

Отдел образования администрации муниципального образования
муниципального района «Боровский район»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. ЕРМОЛИНО»

Согласовано

Протокол педагогического совета

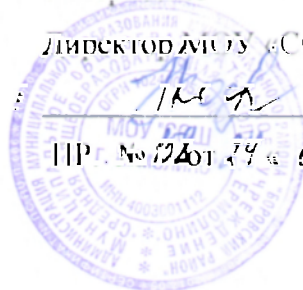
№ 15 от «25» 08 2023 года

Утверждено

Директор МОУ «СОШ г. Ермолино»

 Н.В. Косарева

Пр. № 12 от 24.08.2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Спортивные игры

Возраст детей: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: учитель физической культуры

Соболев А.А.

Г. Ермолино, 2023

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такие игры, как волейбол и бадминтон развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивные игры». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ (в ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступившими в силу 01.09.2021);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении правил СП 2,4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Спортивная секция «Спортивные игры» создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивные игры является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа адресована детям в возрасте от 12 до 17 лет.

Срок реализации и особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 210 часов обучения. Режим занятий соответствует нормам и требованиям СанПиН - 3 раза в неделю по 2 академических часа. Допускается работа в разновозрастных группах, которые могут быть сформированы в зависимости от индивидуальных особенностей и способностей обучающихся. Оптимальная наполняемость группы в объединении 25 человек.

Формы и режим занятий

Комплектование коллектива объединения осуществляется на основе добровольного выбора данного вида деятельности обучающимися МОУ «СОШ г. Ермолино».

Особенности реализации программы: форма обучения – очная.

Использование дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, реализация программы в сетевой форме – не предусмотрено.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Язык реализации программы: русский

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 13-16 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 25 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов.

Направленность программы. Образовательная программа “Спортивные игры” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по спортивным играм предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на один года обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год – 210

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

-сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

-сформировать знания в области физической культуры и спорта;

научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом;

обучить навыкам игры в волейбол, бадминтон;

обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол, бадминтон;

сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

развить способность управлять своими эмоциями;

развить коммуникативные качества;

развить волевые качества;

-развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом,

-развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол, бадминтон;

развить навыки помощника судьи, судьи–секретаря;

Воспитательные:

привить чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи;

привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

способствовать профилактике асоциального поведения;

воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, бадминтон, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом, бадминтоном. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, спортивные игры содействуют воспитанию волевых качеств и инициативности и самостоятельности.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п / п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
	Раздел 1. Волейбол				
	1. Теоретические знания	6			
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	1			
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1			
	Оснащение спортсмена.	1			
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	1			
	ОФП и СФП	1			
	Техническая и тактическая подготовка.	1			
	2. Практические занятия				
	ОФП				мониторинг
	Развитие выносливости		6		
	Развитие быстроты		6		
	Развитие силовых качеств		6		
	Подвижные игры, эстафеты		6		
	СФП				мониторинг
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		4		
	Упражнения для развития быстроты,		4		

	ловкости, координации движений				
	Упражнения для развития силы		4		
	Упражнения для развития выносливости		4		
	Упражнения для развития гибкости		4		
	Технико-тактическая подготовка				мониторинг
	Стойки перемещения.		6		
	Передачи мяча		8		
	Прием мяча и подачи		8		
	Нападающий удар и блокирование.		4		
	Тактика нападения		4		
	Тактика защиты		4		
	3.Практические умения				мониторинг
	Учебно-тренировочные игры. с заданиями:6х6;5х5;4х4.		74		
	Соревнования		4		
	Диагностические занятия (контрольно-Тестовые упражнения)		2		мониторинг
Раздел 2. Бадминтон					
	Теоретическая подготовка	2			
	Техническая подготовка		14		мониторинг
	Практические умения				мониторинг
	Учебные игры		28		
	Соревнования		2		

1.4. Содержание программы дополнительного образования детей

РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ

1. Теория

Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ног и на ногу, с места, с разбега,

в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч–соседу», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

2.2.Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах(вт.ч.в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания(на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений(сидя,лежа,стоя на коленях и т.п.)по зрительному сигналу;
- Прыжки через скакалку(частота вращения скакалки максимальная);
- Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90⁰, 180⁰;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях(сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями; вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей(0,5-1кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
 - приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120⁰), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
 - прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
 - прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
 - прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
 - прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
 - прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
 - запрыгивание на предметы различной высоты;
 - прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
 - прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5, 4 и т.д.;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- Пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1,6,5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе

(подвешенного на шнуре); в стену–расстояние 6м, 9м.; через сетку– расстояние 6м, 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча(индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3. Практические умения

Тестирование. Тестирование проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 x 6.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Раздел 2 . Бадминтон

1. Место бадминтона в общей системе средств физического воспитания. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде обучающегося. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Режим дня при занятиях бадминтоном. Основные правила игры в бадминтон. Проведение игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

2. Специальная физическая подготовка

Техника бадминтона. Передвижения по площадке. Классификация специальных физических упражнений, развивающих функциональные качества бадминтониста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. Основные технические приемы игры в бадминтон.

Основные удары в бадминтоне.

Практическая часть:

упражнения с бадминтонной ракеткой для развития силы и гибкости кисти руки: движения ракеткой вверх-вниз кистью руки (рука вытянута вперед). Движения ракеткой справа налево

кистью руки (рука вытянута вперёд). Движения ракеткой, «рисуя» горизонтальную восьмёрку кистью руки (рука вытянута вперёд). Вращательные движения ракеткой кистью руки вправо-влево (рука вытянута вперёд). Для симметричного развития рук и отдыха после каждого упражнения необходимо переключать ракетку в другую руку и производить те же самые упражнения.

упражнения с воланом и ракеткой: жонглирование открытой стороной ракетки обучающийся, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх. Жонглирование закрытой стороной ракетки. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения). То же, но, наоборот, закрытой стороной — как можно выше, а открытой стороной — подставлять ракетку. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева — закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

передвижения: передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг,

переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Обучение технике передвижения по площадке производится с ракеткой без волана; бег по площадке с ракеткой без волана по 6 точкам, имитируя удары; бег по площадке вперёд-назад с ракеткой без волана, имитируя выход на сетку и уход назад спиной (полубоком) к задней линии для ударов сверху. Данные упражнения называются «бег по 6 точкам», «бег вперед-назад».

техника бадминтона: проходит в несколько основных этапов: этап I - имитация движений, начинается с правильного способа хватки ракетки, техники движения кисти, рук, туловища и ног в процессе ударов по волану. Далее обучающийся имитирует удары ракеткой по высоко натянутой сетке. II этап - упражнения с подвесным воланом, выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану. III этап - упражнения с подбрасыванием волана партнером, волан подбрасывается вверх на высоту 4—5 м от пола. Используется в качестве теста на профессиональную пригодность и уровень подготовки. При жонглировании необходимо следить за правильной хваткой ракетки. IV этап -

упражнения для отработки удара на игровом поле, один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. V этап- игра, для полноценной технической подготовки обучающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме.

техника подачи: отработка техники ударов сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки производится путем подкидывания волана и последующего удара по нему ракеткой об стену спортзала, стена используется для производства непрерывных ударов с целью выработки у игрока умения держать волан в воздухе. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на техники выполнения того или иного удара.

упражнения для обучения и отработки подачи: Обучающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

упражнение на точность попадания воланов (например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.). Один тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки). Один выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

3. Техническая подготовка

Теоретическая часть: Стойка бадминтониста. Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности техники ударов, подач. Терминология бадминтона.

стойка в бадминтоне: стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: среднюю, низкую и высокую. Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры. Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед, спортсмен встает лицом к сетке. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка оторваны от поверхности площадки. Рука с ракеткой приподнята так, чтобы головка ракетки находилась на уровне головы спортсмена. Другая рука полусогнута и тоже приподнята до уровня пояса или груди для равновесия. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы — так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть и используется для

отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре — чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары. При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. И.п. взять ракетку за стержень левой рукой.

Положить раскрытую ладонь правой руки на струнную поверхность ракетки. Опустить ладонь вниз до тех пор, мизинец не коснется конца ракетки. Теперь всеми пальцами нужно обхватить рукоятку. Следует обратить внимание, что большой и указательный пальцы находятся на разных уровнях. Указательный палец находится несколько дальше, чем большой от конца рукоятки. При ударах открытой стороной контроль осуществляется большим пальцем, закрытой — указательным. Поэтому важным моментом овладения техникой игры в бадминтон является изменение хватки ракетки.

подачи: короткая подача- и.п. высокая стойка бадминтониста, ведущая рука с ракеткой опущена на уровне бедер, а другая рука с воланом. подача волана выполняется из правой или левой стороны площадки, в правую или левую сторону площадки (в зависимости из какой будет подача), можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5—3 м; высоко-далекая подача - центр тяжести равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты (рис. 1)

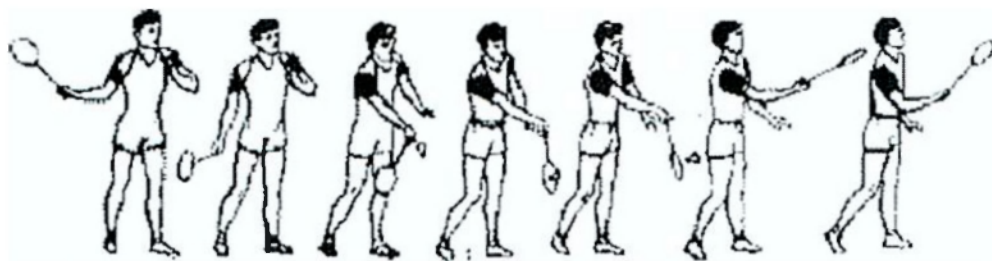


Рисунок 1 — Высоко-Далекая подача открытой стороной ракетки

Укороченный удар по линии- игровая стойка, обучающийся стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет укороченный удар по линии. Удар засчитывается, если волан попадает в промежуток до линии зоны.

Смэш по линии- игровая стойка, обучающийся стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет смэш по линии. Смэш засчитывается, если волан попадает в промежуток 50 см от боковой линии одиночной площадки.

удары: в зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают: удары сверху (выше уровня плеч), сбоку (от уровня пояса до плеч), снизу (ниже уровня пояса). Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки.

Высоко-Далекий- этот технический элемент выполняется с задней части площадки. Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, обучающийся поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент $90-100^{\circ}$). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки. удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза (рис.2). Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

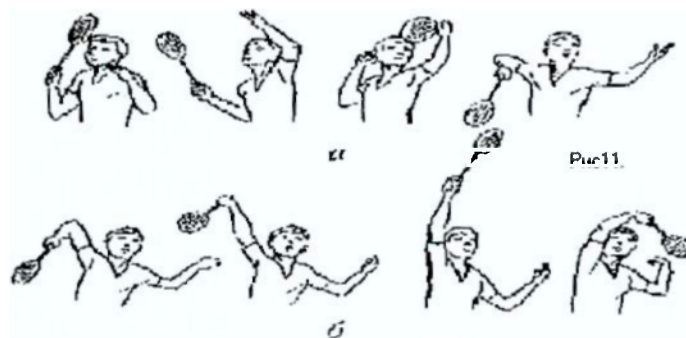


Рисунок 2 - Основная ударная фаза

Проводка — заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли (рис. 3).



Рисунок 3 - Проводка

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол $20-30^{\circ}$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией $80-110^{\circ}$. Центр тяжести в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха - над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести центр тяжести вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

Смеш и полусмеш: большинство тактических комбинаций завершается именно этими ударами. Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Предплечье выполняет короткое

движение назад вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой. Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли. Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа. Исполняется также, как и высоко-далекий удар, но точка удара по волану немного впереди головы.

6. Практические умения

Показательные выступления обучающихся. Соревнования

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, бадминтоном, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу, бадминтону;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола, бадминтона;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами волейбола, бадминтона;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол, бадминтон.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2.		ТБ на занятиях. История и пути развития современного волейбола. Основы спортивной тренировки и личная гигиена	2	Беседа, демонстрация	спортивный зал	Опрос, наблюдение
3-4.		Оснащение спортсмена. Правила соревнований по волейболу	2	Беседа, демонстрация	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
5-6		ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
7-8		ОФП. Развитие выносливости	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения

9-10.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
11-12		ОФП. Развитие силовых качеств	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
15-16		Упражнения для развития силы	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения,
17-18		ОФП. Развитие быстроты	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	спортивный зал	Упражнения
19-20		Подвижные игры. эстафеты	2	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
21-22		Стойка перемещения	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
23-24		Стойка перемещения	2	практическая работа	Спортивный зал	наблюдение
25-26		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
27-28		Передачи мяча	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
29-30		Передачи мяча	2		Спортивный зал	Наблюдение
31-32		Прием мяча и подачи	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
33-34		Прием мяча и подачи	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
35-36		Подвижные игры. эстафеты	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
37-38		ОФП. Развитие быстроты	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
39-40		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение

				работа	зал	
41-42		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
43-44		Прием мяча и подачи	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
45-46		Прием мяча и подачи	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
47-48		ОФП. Развитие выносливости	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
49-50		Передачи мяча	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
51-52		Передачи мяча	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
53-54		Стойка перемещения	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
55-56		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
57-58		ОФП. Развитие силовых качеств	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения и
59-60		Подвижные игры. эстафеты	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
61-62		Упражнения для развития выносливости	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
63-64		Упражнения для развития гибкости	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
65-66		Развитие выносливости	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
67-68		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
69-70		Нападающий удар и блокирование	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
71-72		Нападающий удар и блокирование	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
73-74		Тактика нападения	2	Беседа, демонстрация, практическая	Спортивный зал	Упражнения

				работа		
75-76		Тактика нападения	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
77-78		ОФП. Развитие силовых качеств	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
79-80		Развитие быстроты	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
81-82		Тактика защиты	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
83-84		Тактика защиты	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
85-86		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
87-88		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
89-90		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
91-92		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
93-94		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
95-96		Упражнения для развития силы	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
97-98		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
99-10		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
101-102		Упражнения для развития выносливости	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения
103-104		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
105-106		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
107-108		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
109-110		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
111-112		Упражнения для развития гибкости	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения

113-114		Соревнования	2	практическая работа	Спортивный зал	Зачетная игра
115-116		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
117-118		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
119-120		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
121-122		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
123-124		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
125-126		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
127-128		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
129-130		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
131-132		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
133-134		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
135-136		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
137-138		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
139-140		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
141-142		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
143-144		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
145-146		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
147-148		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
149-150		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
151-152		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
153-154		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
155-156		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение

157-158		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
159-160		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
161-162		Игра в волейбол	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
163-164		Соревнования	2	соревнования	Спортивный зал	Зачетная игра
165-166		Сдача нормативов ГТО	2	тестирование	Спортивный зал	Сдача нормативов
167-168		ТБ во время занятий бадминтоном. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде обучающегося. Правила личной гигиены. Основные правила игры в бадминтон.	2	Беседа, демонстрация	Спортивный зал	Опрос
169-170		Способы держания (хватки) ракетки.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивный зал	Упражнения Наблюдение
171-172		Игровые стойки в бадминтоне.	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
173-174		Передвижения	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения Наблюдение
175-176		Техника выполнения ударов	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения Наблюдение
177-178		Передвижения	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения Наблюдение
179-180		Техника выполнения ударов	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения Наблюдение
181-182		Техника выполнения ударов	2	практическая работа	Спортивный зал	Упражнения Наблюдение
183-184		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
185-186		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
187-188		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
189-190		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение

191-192		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
193-194		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
195-196		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
197-198		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
199-200		Учебная игра	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
201-202		Игра в бадминтон	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
203-204		Игра в бадминтон	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
205-206		Игра в бадминтон	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
207-208		Игра в бадминтон	2	практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
209-210		Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал	Зачетные игры

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение:

Волейбольные мячи;
Скакалки;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная; стойки;
Секундомер; свисток;
Бадминтон (ракетки, воланы)
Биты для лапты
Мячи теннисные

Методическое обеспечение:

- Набор нормативно-правовых документов;
- Наличие утвержденной программы;
- календарно-тематический план;
- необходимая методическая литература.

Информационное обеспечение программы:

- учебно-наглядные пособия;
- интернет-ресурсы.

2.3 Формы аттестации

В процессе реализации программы педагог отслеживает предметные, результаты и формирование метапредметных качеств личности учащихся. Для определения результативности освоения программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль – проведение бесед с учащимися с целью выявления подготовленности к выполнению заданий (опросы, беседы).

Текущий контроль – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия.

Итоговый контроль – результативность участия в соревнованиях по волейболу и бадминтону.

2.4 Оценочные материалы

Система диагностики результативности программы

«Зачтено» - обучающийся ориентируется в теоретических вопросах развития волейбола и бадминтона, знает технику безопасности при игре в волейбол и бадминтон. В основе практического тестирования лежит физическая подготовленность согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность обучающихся.

«Не зачтено» - а) если обучающийся неправильно ориентируется в теоретических вопросах развития волейбола и бадминтона, не знает технику безопасности при игре в волейбол и бадминтон, не проявляет активность в соревновательной и игровой деятельности.

Уровень освоения материала выявляется в процессе наблюдения, в выполнении практических заданий. В течение учебного периода ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за спортивным развитием каждого обучающегося

2.5 Список литературы

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014 -114 с.
2. Волейбол в вузе: учебно-методическое пособие / И.В. Шумилин. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2017
3. Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Исаков, А.С. Шалавина. – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.
4. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова, С.Б. Короткова, О.Н. Крюкова. – Воронеж, 2018 – 55 с.