

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №112»
Авиастроительного района г.Казани

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2025г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №112»
/Архипова С.В.
Приказ №173-О от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАДМИНТОН»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

02-04

Автор-составитель:
Миргалеев Марат Мусавинович,
педагог дополнительного образования

2025-2026 учебный год

1. Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБОУ «Школа №112» Авиастроительного района г.Казани
2	Полное название программы	«Бадминтон»
3	Направленность программы	Спортивно- оздоровительное
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Миргалеев Марат Мусавинович, педагог дополнительного обучения
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 года
5.2	Возраст обучающихся	12-14 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	достижение планируемых результатов по физической культуре за счет расширения информационной и предметной среды физической культуры, а также формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
6	Формы и методы образовательной программы	формы работы: - групповое занятие; - теоретическое занятие; - практическое занятие; - подвижные игры; - беседа; Методы и приемы: наглядные методы – показ образцов приемов. Словесные методы – беседы, объяснение выполнения подачи мяча, стойки, анализ выполненных упражнений, а также указания и пояснения в ходе занятия; Практические методы – выполнение заданий, ведение дневника самонаблюдения. Мотивационные методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.
7	Формы мониторинга результативности	Для отслеживания знаний, умений и навыков используются: сдаются контрольные нормативы; ведутся

		дневники самонаблюдений (желательно)
8	Результативность реализации программы	<u>дети будут знать:</u> – роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа <u>дети будут уметь:</u> – составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять технические действия по бадминтону; – выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону; <u>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</u> – проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 год
10	Рецензенты	

Оглавление

1	Пояснительная записка	5 стр
2	Учебный план	8 стр
3	Содержание учебного плана с указанием форм организации и видов деятельности	9 стр
4	Организационно-педагогические условия реализации программы	12 стр
5	Формы аттестации/ контроля	12 стр
6	Оценочные материалы	12 стр
7	Список литературы	13 стр

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Бадминтон» имеет спортивно-оздоровительное направление.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Авторская программа по бадминтону (Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/ В.Г. Турмагидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов.—Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
10. Устав образовательной организации.

Актуальность программы

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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.

Отличительные особенности программы

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, а именно:

-пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
-овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
-освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
-углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

Цель программы: внеурочной деятельности по бадминтону является достижение планируемых результатов по физической культуре за счет расширения информационной и предметной среды физической культуры, а также формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Адресаты программы: учащиеся 5-7 классов.

Объем программы, формы организации образовательного процесса и виды занятий:

Для занятий бадминтоном в 5–9 классах в программе отводится одно занятие в неделю, что составляет в целом 35 часов в учебном году.

Сроки освоения программы - с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Режим занятий: одно занятие в неделю.

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) знание истории российского бадминтона;
- 2) формирование способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;

- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая спортивные сообщества;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели занятий по бадминтону, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны *знать /понимать*:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне, соревнования.

2. Учебный план

№ пп	Темы	Сроки реализации
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Игровые стойки. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП)	Сентябрь
2	Короткая подача. Высокодалекий удар. Мягкий удар перед собой. Удар над головой справа.	Октябрь
3	Плоская подача. Плоский удар. Нападающий удар над головой справа. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	Ноябрь
4	Высокодалекая подача. Перемещение назад при ударе над головой справа. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	Декабрь
5	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП). Совершенствование высокодалекой подачи. Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	Январь
6	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Укороченный удар (мягкий). Техника передвижения при имитации удара слева, справа. Правила одиночной парной игр. Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	Февраль
7	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование перемещений вперед	Март
8	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара. Разбор правил парной игры. Разбор правил микс-игры	Апрель
9	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов. Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам в площадке. Подведение итогов. Мониторинг результатов учебно-тренировочной деятельности, двигательных умений и навыков	Май

3.Содержание учебного плана с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел	Форма занятия	Виды деятельности
1.Знания о физической культуре		
1.1.История физической культуры. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.	Просмотр фильма	Беседа. Поиск дополнительной информации.
1.2.Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности	Занятие в форме тренировки	Беседа об основных физических качествах, основных правилах развития физических качеств. Выполнение тестов для оценивания физических качеств. Выполнение специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.
1.3.Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение	В ходе занятия	Соблюдение правила личной гигиены во время и после занятий.

банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.		
2.Способы физкультурной деятельности		
2.1.Организация и проведение занятий по бадминтону Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.	Тренировка	Соблюдение правил безопасности на занятиях бадминтоном. Соблюдение правила личной гигиены во время и после занятий.
2.2.Оценка эффективности занятий по бадминтону Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Практическая работа	Ведение дневника самонаблюдений. Выполнение тестовых задания для определения физического развития и физической подготовки. Выполнение тестов для оценивания физической подготовленности.
3.1Физическое совершенствование		
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Обучающая игра	Составление комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выполнение упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Тренировка. Игра	Выполнение техники передвижения в

<i>Бадминтон.</i> Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.		различных зонах площадки. Выполнение перемещений в четыре точки. Выполнение техники ударов на сетке. Выполнение техники плоской и высокой подачи.
3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.	Игра. Соревнования	Выполнение ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечания</i>
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Мультимедийный компьютер	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Видеофильм «Азбука волана»	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
Табло перекидное	Д	
<i>Измерительные приборы</i>		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
Пульсометр	Д	
Тонометр автоматический	Д	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

5. Формы аттестации/ контроля

Для мониторинга результатов освоения дополнительной программы используются контрольные нормативы.

6. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20

2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22	18
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–

7. Список литературы

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).