



## Приложение 1.

### Рекомендации по проведению в образовательной организации товарищеской игры по виду спорта «волейбол сидя»

Для проведения товарищеской игры необходимо подготовить игровую площадку. Размеры волейбольной площадки для игры составляют 10 x 6 м, следует с помощью скотча нанести две боковые и две лицевые линии таким образом, чтобы ось центральной линии делила игровую площадку на две равные части, и площадь корда каждой из команд составляла 5 x 6 м. Длина аутов в этом случае окажется по 6 м со стороны лицевой линии и по 3 м – со стороны боковых линий. Линии атаки проводятся в 2 м от центральной линии. В отличие от классического волейбола, верх сетки должен быть расположен на высоте 115 см от пола для юношей и 105 см – для девушек. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами таким образом, чтобы ее размеры оказались 6,5 x 0,8 м.

Наиболее существенной особенностью техники игры в волейболе сидя является техника перемещений, где передвижение осуществляется на руках, а ягодичцы не отрываются от пола. Возможны перемещения из двух исходных положений. Первый вариант – когда полусогнутые ноги игрока находятся впереди. Во втором варианте руки игрока находятся перед собой, тело немного наклонено вперед, одна нога находится в согнутом положении перед собой, а другая нога уходит в сторону, так как игрок использует ее для отталкивания.

Во время игровых действий игроки могут контактировать с площадкой любой частью тела от ягодичцев до плеч и не имеют права вставать, поднимать тело или делать шаги. Позиции игроков определяются и контролируются по позициям их ягодичцев. Короткая потеря контакта разрешается в двух случаях: при первом ударе команды (исключая блок и атакующий удар, когда мяч полностью выше верха сетки) и во время оборонительной игры, чтобы спасти мяч.

Атака, как и в классическом волейболе, происходит в движении, необходимо выполнять повороты корпусом. Правилами волейбола сидя игрокам передней линии разрешается завершить атакующий удар на подаче противника, когда мяч находится во фронтальной зоне и четко выше верха сетки. Игрок задней линии может выполнять любой тип атакующего удара на подаче противника с любой высоты при условии, что во время удара ягодичцы игрока не касаются или не пересекают линию атаки.

Для проведения блокирования игрокам необходимо сесть максимально близко к сетке, при этом можно заводить колени под сетку. В отличие от классического волейбола, где блокирование подачи противника является ошибкой блокирования, в сидячем волейболе игрокам передней линии разрешается блокировать подачу противника. Также может быть применен одиночный, двойной и тройной блок, как в классическом волейболе.

Тактика игры в волейболе сидя аналогична тактике классического волейбола.

При проведении товарищеской игры и даже официальных соревнований по волейболу сидя основные правила классического волейбола остаются в силе, включая счет очков, выигрыш сета и матча.