентябрь	15.09	15.30	практика	1	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	спортивный зал	
6	сентябрь	17.09	15.30	лекция	1	Упражнения для всех групп мышц.	спортивный зал	
7	сентябрь	22.09	15.30	практика	1	Упражнения для всех групп мышц	спортивный зал	
8	сентябрь	24.09	15.30	практика	1	Упражнения для развития силы.	спортивный зал	
9	сентябрь	29.09	15.30	практика	1	Упражнения для развития силы.	спортивный зал	
10	октябрь	01.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития быстроты.	спортивный зал	
11	октябрь	06.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития быстроты.	спортивный зал	
12	октябрь	08.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития гибкости.	спортивный зал	
13	октябрь	13.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития гибкости.	спортивный зал	
14	октябрь	15.10	15.30	лекция	1	Упражнения для развития ловкости.	спортивный зал	
15	октябрь	20.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития ловкости.	спортивный зал	
16	октябрь	22.10	15.30	лекция	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	спортивный зал	
17	октябрь	27.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	спортивный зал	
18	октябрь	29.10	15.30	практика	1	Упражнения для развития общей выносливости.	спортивный зал	
19	ноябрь	03.11	15.30	практика	1	Упражнения для развития общей	спортивный	

						выносливости.	й зал	
20	ноябрь	05.11	15.30	практика	1	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	спортивный зал	
21	ноябрь	10.11	15.30	практика	1	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	спортивный зал	
Раздел № 3. Специальная физическая подготовка (48 часов)								
22	ноябрь	12.11	15.30	лекция и практика	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	спортивный зал	
23	ноябрь	17.11	15.30	практика	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	спортивный зал	
24	ноябрь	19.11	15.30	лекция и практика	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	спортивный зал	
25	ноябрь	24.11	15.30	практика	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	спортивный зал	
26	ноябрь	26.11	15.30	лекция	1	Хватка ракетки. Сжатие и разжимание ручки ракетки.	спортивный зал	
27	декабрь	01.12	15.30	практика	1	Хватка ракетки. Сжатие и разжимание ручки ракетки.	спортивный зал	
28	декабрь	03.12	15.30	лекция	1	Основная стойка при подаче, приеме.	спортивный зал	
29	декабрь	08.12	15.30	практика	1	Основная стойка при подаче, приеме.	спортивный зал	
30	декабрь	10.12	15.30	лекция	1	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	спортивный зал	
31	декабрь	15.12	15.30	практика	1	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	спортивный зал	
32	декабрь	17.12	15.30	практика	1	Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.	спортивный зал	
33	декабрь	22.12	15.30	лекция	1	Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану.	спортивный зал	

34	декабрь	24.12	15.30	практика	1	Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану.	спортивный зал	
35	январь	12.01	15.30	лекция	1	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	спортивный зал	
36	январь	14.01	15.30	практика	1	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	спортивный зал	
37	январь	19.01	15.30	практика	1	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	спортивный зал	
38	январь	21.01	15.30	лекция	1	Высоко- далекая подача.	спортивный зал	
39	январь	26.01	15.30	практика	1	Высоко- далекая подача.	спортивный зал	
40	январь	28.01	15.30	практика	1	Высоко- далекая подача.	спортивный зал	
41	февраль	02.02	15.30	лекция	1	Высоко-далекий удар, справа – прием.	спортивный зал	
42	февраль	04.02	15.30	практика	1	Высоко-далекий удар, справа – прием.	спортивный зал	
43	февраль	09.02	15.30	лекция	1	Укороченный удар, справа – прием.	спортивный зал	
44	февраль	11.02	15.30	практика	1	Укороченный удар, справа – прием.	спортивный зал	
45	февраль	16.02	15.30	практика	1	Укороченный удар, справа – прием.	спортивный зал	
46	февраль	18.02	15.30	лекция	1	Короткий удар – подставка на сетке.	спортивный зал	
47	февраль	25.02	15.30	практика	1	Короткий удар – подставка на сетке.	спортивный зал	
48	март	02.03	15.30	практика	1	Короткий удар – подставка на сетке.	спортивный зал	
49	март	04.03	15.30	лекция	1	Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	спортивный зал	
50	март	09.03	15.30	практика	1	Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	спортивный зал	

51	март	11.0 3	15.30	практика	1	Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	спортивный зал	
52	март	16.0 3	15.30	лекция	1	Знакомство с правилами одиночной игры	спортивный зал	
53	март	18.0 3	15.30	практика	1	Знакомство с правилами одиночной игры	спортивный зал	
54	март	23.0 3	15.30	практика	1	Знакомство с правилами одиночной игры	спортивный зал	
55	март	25.0 3	15.30	лекция	1	Знакомство с правилами парной игры.	спортивный зал	
56	март	30.0 3	15.30	практика	1	Знакомство с правилами парной игры.	спортивный зал	
57	апрель	01.0 4	15.30	практика	1	Знакомство с правилами парной игры.	спортивный зал	
58	апрель	06.0 4	15.30	лекция	1	Практические одиночные и парные игры.	спортивный зал	
59 - 63	апрель	08.0 4, 13.0 4, 15.0 4, 20.0 4,22. 04	15.30	практика	5	Практические одиночные и парные игры.	спортивный зал	
64 - 65	апрель	27.0 4,29. 04	15.30	лекция и практика	2	Судейство соревнований.	спортивный зал	
66 - 69	май	04.0 5,06. 05, 11.0 5,13. 05	15.30	практика	4	Судейство соревнований.	спортивный зал	
Раздел № 4. Учебно-тренировочные занятия (2 часа)								
70	май	18.0 5	15.30	практика	1	Воспитание навыков соревновательной деятельности.	спортивный зал	
71	май	20.0 5	15.30	практика	1	Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной	спортивный зал	

						деятельности.		
Раздел № 5. Итоговое занятие. ТБ (1 час)								
72		25.0 5	15.30	практика	1	Итоговое занятие. ТБ.	спортивный зал	соревнование

Формы аттестации и оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	Кол-во раз
1.	Набивание (жонглирование) волана,	21–25
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки.	16
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).	10–12
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.	5–7
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.	5–7
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки.	4–6
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки.	4–5

Организационно-педагогические условия

Основные принципы обучения:

- **Принцип сознательности и активности:** Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов бадминтона прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- **Принцип наглядности:** При создании правильного представления у занимающихся бадминтоном о техническом приёме или тактическом

действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- **Принцип доступности и индивидуализации:** Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирования:** Усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, технико-тактического мастерства занимающихся бадминтоном.

4.2 Особенности методики проведения занятий по бадминтону с детьми

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приёмов бадминтона обучение с обучающимися строится по такому плану:

- Терминологически правильно назвать приём;
- Показать приём на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; показать приём самим педагогом в целом;
- Объяснить технику выполнения приёма с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения);
- По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются
- Выполнение технического приёма в игровых условиях (в учебных и контрольных играх)

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является учебное занятие (теоретическое и практическое). Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде лекционных и семинарских занятий, бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с обучающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;

2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты по пройденному материалу в форме устных опросов. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

1. Наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
3. Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
4. Систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Плакаты
2. Ракетки, воланы
3. Сетка
4. Маты
5. Скамейки

Кадровое обеспечение:

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее образование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебное пособие., М.: «Просвещение», 2013 г.
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. М.: «Просвещение», 1986 г.
5. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне. М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 1997.
6. Лифшиц В.Я. «Бадминтон» [Электронный ресурс]. - Ступени мастерства. - Й-Ола. - 1994. - Режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>.
7. Макеева А.Г. Формирование культуры здоровья. Учебное пособие. М.: «Просвещение», 2013 г.
8. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин.- [Электронный ресурс]– ОАО «Первая Образцовая типография». - Филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ». - 2012. – 344 с. - Режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>.
9. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 175 с.
10. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для инструктора физической культуры [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>.
11. Турманидзе В.Г., Харченко Л.В., Антропов А.М. Физическая культура. Бадминтон. Издательство Омского государственного университета, 2013 г.

Литература для обучающихся:

1. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие/ В. А. Костин: Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный ун-т. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.: ил., табл.; - 20 с.
3. Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.;
4. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта. 1984.
5. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999.
6. Чумакова Л.А.. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М.: Физкультура и спорт, 2003.