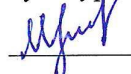


**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 103» Ленинского района г. Саратова**

РАССМОТРЕНО

Председатель ШМО
учителей физической
культуры

 Загрычева М.В.

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

 Бахтеева О.О.
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Рошина Е.А.
Приказ № 285
от «28» августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности:
Спортивная секция: Бадминтон**

Учителя физической культуры Шарапуто А.А.

2023 - 2024 г.

Пояснительная записка

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся 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 игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность обучения- 4 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Программа обучения. 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.

Условия выполнения программы:

- Количество детей в кружках не более 15 человек.

- В школе имеется методический материал с описанием основных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

- Желательно наличие небольшого роста результатов роста результатов в спортивной секции.

Формы и построение занятий.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о виде спорта (БАДМИНТОН)

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

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 освоения 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 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 профилактики вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

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 банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности

Организация и проведение самостоятельных 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, физкультминутки, 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.

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. *Бадминтон.*

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 сетку; 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.

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 сетку; 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 парной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар

(микст). Игра по правилам.

Планируемые результаты освоения программы по бадминтону

Личностные результаты:

патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

способностью управлять своими эмоциями;

проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Метапредметные результаты: В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работой с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению; составлять план действий,

распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»:

положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных

интересов и потребностей,

достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся;
владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
демонстрировать основные технические и тактические действия в бадминтоне в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по бадминтону
демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре и бадминтоне				
1.2	Бадминтон как средство укрепления здоровья человека	0,5		
Итого по разделу		0,5		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Организация соревнований, активного отдыха и досуга	0,5		
2.2	Организация самостоятельных тренировок	0,5		
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Работа с воланом	3		
2.2	Управление ракеткой с воланом и без	5		
2.3	Работа на стенку	10		
2.4	Игра в парах, игра через сетку	14,5		
2.5	Парная игра	10		
Итого по разделу				
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.1	Спортивная подготовка	10		
3.2	Базовая физическая подготовка	10		
Итого		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Практические работы	
1	Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава.	1	0,5	
2	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	1	0,5	
3	Обучение игровым стойкам	1	1	
4	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	1	1	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	1	
6	Обучение короткой подаче	1	1	
7	Обучение высокодалеким ударам	1	1	
8	Обучение мягким ударам перед собой	1	1	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	1	
10	Обучение удару над головой справа	1	1	
11	Обучение плоской подачи	1	1	
12	Обучение плоским ударам	1	1	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	1	
14	Обучение нападающему удару над головой справа	1	1	
15	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	1	1	
16	Обучение высокодалекой подаче	1	1	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	1	
18	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	1	1	
19	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа	1	1	
20-21	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	2	2	
22	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	1	
23	Совершенствование высокодалекой подачи	1	1	
24-25	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	2	2	
26	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	1	1	

27	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	1	1	
28-29	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	2	2	
30	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	1	
31	Обучение укороченному удару (мягкому)	1	1	
32	Совершенствование мягких и плоских ударов	1	1	
33	Обучение технике передвижения при имитации удара слева, справа	1	1	
34-35	Обучение правилам одиночной и парной игр	2	2	
36	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	1	1	
37	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	1	1	
38-39	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	2	2	
40	Совершенствование плоских ударов. ОФП.	1	1	
41	Совершенствование перемещений вперед.	1	1	
42	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП.	1	1	
43	Совершенствование укороченных ударов.	1	1	
44-45	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок	2	2	
46	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.	1	1	
47-48	Разбор правил одиночной игры.	2	1,5	
49-50	Разбор правил парной игры.	2	2	
51-52	Разбор правил парной игры.	2	2	
53-54	Разбор правил микс-игры.	2	2	
55-56	Разбор правил микс-игры.	2	2	
57-58	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	2	2	
59-60	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	2	2	
61-62	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов.	2	2	
63-64	Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке.	2	2	
65-66	Проведение соревнования	2	2	

67-68	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	2	2	
Итого		68	66,5	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. Правила игры и проведение соревнований. Бадминтон. Всероссийская федерация бадминтона. Россия: типография Салика, республика Мари Эл, 2001
3. Смирнов Ю.И. Бадминтон. М: «ФиС» 1990
4. Ильин Ю.М., Кулакова Л.В., Чернянская В.В. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1999
5. Ильин Ю.М. Обучение студентов правилам игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2006
6. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
7. Азы бадминтона: Учебное пособие. — М.: МГИУ, 2007.
8. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
9. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989. <http://www.obadminton.ru>.
11. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
12. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.
13. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volan