

# Волейбол сидячий

Выполнила: ученица 7 класса  
Преснякова Валерия

# Характеристика игры в волейбол.

Волейбол – это игра, в которую играют две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – послать мяч через сетку, чтобы он приземлился на площадке спортивного противника и помешать тем же усилиям противника. Команда имеет право на три удара для возвращения мяча (в дополнении к блокирующему контакту). Мяч вводится в игру подачей: ударом подающего через сетку в сторону противника. подача продолжается до тех пор, пока мяч не приземлится на игровую площадку, уйдет в аут или команде не удастся вернуть его правильно. В волейболе команда, выигрывающая подачу, набирает очко (система очков подачи).



# Разница между правилами сидячего и стоячего волейбола.

Сидячий волейбол	Стоячий волейбол
1. Размер игровой площадки – 10×6 м	1а. Размер игровой площадки – 18×9 м
2. Линии атаки проводятся в 2 м от центральной линии	2а. Линии атаки проводятся в 3 м от центральной линии
3. Сетка длиной 6,5 м и шириной 0,80 м	3а. Сетка длиной 9,5 м и шириной 1 м
4. Высота сетки – 1,15 м для мужчин и 1,05 м для женщин	4а. Высота сетки – 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин
5. Снаряжение игрока в сидячем волейболе может включать длинное трико. Игрокам не разрешается сидеть на толстом материале	–
6. Команда может состоять максимум из 12 игроков, включая максимум 2 игроков, классифицируемых как «минимально нетрудоспособные (гандикап)», одного тренера, одного инструктора и одного врача	6а. Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера и одного врача
7. Игроки на площадке могут включать максимум одного игрока, классифицируемого как «минимально нетрудоспособный»	7а. Игроки на площадке должны включать по крайней мере одного игрока класса «С» и могут включать максимум одного игрока класса «А»

# Глава 1. Условие и оборудование.

1.1. Размеры Прямоугольная игровая площадка размером 10,6 м, окруженная свобод- ной зоной, которая имеет минимум 3 м с каждой стороны. Свободное игровое пространство – это пространство над игровой зоной, которое свободно от каких-либо препятствий. Свободное игровое пространство должно быть минимум 7 м в высоту от игровой поверхности. Для мировых соревнований и зональных чемпионатов свободная зона должна быть минимум 4 м от каждой боковой линии и 6 м от крайних линий. Свободное пространство должно быть минимум 10 м в высоту от игровой поверхности. Игровая поверхность . Поверхность должна быть плоской, горизонтальной и единообразной. Она не должна представлять опасность повреждения для игроков. Запрещено играть на шершавой или скользкой поверхности. Для мировых соревнований и зональных чемпионатов разрешена только деревянная или синтетическая поверхность. Любая поверхность должна быть предварительно одобрена. На открытых площадках поверхность игровой площадки должна быть светлого цвета. Для мировых соревнований и зональных чемпионатов для линий обязателен белый цвет. Другие цвета, отличающиеся друг от друга, необходимы для игровой площадки и свободной зоны. На открытых площадках разрешается уклон в 5 мм на метр для дренажа. Запрещены линии площадки, сделанные из твердых материалов.

# Глава 2. Команды.

- Состав команды: команда может состоять максимум из 12 игроков, включая максимум 2 игроков, классифицируемых как «минимальная инвалидность», одного тренера, одного помощника тренера, одного инструктора и одного врача; для мировых соревнований и зональных чемпионатов врач должен быть заранее аккредитован.



## Глава 2. Команды.

- Каждая команда имеет право зарегистрировать в списке среди 12 игроков одного определенного защитника. Один из игроков, но не капитан команды, который должен быть указан в протоколе соревнований; только игроки, занесенные в протокол соревнований, смогут выйти на площадку и играть в матче. После того как тренер и капитан команды подписали протокол соревнований, записанные игроки не могут быть заменены.

# Глава 3. Местоположение КОМАНДЫ.

- Игроки, не занятые в игре, должны либо сидеть на командной скамейке, либо в тренировочной зоне. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно ее покинуть. Скамейки для команд расположены за табло, вне свободной зоны; только членам команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и участвовать в разминке; неиграющие игроки могут разминаться без мячей: – во время игры в разминочной зоне, – во время тайм-аута в свободной зоне за игровой площадкой; во время перерыва игроки могут разминаться, используя мяч, в свободной зоне.

# Глава 4. Снаряжение.

- Форма игрока состоит из спортивной майки, шортов, носков и спортивной обуви. Игрокам разрешается носить длинные брюки. Игрокам не разрешается сидеть на толстом материале или надевать специально утолщенные шорты или брюки.. Цвет и фасон спортивной майки, шортов, носков должен быть единым и пристойным для всей команды. Ботинки должны быть светлыми и гибкими с резиновыми или кожаными подошвами без каблуков. Фуфайки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 18: номер должен быть размещен в центре спортивной майки и впереди и сзади. Цвет и яркость номера должны контрастировать с цветом и яркостью фуфайки;. номер должен быть минимум 15 см высотой на груди и минимум 20 см в высоту на спине. Полоски, составляющие номер, должны быть минимум 2 см в ширину. Капитан команды должен иметь на фуфайке полосу 8,2 см, подчеркивающую номер на груди. Запрещено надевать форму другого цвета, чем у всех игроков (за исключением) или без официального номера.



# Глава 5. Смена снаряжения.

- Первый арбитр может разрешить одному или более игрокам: играть босиком; сменить мокрую форму между сетами или после замены при условии, что цвет, фасон и номер новой формы будут те же; играть в тренировочных костюмах в холодную погоду при условии, что они одного фасона и цвета для всей команды (за исключением и пронумерованы согласно правилу)

# Глава 6. Запрещенные предметы.

- Запрещается надевать предметы, которые могут вызвать травму или дать искусственное преимущество игроку. Биндажи можно носить, но все, что может быть опасно, не будет разрешено первым арбитром. Игроки могут надевать очки или линзы на свой собственный риск.



# Глава 7. Поведение участников.

- Поведение спортсменов Участники должны знать «Официальные правила сидячего волейбола» и придерживаться их.. Участники должны принимать решения арбитров о поведении спортсменов, не обсуждая их. В случае сомнения пояснения может просить только капитан команды. Участники должны воздерживаться от действий и отношений, направленных на то, чтобы повлиять на решение арбитра, или скрыть ошибки , совершенной их командой.

## Глава 8. Честная игра.

- Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры не только по отношению к арбитрам, но и к другим официальным лицам, противникам, товарищам по команде и зрителям. Общение между членами команды во время матча разрешается.

# Глава 9. Официальные

- Сигналы руками арбитров: Арбитры должны указать официальным знаком руками причину своего свистка (природу ошибки или цель разрешенного перерыва). Знак должен сохраняться некоторое время, и, если он указан одной рукой, рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос. Флаговые знаки линейных судей  
Линейные судьи должны указать официальным флаговым знаком характер названной ошибки и сохранять знак некоторое время.

# Несколько фотографий.



Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме:

1. Назвать терминологически правильно приёмы.
2. Показ приёма педагогом или на слайдах, таблицах, видео технике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение тела).
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами с партнёрами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажёрах, специальном оборудовании (если нужно), с мячами и без.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнения усложняются (увеличивается количество мячей, партнёров, допзадания и т.д.)
8. Выполнение технических приёмов в условиях приближенных к игровым.

