

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
имени Заслуженного учителя РФ  
Уборцева Юрия Егоровича**

Утверждаю:  
директор  
МКОУ «Кировский лицей» им.  
Уборцева Ю.Е.  
Н.Н. Дедушкина  
Приказ № 55  
«02» 09 2024 г.



**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
« Бадминтон »  
на 2024 – 2025 учебный год**

Составил:  
Учитель физической культуры  
МКОУ «Кировский лицей»  
им. Уборцева Ю. Е.  
Нестеров Константин Михайлович

Киров  
2024

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися базовых знаний в области спорта.

Программа разработана с учетом:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ);
8. Локальных актов МКОУ «Кировский лицей».

**Язык реализации программы:** русский.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу физкультурно-

спортивной направленности. Помимо этого, актуальность программы обусловлена формированием индивидуальности учащегося, позволяет проявить физические способности в спортивной деятельности.

**Новизна программы:** Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всем мире. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 г. Игра в бадминтон – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах, и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

**Педагогическая целесообразность:** в учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников. Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей: - подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; - действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; - постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

**Отличительные особенности:** Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера и живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного освоения материала.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на учащихся 8-11 лет, которые интересуются спортом и желают приобрести определенные навыки и умения в данном виде деятельности.

Программа в полной мере отвечает интересам младшего и среднего школьного возраста, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, психофизиологические особенности учащихся.

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих психологических групп:

- -нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- -логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- -соматически ослабленные (часто болеющие дети), согласно медицинским рекомендациям.

**Объем сроков освоения программы:** 1 год – 102 учебных часа (34 учебные недели).

**Уровень программы:** базовый.

**Формы организации образовательного процесса:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Виды занятий по программе:** практические, учебные занятия, товарищеские встречи, выполнение самостоятельной работы, беседы, игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут) с перерывом на отдых 10 мин.

Работа с детьми проводится в группе из 12-15 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Состав групп:** постоянный.

## **1.2.**

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - развитие и формирование у учащихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон.

Реализации цели способствует решение следующих **задач:**

#### **Обучающих:**

- Ознакомить детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- Формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.

- Овладеть школой движений в бадминтоне.
- Развивать координационные и кондиционные способности.
- Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.
- Обучать официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства и игры в одиночных и парных матчах.
- Обучать психической саморегуляции.

#### **Развивающих:**

- Развивать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.
- Выбатывать навыки здорового образа жизни.
- Развивать игровые, эмоциональные и творческие способности детей.
- Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.
- Формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.
- Выбатывать умение использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

#### **Воспитательных:**

- Формировать общественную активность личности обучаемого.
- Воспитывать культуру общения и поведения в коллективе, в команде.
- Воспитывать любовь к Родине, наследию предыдущих поколений и современников.

## **2. Содержание программы:**

### **2.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формат тестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным подвижным играм.	1	1		Опрос
2.	Специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	4	1	3	Опрос.
3.	Теоретическая подготовка.	1	1		Тест
4.	Общая физическая подготовка.	40		40	Практические задания.
5.	Специальная физическая подготовка.	8		8	Практические задания.
6.	Техническая подготовка.	35		35	Практические задания.
7.	Тактическая подготовка	4	1	3	Практические задания.
8.	Интегральная подготовка	4	1	3	Практические задания.

9.	Зачёты контрольные испытания.	5	1	4	Практические за дания.
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	6	96	

**Примечание.** Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на: – 34учебные недели; однуучебную группу.

## 2.2. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Тема 1. Правила поведения, обучающегося в спортивном зале на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	1	
2.	Специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России. Тема 1. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта. Тема 2. Выявление их знаний, умений, навыков учащихся. Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России. Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Поддача волана и приём волана.	4	1	3
3.	Теоретическая подготовка. Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре – бадминтон. Сущность игры.	1	1	
4.	Общая физическая подготовка. Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.	40		40

	<p>Тема2.Подготовительныеупражнениядляразвитиябыстротыпере движения.</p> <p>Тема3.Подготовительныеупражнениядляразвитиябыстротыреак циииловкости.</p> <p>Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.Тема5.Подготовительныеупражнениядляразвитияпрыгучести.Тема6.Подготовительныеупражнения для развитиясилы.</p> <p>Тема7.Подготовительныеигры:-Ктопервый?-Воробьи и вороны,-Салкидляразвитиябыстроты.</p> <p>Тема8.Подвижныеигры:-Слушайсигнал!-Подхвати гимнастическую палку,-Вокругстульевдляразвития быстроты реакциииловкости.</p> <p>Тема9.Подвижныеигры:-Удочка,-Прыжкипокочкам,-Бой петуховдляразвитияпрыгучести.</p> <p>Тема10.Подвижныеигры:-Тянивкруг,-Гонкатачек,-Кто сильнее?дляразвитиясилы.</p> <p>Тема11.Развитиеобщейвыносливости.Кроссоваяподготовка.</p>			
5.	<p>Специальнаяфизическаяподготовка.</p> <p>Тема1.Упражнениядлярукиплечевогопояса.Тема 2.Упражнениянарастяжениемышц.</p> <p>Тема3.Упражнениядлямышцноги таза.Тема 4.Упражнениянаравновесие.</p> <p>Тема5.Упражнениядлямышц туловищаишеи.Тема 6.Упражнениянарасслабление.</p>	8		8
6.	<p>Техническаяподготовка.</p> <p>Тема1.Подготовкакобучениютехнике.</p> <p>Тема2.Индивидуальные упражнениясволаном.</p> <p>Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.Тема 4.Парныеупражненияс воланом.</p> <p>Тема5.Парныеупражнениясдвумяволанами.Тема6.Групповыеупражнения изстафеты.</p> <p>Тема7.Упражнениясракеткой.</p> <p>Тема8.Имитационныеупражнениясракеткой.Тема 9.Упражнениясволаном.</p> <p>Тема10.Индивидуальныеупражнениясракеткойиволаном.Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом надвоих.</p> <p>Тема12.Парныеупражнения соднойракеткойиволаномнадвоих.</p> <p>Тема13.Разминочныеупражнениясразупослеудараповолану (комбинированные упражнения.)</p> <p>Тема14.Парныежонглированиеволаномсвыходомвперёд.</p>	35		35
7.	<p>Тактическаяподготовка</p> <p>Тема1.Ознакомлениестактическимидействиямивбадминтоне.Тема 2.Основытактикидляначинающихигроков.</p>	4	1	3
8.	<p>Интегральнаяподготовка</p> <p>Тема1.Учебнаядвусторонняяиграиндивидуальнымизаданиями.</p> <p>Тема2.Целостно–игровыезанятиясзаданияминапереключение.Тема 3.Игровыетренировки.</p>	4	1	3

9.	Зачёты контрольные испытания. Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.	5	1	4
----	--	---	---	---

	<p>Тема 2. Основы правил для начинающих игроков. Тема 3. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег 30 м. с высокого старта, все сек.</li> <li>2) Бег с изменением направления, 6х5 м., все сек.</li> <li>3) Прыжок в длину с места, все сек.</li> <li>4) Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя стоя, в метрах.</li> <li>5) Отжимания от пола, кол-во раз.</li> <li>6) Поднимание туловища за 30 сек.</li> <li>7) Гибкость, наклон вперед сидя, см.</li> <li>8) Прыжок с скалкой за 30 сек.</li> <li>9) Кросс 1000 м, мин. сек.</li> </ol> <p>Тема 4. Контрольные соревнования.</p>			
--	--	--	--	--

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты.**

Учащиеся будут сформированы:

- подготовка к обучению технике;
- навыки упражнения в воле;
- трудолюбие и ответственность;
- чувство уважения к сопернику.

#### **Метапредметные результаты.**

Учащийся научится:

- планировать предстоящую игру с соперником;
- выполнять приемы, руководствуясь инструкцией или наставлением тренера;
- осуществлять контроль своих действий, используя многократное повторение упражнений;
- анализировать и оценивать результаты собственных умений;

#### **Познавательные результаты.**

Учащийся научится:

- анализировать работу, рисунок или схему, свойства материалов, видеоролик;
- сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других учащихся.

#### **Коммуникативные**

**результаты.** Учащийся научится:

- владеть специальной терминологией по профилю;
- формировать собственный стиль игры, тактики, приемов;

#### **Предметные результаты.**

Учащийся приобретёт знания:

- о развитии бадминтона в России;
- о специфике бадминтона как игрового вида спорта;
- основные правила игры в бадминтон;
- правила техники безопасности, организацию рабочего места.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКСОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Названиераздела, темы	Количество часов	Формы контроля
1.		Вводное занятие. Инструкция по ТБ.	1	
2.		Специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон.	1	
3.		Выявление их знаний, умений, навыков учащихся.	1	Опрос
4.		Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.	1	
5.		Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Поддача волана и приём волана.	1	
6.		Первый шаг на пути к увлекательной игре – бадминтон. Сущность игры.	1	
7.		Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.	2	
8.		Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.	2	
9.		Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.	4	
10.		Подготовительные упражнения для развития гибкости.	4	
11.		Подготовительные упражнения для развития прыгучести.	4	
12.		Подготовительные упражнения для развития силы.	4	
13.		Подготовительные игры: — Кто первый? — Воробьи и вороны, — Салки для развития быстроты.	4	

14.	Подвижные игры: —Слушай сигнал! —Подхвати гимнастическую палку, —Вокруг стульев для развития быстроты реакции и ловкости.	4	
15.	Подвижные игры: —Удочка, —Прыжки по кочкам, —Бой петухов для развития прыгучести.	4	
16.	Подвижные игры: —Тяни в круг, —Гонка тачек, —Кто сильнее? для развития силы.	4	
17.	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	4	Сдача контрольных нормативов по ОФП
18.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для руки плечевого пояса.	1	
19.	Упражнения на растяжение мышц.	1	
20.	Упражнения для мышц ноги таза.	2	
21.	Упражнения на равновесие.	2	
22.	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1	
23.	Упражнения на расслабление.	1	
24.	Техническая подготовка. Подготовка к обучению технике.	2	
25.	Индивидуальные упражнения с воланом.	2	
26.	Индивидуальные упражнения с двумя воланами.	2	
27.	Парные упражнения с воланом.	2	
28.	Парные упражнения с двумя воланами.	2	
29.	Групповые упражнения из эстафеты.	3	
30.	Упражнения ракеткой.	3	
31.	Имитационные упражнения ракеткой.	3	
32.	Упражнения с воланом.	2	
33.	Индивидуальные упражнения ракеткой и воланом.	2	
34.	Парные упражнения с одной ракеткой и воланом надвоих.	3	
35.	Парные упражнения с одной ракеткой и воланом надвоих.	3	
36.	Разминочные упражнения сразу после удара по волану (комбинированные упражнения.)	3	

37.	Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.	3	Контроль нормативов
38.	Тактическая подготовка. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.	2	
39.	Основы тактики для начинающих игроков.	2	
40.	Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	2	
41.	Целостно – игровые занятия с заданиями на переключение.	2	
42.	Игровые тренировки.	1	
43.	Зачёты контрольные испытания. Основы правил игры в бадминтон.	4	Соревнования по графику школы

## Индивидуальный учебный план

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое оснащение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы.

#### Материально-техническое оснащение

<b>Наименование спортивного инвентаря и оборудования</b>	<b>Количество</b>
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	2
Сетка для бадминтона со стойками	1
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Ракетка для бадминтона	6
Секундомер	2
Канат	1
Волан перьевой	20
Корзина для воланов	1
Фишки (конусы)	4
Скакалка	6
Гантели	6

### Кадровые ресурсы:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет учитель физической культуры первой квалификационной категории Нестеров Константин Михайлович.

### 2.3. Формы аттестации (контроля)

*Текущий* контроль успеваемости осуществляется педагогом в течение учебного года и включает в себя проверку теоретических и практических знаний, умений, навыков, приобретенных за пройденное время обучения.

*Промежуточный* контроль успеваемости осуществляется педагогом в конце учебного года, включает в себя проверку теоретических и практических знаний, умений и навыков приобретенных за пройденное время обучения по программе.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

#### Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка усвоения материала по разделу «Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта»	Теория: Устный вопрос Практическая работа: Нижняя подача.	Контрольные вопросы к текущему контролю по теме «специфика бадминтона как игрового вида спорта»
Текущий контроль успеваемости.	Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков	Проверка усвоения материала по теме «Подготовка к обучению технике»	Теория: письменный вопрос Практическая работа: Сдача контрольных нормативов (удары справа и слева)	Контрольные вопросы к текущему контролю по теме «Подготовка к обучению технике»
Аттестация по итогам года.	Определить уровень усвоения программного материала	Практические навыки, умения Тема: «Техническая подготовка»	Теория: Устный вопрос Практическая работа: тестирование на реакцию	Контрольные вопросы к текущему контролю по теме «Правила игры в бадминтон. Основные определения»

## 2.4. Оценочные материалы

### Критерии оценки обучающихся

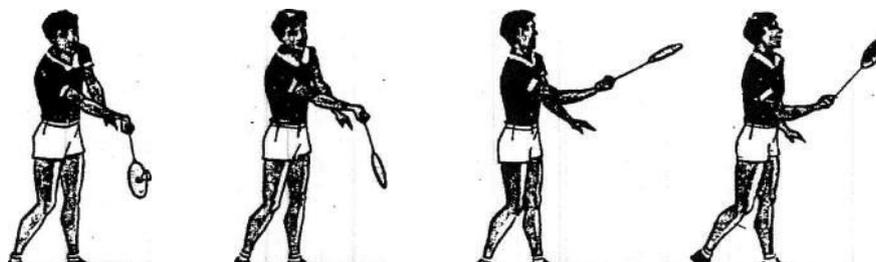
Вид контроля	Критерии	Уровень обученности
<b>Уровень владения материалом раздела «Специфика бадминтона как игрового вида спорта»</b>		
1. Текущий контроль	Имеет представление и владеет техникой нижней подачи.	Высокий
	Имеет представление, но допускает ошибки в технике подачи	Средний
	Имеет представление, не владеет техникой	Низкий
<b>Уровень владения материалом раздела «Подготовка к обучению технике»</b>		
2. Текущий контроль	учащийся может правильно исполнить технику удара справа/слева	Высокий
	учащийся допускает незначительные ошибки в технике удара справа/слева	Средний
	учащийся неправильно исполняет технику ударов справа/слева	Низкий
<b>Практическая работа по разделам программы «Техническая подготовка»</b>		
3. Промежуточная аттестация	Учащийся сконцентрирован на упражнении. Хорошая реакция на ловлю мяча.	Высокий
	Учащийся сконцентрирован на упражнении. Слабая реакция на ловлю мяча.	Средний
	Учащийся плохо сконцентрирован на упражнении. Отсутствует реакция на ловлю мяча.	Низкий

**Контрольные задания по освоению  
дополнительной общеобразовательной программы «Бадминтон»**

**Год обучения по программе: 1, Текущий контроль.**

**Практическая часть. Нижняя подача назаднюю зону площадки.**

**Подача**



№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся с первого раза подает волан в заднюю зону, используют технику нижней подачи.	5 балл
2.	Обучающийся не с первого раза попадает по волану, ошибки в технике, подает волан в заднюю зону.	3-4 балл
3.	Обучающийся не может подать волан в заднюю зону, ошибки в технике.	1-2 балл

## Сумма баллов по уровню освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
5 баллов;	В
3-4 баллов;	С
2 и ниже баллов	Н

### 1. Теоретическая часть. Устный тест-опрос

1. В каком году бадминтон стал Олимпийским видом спорта?
2. В какой стране зародилась игра бадминтон?
3. Спортивный инвентарь для игры бадминтон.

№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся дает полный ответ без запинки.	5 балл
2.	Обучающийся дает неполный ответ.	3-4 балл
3.	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется ответить.	1-2 балл



## 2.5.Список литературы.

### Литература для педагога:

1. Рыбаков Д.Г., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона М. «Физкультура и спорт», 1982.
2. В. Лившиц, А. Галицкий Бадминтон М. «Физкультура и спорт», 1984.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Горбунов Д.Д. Психопедагогика спорта. М. «Физкультура и спорт», 1986.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя Н. ООО Фирма «Издательство АСТ», 1988.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М. ФиС, 1980.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: М. ООО «Издательство Астель», 2002.

### Литература для учащихся:

1. Горбунов Д.Д. Психопедагогика спорта. М. «Физкультура и спорт», 1986.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: М. ООО «Издательство Астель», 2002.

### Электронные ресурсы:

1. Правила игры в бадминтон [Электронный ресурс] / URL: <https://www.volant.ru/about-badminton/pravila-igry>
2. 25 причин играть в бадминтон [Электронный ресурс] // URL: <https://vbadminton.ru/25-prichin-igrat-v-badminton>