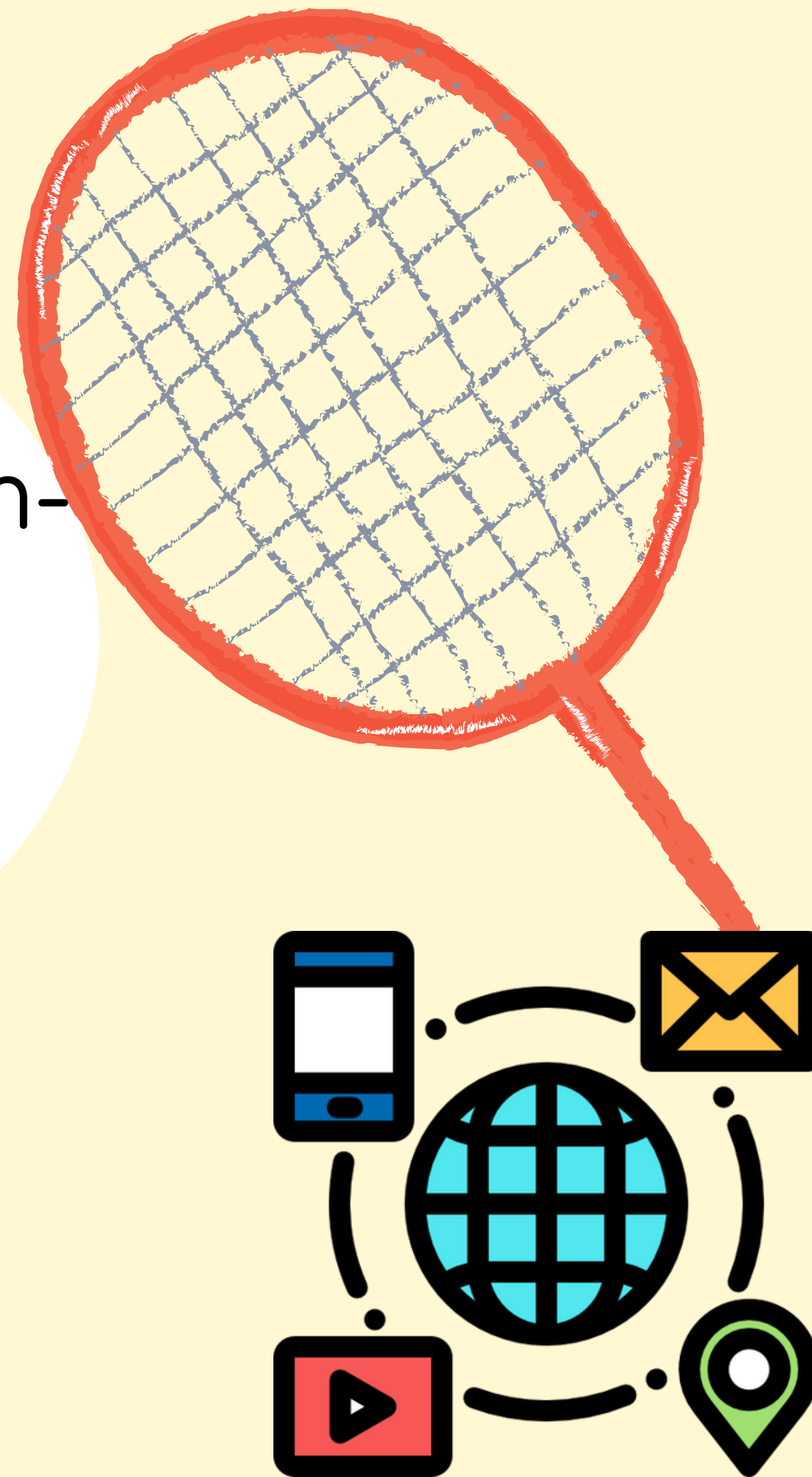


Друковані та Інтернет-
джерела, які були
використані для
створення курсу:





Друковані:



1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси : Відлуння-плюс, 2003. – 352 с.
2. Гречанюк О. Особливості техніки ігрових переміщень бадмінтоністів / Гречанюк О., Колоскова І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 78 – 80.
3. Каратник І. Аналіз змісту змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів / Іван Каратник, Оксана Гречанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 143 – 148.
4. Каратник І. В. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидкісносилової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Каратник І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. П. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2016. – Вип. 5(75). – С. 52–57.
5. Кручаниця М.І. та ін. Основи здорового способу життя : підручник; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 207–210.
6. Подрігало Л. В. (голов. ред.) [та ін.]. Харківська держ. академія фізичної культури. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури / М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури [та ін.]. — Харків : ХДАФК, 2014-.
7. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
8. Терентьева Н.М. Теорія та методика фізичного виховання [Текст] : навч. Посіб. / Н. М. Терентьева, М.А. Мамешина, І.П. Масляк. – Харків: ХДАФК, 2010. – 172 с. – 200 пр.
9. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. – Дніпропетровськ : Пороги, 2003. – 445 с.
10. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. – Дніпропетровськ : Дріан, 2007. – 486 с.
11. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль : ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.





Інтернет-джерела:



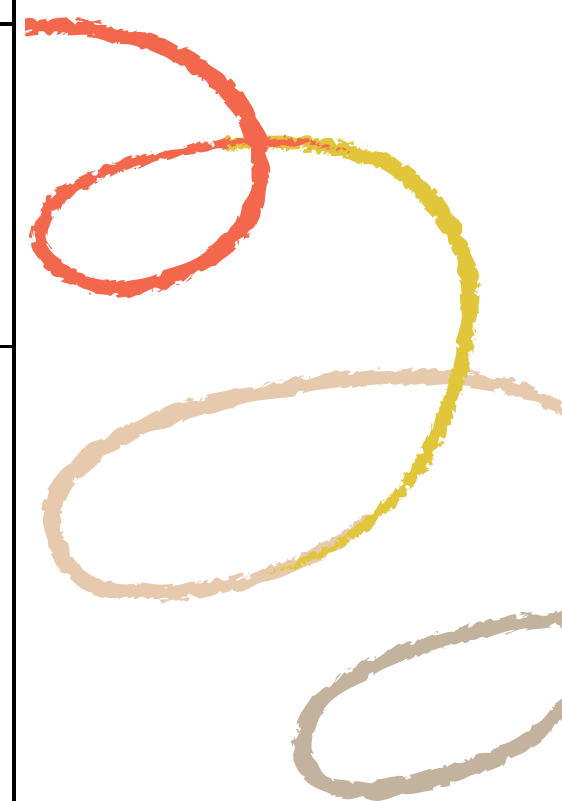
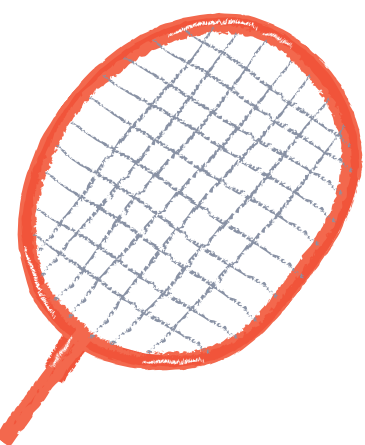
Навчальна програма	https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf
Сайт Федерації бадмінтону України	www.ubf.com.ua
Вікінедія	www.uk.wikipedia.org
Пошук картинок	www.flaticon.com



Покликання на авторські відео, які було використано



№	Назва	Посилання	QR код
Теоретична складова			
1.	Місце Українського бадмінтону на сучасному етапі та кращі спортсмени України.	https://youtu.be/Mdy9HyLH0-M	
2.	Техніка безпеки під час занять з бадмінтону	https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ	
3.	Як вимірювати ЧСС?	https://youtu.be/tkdcRN_Kg00	
4.	Правила гри у бадмінтон	https://youtu.be/6Y3hmUuTixc	



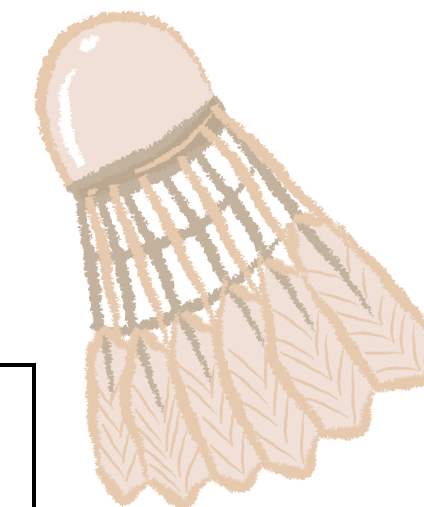
Покликання на авторські відео, які було використано

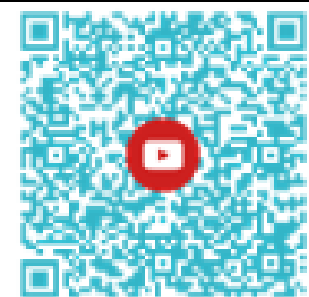
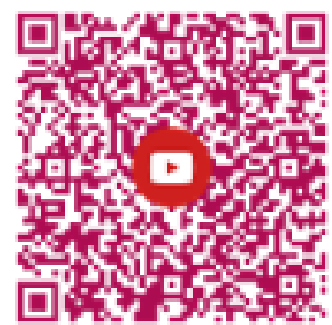
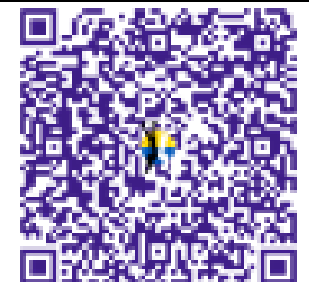


Спеціальна фізична підготовка			
5.	Вимірюємо ЧСС	https://youtu.be/OjdNW3aBLo0	
6.	Вправи з малим м'ячем	https://youtu.be/CxzntKpr8zY	
7.	Вправи з гантелями	https://youtu.be/hj01M1JLPWk	
8.	Вправи зі скакалкою	https://youtu.be/9EAZmgc7_yM	
9.	Вправи для розвитку рухливості та сили кистей	https://youtu.be/AhMaoyfWBsI	



Покликання на авторські відео, які було використано

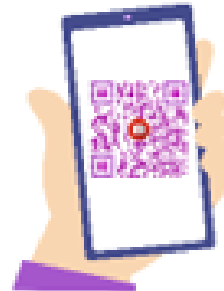
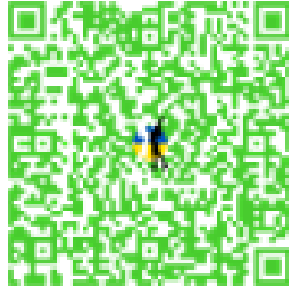


10.	Вправи для розвитку рухливості та сили пальців	https://youtu.be/1OeGVAA-sYk	
11.	Вправи для розвитку координації	https://youtu.be/sSP1vp8dEr0	
12.	Стрибкові вправи	https://youtu.be/zquD6fH-13A	
13.	Бігові вправи	https://youtu.be/j5lF7q0G1Ig	
14.	Тренування для м'язів рук	https://youtu.be/QWPOK4Tfeoo	



Покликання на авторські відео, які було використано

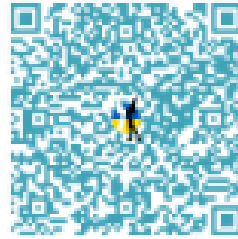


15.	Тренування для м'язів черева	https://youtu.be/H5kDggNetfk	
16.	Тренування для м'язів ніг	https://youtu.be/UD7dnB3gCME	
17.	Тренування для м'язів спини	https://youtu.be/xqBK7ncQm6M	
18.	Загальнорозвивальні вправи	https://youtu.be/tgJIbF4NMpg	
19.	Загальнорозвивальні вправи з ракеткою	https://youtu.be/AE-RFFgrBzk	



Покликання на авторські відео, які було використано



Техніко-тактична підготовка			
20.	Удари по волану	https://youtu.be/E4NzrzjqZVE	
21.	Колове тренування №1	https://youtu.be/XDOY_WUUCdU	
22.	Колове тренування №2	https://youtu.be/gaTjQ2_uuYE	
23.	Подачі у бадмінтоні	https://youtu.be/Km6ILjryAog	
24.	Переміщення у бадмінтоні	https://youtu.be/iwVvSrThxxU	
25.	Тримання ракетки у бадмінтоні	https://youtu.be/EU4gLB9jH64	

