



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Н.А.Захарова

**НОВЫЕ ВИДЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2023

УДК 796.3(076)

ББК 75.566я7

З 65

Захарова Н.А. Новые виды физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие. – Челябинск : Типография «НИЗКИХ ЦЕН», 2023. - 57 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

В учебном пособии изложена методика организации и проведения занятий пляжным волейболом, представлены подвижные игры для этих занятий и вопросы для зачетных требований, дана характеристика особенностей двигательной сферы, представлены основные требования к деятельности педагогов при проведении занятий пляжным волейболом.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе организаторов физкультурно-спортивной работы с населением.

Рецензенты:

Костенко П.И.

д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Жабков В.Е.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Захарова Н.А. 2023.

© © Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51

ВВЕДЕНИЕ

Пляжный волейбол (*бич-волей*) — популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине поля.

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола, наибольшее распространение и официальный статус получил вариант игры «два на два». Пляжный волейбол, помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требует большей выносливости, поскольку в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки, матчи могут проходить в условиях высокой температуры, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же обычной практикой является проведение одной командой нескольких игр в день. Важным качеством для игроков является универсализм, так как они не разделены по амплуа и размещаются на площадке свободно, а специализация обычно применима только в отношении блокирования и защиты — во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника.

Главным управляющим органом в пляжном волейболе является Международный совет по пляжному волейболу, входящий в состав Международной федерации волейбола (FIVB). С 1996 года бич-волей присутствует в соревновательной программе Олимпийских игр. Крупнейшими соревнованиями, помимо олимпийских турниров, являются чемпионаты мира, проводимые один раз в два года, Мировой тур — ежегодное коммерческое соревнование, состоящее из нескольких этапов, организованное подобно теннисным АТР- и WТА-турам, а также турниры, проводимые региональными конфедерациями, входящими в FIVB.



Глава 1. История пляжного волейбола

Родиной пляжного волейбола считается Калифорния, на пляжах которой в начале 1920-х годов появились площадки для игры и были собраны первые команды, состоявшие, как и в классическом волейболе, из 6 человек.

Распространена также версия, что в 1910-е годы на Гавайях члены местного сёрфинг-клуба, среди которых был знаменитый американский пловец, сёрфер и ватерполист Дьюк Каханамоку, в ожидании хорошей волны нередко играли в волейбол прямо на пляже. Позднее, став руководителем пляжного клуба Санта-Моники, Каханамоку внёс большой вклад в развитие игры. В 1930 году в Санта-Монике прошёл первый матч по пляжному волейболу с командами из двух человек.

В Европе о бич-волее впервые узнали благодаря французским нудистам: в 1927 году игра стала главным развлечением на пляже во Франконвилле, местечке к северо-западу от Парижа. Со временем игра получила распространение и в других европейских странах: в Болгарии, Чехословакии и Латвии. В Бразилии пляжный волейбол набирает популярность, начиная с 1950-х годов.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу был организован в 1947 году в Стейт-Бич (Калифорния) компанией *Holzman*. В 1948 году компания *Pepsi* выступила организатором одного из первых официальных турниров в Лос-Анджелесе, предложив в качестве главного приза ящик своей продукции^[6].

В 1965 году была создана первая в истории бич-волея организация — Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, разработавшая единые правила. В 1960-е годы на

пляжах Калифорнии игра становится столь же популярной, как и сёрфинг. Выступления спортсменов сопровождались конкурсами красоты и всевозможными представлениями, интерес к бич-волею проявляли The Beatles, Мэрилин Монро и президент Джон Кеннеди. В 1976 году в США прошёл первый неофициальный чемпионат мира, который посетили свыше 30 тысяч зрителей, победителями соревнования стали американцы Джим Мендес и Грег Ли. 21 июля 1983 года была основана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP), организовавшая серию турниров с большим призовым фондом, в 1986 году образована ассоциация женского профессионального пляжного волейбола (WPVA).

В том же 1986 году пляжный волейбол получил признание Международной федерации волейбола (FIVB), в феврале 1987 года под её эгидой прошёл чемпионат мира в Рио-де-Жанейро, пока ещё неофициальный, победителями в котором стали американцы Рэнди Стокрос и Синджин Смит. В 1990 году в FIVB появилась новая структура — Международный совет пляжного волейбола. С 1992 года в официальных соревнованиях по пляжному волейболу под эгидой FIVB принимают участие женщины.

Бич-волей входил в программу Олимпийских игр-1992 в Барселоне в качестве показательного вида спорта. Победителями стали пары из США — Рэнди Стокрос / Синджин Смит и Каролин Кирби / Нэнси Рино. 24 сентября 1993 года на 101-й сессии МОК в Монте-Карло пляжный волейбол был признан олимпийским видом спорта. В первом официальном олимпийском турнире, прошедшем в 1996 году на Играх в Атланте приняли участие 24 мужские и 16 женских команд, золотые медали достались американцам Карчу Кираю / Кенту Стефессу и бразильянкам Джеки Силве / Сандре Пирес. Карч Кирай стал трёхкратным олимпийским чемпионом: в 1984 и 1988 годах он также завоёвывал «золото» на Олимпийских играх в составе сборной США по волейболу. В сентябре 1997 года в Лос-Анджелесе прошёл первый официальный чемпионат мира. К концу 1990-х годов FIVB стала контролировать пляжный волейбол во всём мире — конкурировавшие с ней американские ассоциации WPVA и AVP в 1998 году объявили о своём банкротстве. В 2001 году

воссозданная стараниями известного спортивного агента Леонарда Армато AVP объединила мужские и женские профессиональные туры, установив равный для мужчин и женщин призовой фонд, соизмеримый с деньгами, выплачиваемыми на турнирах FIVB^[7]. Учитывая высокий уровень развития пляжного волейбола в США, Ассоциация волейболистов-профессионалов по-прежнему играет большую роль — американские пары игнорируют отдельные этапы Мирового тура FIVB ради участия в AVP Cross Tour [3].

Лидерами в мировом бич-волее традиционно являются Бразилия и США, в то же время не подвергается сомнению высокий уровень развития пляжного волейбола в ряде стран —

Австралии, Австрии, Швейцарии, Германии, Испании, Нидерландах, России, Китае. Наиболее титулованными в мире являются американские волейболистки Кэрри Уолш и Мисти Мэй-Трейнор, выигравшие в 2004—2012 годах три олимпийских турнира подряд, а также три раза побеждавшие на чемпионатах мира. Среди мужчин рекордсменами по количеству олимпийских медалей в пляжном волейболе являются бразильцы Рикардо Сантос и Эмануэл Рего, у каждого из которых имеется по одной медали всех достоинств.

На олимпийском турнире в Пекине выступали две необычные пары из Грузии: Сака / Ртвело (Сакартвело по-грузински означает «Грузия») и Джор / Джия (Georgia в переводе с английского — «Грузия»). Под этими псевдонимами скрывались бразильские спортсмены, для которых принятие второго гражданства облегчало задачу попадания на Олимпиаду, а для Грузии появлялась возможность достичь в пляжном волейболе невиданных высот (мужская команда Ренато Гомеш («Джор») / Жорже Тершейро («Джия») заняла в Пекине 4-е место). Несмотря на заверения бразильянки Кристин Сантаны («Сака»), что она успела почувствовать себя грузинкой, в чём призналась после победы в матче против россиянок Натальи Урядовой и Александры Ширяевой, Совет по пляжному волейболу FIVB принял решение запретить с 2009 года формирование команд, состоящих из двух натурализованных спортсменов.

Имена выдающихся мастеров пляжного волейбола — Карча Кирая, Рэнди Стоклоса, Керри Поттхарст, Холли Макпик, Майка Додда включены в галерею почёта Зала славы мирового волейбола в Холиоке (штат Массачусетс).

В целях популяризации пляжного волейбола FIVB часто выступает с инициативой проведения турниров не на пляжах, а в достопримечательных местах столичных городов: чемпионат мира-2005 прошёл в самом центре Берлина — на площади Шлоссплац, этапы «Большого шлема» Мирового тура игрались у Эйфелевой башни в Париже, на Поклонной горе в Москве. Ареной для соревнований по пляжному волейболу на летних Олимпийских играх 2012 года стала площадь Хорс Гардс Пэред, расположенная в центре Лондона у зданий Адмиралтейства и неподалёку от Букингемского дворца.



1.1. Пляжный волейбол в России]

Первые официальные соревнования по пляжному волейболу в СССР прошли в 1986 году. В 1989-м разыгран Кубок Москвы и Кубок СССР среди мужчин, советские волейболисты (Виктор Артамонов / Валтс Михелсонс, Игорь Абдрахманов / Александр Овсянников) дебютировали в Мировом туре.

Первый чемпионат России был проведён в Сестрорецке в июле 1993 года. Оба комплекта золотых медалей выиграли волейболисты из Санкт-Петербурга: Наталья Белоусова и Мария Копылова (ТТУ), Руслан Жбанков и Дмитрий Кувичка («Автомобилист»)^[11]. С 1995 года чемпионаты России проходят по рейтинговой схеме в несколько этапов.

В июле 1994 года в Санкт-Петербурге на пляже у Петропавловской крепости был проведён бич-волейбольный турнир Игр доброй воли. В марте 1995-го во Дворце спорта

СКА прошёл первый международный матч по пляжному волейболу под крышей: россияне принимали бразильцев. В 1995 году также состоялся дебют женских команд России по бич-волею в Мировом туре.

В августе 1998 года в Москве впервые был проведён этап Мирового тура, а спустя 10 лет московские соревнования получили статус турнира «Большого шлема». В 2005—2007 годах этапы Мирового тура также проходили в Санкт-Петербурге, с 2013 года один из открытых турниров проводится в комплексе «Волей Град» под Анапой. Традицией стали турниры под эгидой CEV *Russian Masters* в Москве и Сочи. В 2005 году Москва, а в 2009-м Сочи были организаторами финалов чемпионата Европы.

Россияне Дмитрий Барсук и Игорь Колодинский — серебряные призёры чемпионата мира-2007 в Гштаде. Лучшие результаты российских команд на Олимпийских играх — 4-е место пары Константин Семёнов / Вячеслав Красильников и 5-е место дуэта Екатерина Бирлова / Евгения Уколова в Рио-де-Жанейро-2016 и затем 2-е место пары Олег Стояновский / Вячеслав Красильников в Токио-2020. Победителями чемпионата мира-2019 в Гамбурге стали россияне Вячеслав Красильников / Олег Стояновский, которые в этом же году одержали победу на Финале Мирового тура в Риме. Пара Константин Семёнов / Илья Лешуков стали серебряными призерами чемпионата Европы-2019 в Москве. А в 2020 году на вторую ступень пьедестала европейского первенства в Юрмале поднялись Красильников и Стояновский, а у девушек на третью ступень - Светлана Холомина и Надежда Макрогузова.

Совет по пляжному волейболу во Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) в 2004—2008 годах возглавлял Геннадий Шипулин, с 2008 года — Андрей Горбенко. ВФВ проводит чемпионат России, разыгрываемый в несколько этапов в разных городах, чемпионаты среди юношей, девушек, ветеранов. География российских соревнований постоянно расширяется. Пара Красильников/Стойновский завоевала серебряные награды ОИ-2020 в Токио.



1.2. ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ИГРЫ

Мяч для игры в пляжный волейбол

В пляжный волейбол играют на площадке 16×8 м (правило введено в 2002 году), которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки, как и в классическом волейболе — 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами. Мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66—68 см в окружности), давление в нём меньше ($0,175$ — $0,225$ кг/см²), материал также отличается. Он должен иметь цветную яркую окраску.

Команда состоит из двух игроков, замены по ходу матча правилами не предусмотрены (при тяжёлой травме, дисквалификации, отказе игрока от продолжения матча команде засчитывается поражение). Тренер может наблюдать за матчем только с трибуны. Форма игроков состоит из шорт или купального костюма, в пляжный волейбол играют босиком, если иное не разрешено судьями, допускаются носки, в том числе специализированные (в холодное время для тепла, в очень жаркое время от ожогов).

Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партии играют до 21 очка, третья, решающая, партия продолжается до 15 очков, для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Игра идёт по принципу rally-point («каждый розыгрыш — очко»), если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу. Игроки команды подают по очереди: сначала один — до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки; после того, как

команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Отбивать мяч можно любой частью тела.

В каждой партии каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут, в первой и второй партиях также назначаются технические тайм-ауты, когда команды набирают суммарно 21 очко. В случае травмы или ухудшения самочувствия игрока судья останавливает игру и разрешает медицинскому персоналу оказать помощь. Продолжительность «медицинского» тайм-аута составляет не более 5 минут и представляется одному игроку один раз за матч. В пляжном волейболе чаще, чем в классическом, происходит смена сторон, чтобы команды находились в равной зависимости от внешних факторов (солнца и ветра). Команды меняются сторонами после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. В любительском пляжном волейболе, как правило, играют короткие партии до 15 очков (решающая до 11) при смене сторон после 5 очков [5].

Игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего обязаны вернуть его на сторону противника. Блок входит в число трёх касаний. Игрок также не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании). В настоящий момент идет процесс обсуждения и тестирования исключения блока из числа трёх касаний, как в классическом волейболе.

За неправильное поведение возможны наказания в виде предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка, приводящая к проигрышу очка), удаления игрока (красная и жёлтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и жёлтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Правила пляжного волейбола не предъявляют строгих требований к обработке мяча при одновременном соприкосновении двух соперников с мячом над сеткой (так называемый *джуст*, от англ. *joust* — «рыцарский поединок»). После «джуста» каждая из команд имеет право ещё на три касания; если мяч после одновременного касания соперниками над сеткой попадает в антенну, розыгрыш переигрывается.

Скидку в пляжном волейболе можно увидеть достаточно редко — при её выполнении допускается лишь короткое, точечное касание мяча. Особые требования предъявляются к передаче сверху — судьи не допускают даже малейшего вращения мяча при такой передаче. Часто пас выполняется с небольшой задержкой (прихватом) мяча пальцами, что позволяет нивелировать возможные помехи от ветра.

Женщины обычно выполняют планирующую подачу, мужчины — силовую в прыжке. Высокая подача по ветру, когда мяч идёт к принимающим со стороны солнца, получила название *свеча*, или *скайбол* (от англ. sky ball — «небесный мяч»)^[3]. подача, адресованная в точку, находящуюся на примерно равном расстоянии между игроками команды-соперника, носит шутовское название *муж и жена* (англ. husband and wife serve), так как она может спровоцировать споры о том, кто именно должен был принимать подачу.

Почти все приёмы мяча осуществляются снизу двумя руками. Особым вариантом приёма в пляжном волейболе, используемым прежде всего против обводящих ударов с высокой траекторией полёта мяча и для приёма быстрых подач, является так называемый *томагавк*. Название этой техники связано с тем, что расположение пальцев напоминает хват при замахивании топором — подушечки пальцев одной кисти касаются оснований фаланг другой (либо кисти накладываются одна на другую), большие пальцы жёстко сцеплены позади тыльных сторон ладоней, мяч играется наружными рёбрами ладоней.

Сигналы в пляжном волейболе

Одной из интересных особенностей пляжного волейбола является использование сигналов для подсказки партнёру, какая тактика игры будет выбрана. Сигнал подается за спиной игроком, который находится ближе к сетке во время подачи или непосредственно перед блокированием. Руки соответствуют сторонам нападения — левая рука для нападающего слева, а правая для нападающего справа. Как правило, один палец означает блокирование удара в линию, два пальца — блокирование удара в диагональ, рука, сжатая в кулак, означает, что игрок не будет ставить блок, а открытая

рука означает блокирование «в мяч». При подаче «мигание» рукой, то есть попеременное сжатие руки в кулак и её разжимание, означает, что блокирующий хочет, чтобы его или её партнёр подал в игрока на соответствующей стороне площадки.

Кроме сигналов руками в пляжном волейболе используются и подсказки «голосом». Игрок, остающийся в защите, может их использовать как для подсказки партнёру, так и для сообщения партнёру о своей позиции. Как правило, это сигналы *линия* и *диагональ*, означающие блокирование соответствующего направления удара. Кроме того, игроки могут договариваться между собой о других условных сигналах.



Глава 2. Официальные правила пляжного волейбола

Пляжный волейбол - спортивная игра, в которую играют две команды, из двух человек каждая, на песчаной площадке, разделенной сеткой. Мяч играется любой частью тела. Цель игры для каждой команды - перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника и не допустить падения мяча на площадку на своей стороне. Мяч вводится в игру подающим игроком. Игрок подает, ударяя мяч кистью или предплечьем, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника.

Команда имеет право ударить по мячу три раза, чтобы вернуть его на сторону противника. Игрок не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании). Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, уйдет за пределы площадки или команда совершит ошибку. В пляжном волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система <каждый розыгрыш - очко>). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать - это называется переход подачи. Подающие игроки должны все время меняться при переходе подачи. В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играются до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. Решающая партия: при счете 1:1 после

первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

2.1. СООРУЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ

Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону.

Размеры

Игровая площадка - прямоугольник, размерами 16x8 м, окруженный свободной зоной шириной минимум 3 м. Любые помехи, находящиеся над площадкой должны быть на высоте не менее 7 м от игровой поверхности.

Для международных соревнований, проводимых ФИВБ, игровая площадка - прямоугольник, размерами 16 x8 м, окруженный свободной зоной с размерами минимум 5 м от лицевых и боковых линий. Любые помехи, находящиеся над площадкой должны быть на высоте не менее 12,5 м от игровой поверхности.

Игровая поверхность

Поверхность площадки должна быть покрыта песком. Поверхность должна быть насколько возможно гладкой и однородной, без камешков, ракушек и других включений, которые могут поранить или травмировать игроков.

Для официальных соревнований ФИВБ песок должен быть глубиной не менее 40 см, рыхлый, состоящий из круглых зерен.

Игровая поверхность не должна представлять никакой опасности с точки зрения травмирования игроков.

Для официальных соревнований ФИВБ песок должен быть также просеян до приемлемого размера зерен, не слишком крупных, без камней и опасных включений. Он также не

должен быть слишком мелким, чтобы не создавать пыль и не загрязнять кожу.

Для официальных соревнований ФИВБ должен быть предусмотрен брезент для укрывания центральной площадки в случае дождя.\

Линии на площадке

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Те и другие входят в размеры игровой площадки.

Все линии - шириной 5-8 см.

Линии должны быть такого цвета, который резко контрастирует с цветом песка.

Линии должны быть уложены лентами, сделанными из упругого (эластичного) материала. Крепления линий должны быть также сделаны из мягкого, упругого материала.

Зона подачи

Зона подачи - это площадь за лицевой линией в пределах продолжения боковых линий. В длину зона подачи - до конца свободной зоны.

Погода

Погода не должна представлять какой-либо опасности для здоровья игроков.

Освещение

Для официальных международных соревнований, проводимых вечером, освещение игрового поля должно быть от 1000 до 1500 люкс при измерении на расстоянии 1 метра от игровой поверхности. Для официальных соревнований ФИВБ технический делегат ФИВБ и судья-инспектор ФИВБ и директор турнира должны решить, не представляет ли опасности для игроков любое из вышеперечисленных условий.

Сетка и стойки

Высота сетки

Сетка длиной 9,5 м и шириной 1 м (+ 3 см), в туго натянутом состоянии, расположена вертикально по оси над центром площадки.

Ячейки сетки имеют размеры 10 x 10 см. Сверху и снизу - горизонтальная окантовка, шириной 5-8 см, сложенная вдвойне, предпочтительно темно-синего или ярких цветов, пришитая вдоль сетки по всей длине. Каждый конец верхней полосы имеет отверстие, через которое продевается шнур, прикрепляющий верхнюю полосу, чтобы верх сетки был натянут.

Внутри верхней полосы - окантовки находится гибкий трос, внутри нижней - шнур для прикрепления к стойкам, чтобы верх и низ были натянуты. На горизонтальных окантовках сетки допускается размещение рекламы.

Боковые ограничительные ленты

Две цветные ленты, 5-8 см шириной (той же ширины, что и боковые линии площадки) и 1 м длиной, прикреплены вертикально к сетке и располагаются над каждой из боковых линий. Они считаются частью сетки. Допускается размещение на них рекламы.

Антенны

Антенна представляет собой гибкий прут, 1,8 м длиной и 10 мм диаметром. Они сделаны из фибerglassа или подобного материала. Две антенны прикрепляются на противоположные стороны сетки со стороны внешнего края ограничительных лент.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и размечена полосами контрастных цветов, предпочтительно белого и красного, шириной 10 см.

Антенна считается частью сетки и ограничивает над сеткой плоскость перехода.

Высота сетки

Высота сетки должна быть 2,43 м - для мужчин и 2,24 м - для женщин.

Примечание: Высота сетки может меняться для различных возрастных групп:

Возрастные группы	Девочки	Мальчики
16 лет и младше	224 см	224 см
14 лет и младше	212 см	212 см
12 лет и младше	200 см	200 см

Высота сетки измеряется в центре игровой площадки специальным шестом для измерения. Два конца сетки (над боковыми линиями) должны быть на одинаковой высоте от игровой поверхности и их высота не может превышать официальную высоту больше, чем на 2 см.

Стойки

Стойки, поддерживающие сетку должны быть круглыми и гладкими, высотой 2,55 м, желательно, чтобы они регулировались по высоте. Они должны быть укреплены в земле на равном расстоянии 0,7-1,0 м от каждой боковой линии до мягкой защиты стойки. Прикрепление стоек к земле с помощью тросов запрещено. Все опасные и лишние приспособления должны быть исключены. Стойки должны быть покрыты специальной мягкой защитой.

Дополнительное оборудование

Дополнительное оборудование определено инструкциями ФИВБ.

Мяч

Характеристики

Мяч должен быть сферической формы, сделан из упругого материала (кожи, синтетической кожи или другого подобного материала), который не впитывает воду. Это необходимое условие, т.к. матчи могут проводиться даже под дождем. Мяч имеет внутри камеру, изготовленную из резины

или аналогичного материала. Возможность применения синтетического материала определена инструкциями ФИВБ.

Цвет: яркие цвета (такие как оранжевый, желтый, розовый, белый и т.д.).

Окружность: 66-68 см для соревнований ФИВБ и ВФВ.

Вес: 260-280 г.

Избыточное давление внутри: 171-221 мбар или гПа (0,175-0,225 кг/см²).

Единообразие мячей

Все мячи, используемые в игре должны иметь одинаковые характеристики по цвету, окружности, весу, давлению, типу и т.д.

Официальные международные матчи должны играть мячами, одобренными ФИВБ.

Система трех мячей

Для официальных соревнований ФИВБ должна использоваться система трех мячей. В этом случае шесть подавальщиков стоят по одному в каждом углу свободной зоны и по одному сзади каждого судьи [10].

УЧАСТНИКИ

Команды

Команда состоит исключительно из двух игроков.

Только два игрока, зарегистрированные в протоколе, могут участвовать в матче.

На официальных соревнованиях ФИВБ и ВФВ присутствие тренера во время матча не допускается.

Капитан

Капитан команды должен быть отмечен в протоколе.

Форма игроков

Форма игроков состоит из шорт или купального костюма. Майка или <топ> необязательны, если это специально не

оговорено регламентом турнира. Игроки могут иметь головные уборы.

На официальных соревнованиях ФИВБ и ВФВ игроки обязательно должны иметь форму одинакового цвета и фасона в соответствии с положением о Турнире.

Форма игроков должна быть чистой.

Игроки должны играть босиком, если иное не разрешено судьями.

Майки игроков или шорты (если им разрешено играть без маек) должны иметь номера 1 и 2. Номер должен быть помещен на груди (или спереди на шортах).

Номера должны быть контрастного цвета, минимум 10 см высотой. Полоса, формирующая номер должна быть шириной минимум 1,5 см.

Разрешенные изменения

Если обе команды прибыли на игру в майках одинакового цвета, команда-хозяйка должна сменить цвет формы. На нейтральной территории переодевается команда, записанная в протоколе первой.

Первый судья может разрешить одному или нескольким игрокам: играть в носках и/или обуви; сменить влажную майку на сухую между партиями, при условии, что последняя будет отвечать правилам ФИВБ и регламенту турнира.

По просьбе игрока судья может разрешить ему играть в дополнительной рубашке (футболке), надетой под майку, и в тренировочных брюках.

Запрещенные предметы и форма

Запрещено надевать любые предметы, которые могут вызвать травму, такие как ювелирные украшения, значки, браслеты и т.д.

Игроки могут на свой собственный риск играть в очках.

Запрещено играть в форме без официальных номеров.

Права и обязанности участников

Игроки

Участники должны знать официальные Правила пляжного волейбола и соблюдать их.

Участники должны уважать решения арбитра и принимать их без обсуждения. В случае сомнения можно попросить объяснения.

Участники должны вести себя вежливо в духе ЧЕСТНОЙ ИГРЫ, не только по отношению к судьям, но и по отношению к другим официальным лицам, своим партнерам по команде, соперникам и зрителям.

Участники должны воздерживаться от слов и действий, которые имеют целью повлиять на решение судей или скрыть ошибки, допущенные их командой.

Участники должны воздерживаться от действий, целью которых является задержка игры.

Общение между членами команды во время игры разрешено.

Во время матча обоим игрокам РАЗРЕШЕНО обращаться к судьям, пока мяч находится вне игры в трех следующих случаях: попросить объяснения (интерпретацию) примененного правила. Если объяснение не удовлетворило игроков, нужно немедленно указать судье, что они воспользуются своим правом после матча записать в протокол свое несогласие, как официальный протест. попросить разрешения: сменить форму; уточнить номер подающего игрока; проверить сетку, мяч, поверхность песка и т.д.; поправить ограничительную линию на площадке. попросить перерыв.

В конце матча: оба игрока благодарят судей и соперников; если предварительно было заявлено о несогласии с решением судей, игрок имеет право подтвердить его, записав в протокол протест.

Капитан

Перед матчем капитан команды: подписывает протокол; представляет свою команду в жеребьевке.

После окончания матча капитан заверяет результаты, подписывая протокол.

Расположение участников

Стулья игроков должны быть на расстоянии 5 м от боковой линии и не ближе, чем 3 м от стола секретаря.

Выигрыш очка, партии, матча

Система подсчета очков

Выигрыш матча

В матче побеждает команда, которая выиграет две партии.

В случае счета по партиям

В случае счета по партиям 1:1 команды играют третью решающую партию.

Выигрыш партии

Партию выигрывает команда, которая первой наберет 21 очко при разнице минимум в два очка. При счете 20:20, игра продолжится до разницы в два очка (22:20, 23:21 и т. д.). Ограничения счета нет.

Выигрыш розыгрыша мяча

Если команда не подала подачу, или не смогла вернуть мяч на сторону соперника, или совершила любую другую ошибку, команда - соперник выигрывает розыгрыш мяча со следующими последствиями:

Если команда-соперник подавала, она выигрывает очко и продолжает подавать.

Если команда-соперник принимала подачу, она выигрывает очко и приобретает право подавать.

Неявка или неполная команда

Если команда отказывается играть после того как была вызвана на площадку, она объявляется не явившейся и ей засчитывается поражение со счетом 0:2 в матче и 0:21 в партиях.

Команда, объявленная неполной в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки или очки и партии, необходимые, чтобы выиграть партию или матч. Неполная команда сохраняет набранные очки и партии.

Жеребьевка

Перед разминкой первый судья проводит жеребьевку в присутствии двух капитанов. Победитель жеребьевки выбирает: право подавать или принимать подачу или сторону площадки.

Для решающей партии проводится новая жеребьевка.

Разминка

Перед матчем, если команды предварительно имели разминку на другой площадке, им предоставляют трехминутную разминку на сетке, если - нет, им предоставляют 5 минут.

Порядок выполнения подач

Порядок подач должен сохраняться в процессе партии (как определено капитаном сразу после жеребьевки).

Нарушение порядка выполнения подач

Нарушение порядка подач устанавливается, если подача не выполняется в установленном порядке.

Секретарь должен правильно показывать порядок подачи и поправлять игроков, нарушающих этот порядок.

Ошибка в порядке подачи наказывается потерей розыгрыша мяча.

Тайм-ауты и задержки

ТАЙМ-АУТ - это правильное прерывание игры, продолжающееся 30 секунд.

Каждая команда может иметь максимум два тайм-аута в партии.

Просьбы игроков о тайм-ауте могут подаваться показом соответствующего жеста только тогда, когда мяч находится вне игры, до свистка, разрешающего подачу. Тайм-ауты могут следовать один за другим без возобновления игры. Чтобы покинуть игровое поле, игроки должны получить разрешение судей.

Судейская бригада и процедуры

Состав

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь - секретарь;
- четыре (два) судьи на линиях.

Процедуры

Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча: первый судья дает сигнал на подачу и начинает розыгрыш мяча; первый и второй судья дают сигнал к окончанию розыгрыша, если они уверены, что ошибка совершена и могут определить ее характер.

Они могут свистеть во время остановки игры, чтобы показать, что они удовлетворяют или отвергают просьбу команды.

Немедленно после свистка судьи, сигнализирующего конец розыгрыша, они должны показать с помощью официальных жестов: команду, которая должна подавать; характер ошибки (если необходимо); игрока, совершившего ошибку (если необходимо).

Обязанности

Перед матчем *первый судья*: проверяет состояние игровой площадки, мячей и другого оборудования; проводит жеребьевку с капитанами команд; контролирует разминку команд.

Во время матча, только первый судья уполномочен: определять неспортивное поведение или задержки; определять: ошибки при выполнении подачи, заслон подающей команды, ошибки при игре мячом, ошибки над сеткой и в ее верхней части.

Второй судья выполняет свои функции, стоя у стойки за игровой площадкой на противоположной стороне и лицом к первому судье..

Второй судья является помощником первого судьи, но также имеет свой собственный круг полномочий. В случае, если первый судья не сможет продолжать судить, второй судья может заменить его.

Второй судья может также без свистка сигнализировать ошибки, которые находятся вне его компетенции, но не может настаивать на их принятии первым судьей.

Второй судья контролирует работу секретаря.

Второй судья разрешает тайм-ауты и смену сторон, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные просьбы.

Второй судья контролирует количество тайм-аутов, использованных каждой командой и сообщает о втором тайм-ауте первому судье и соответствующим игрокам.

В случае травмы игрока второй судья дает игроку время для восстановления.

Второй судья проверяет во время встречи соответствие мячей требованиям Правил.

Во время встречи второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

а) касание игроком нижней части сетки и антенны на своей стороне площадки;

б) помеху, обусловленную переходом на площадку и в пространство соперника под сеткой;

в) переход мяча за пределами плоскости перехода или касание мячом антенны на его стороне площадки;

г) касание мячом постороннего предмета.

Секретарь

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом с противоположной стороны от первого судьи, лицом к нему.

Секретарь заполняет протокол в соответствии с правилами и во взаимодействии со вторым судьей.

Перед матчем и партией секретарь регистрирует данные о матче и командах в соответствии с действующими процедурами и собирает подписи капитанов.

Во время матча секретарь: записывает выигранные очки и контролирует правильность счета на табло; контролирует порядок подач, выполняемых игроками в партии; указывает порядок подач каждой команде, показывая табличку, пронумерованную 1 или 2, соответственно номеру подающего игрока. Секретарь немедленно указывает судьям на возникшие нарушения; регистрирует тайм-ауты, проверяя их количество, и информирует второго судью; уведомляет судей о неправильных запросах тайм-аутов; извещает судей о конце партий и смене сторон.

В конце матча секретарь: регистрирует финальный результат; подписывает протокол, собирает подписи капитанов команд и судей; в случае протеста записывает или позволяет соответствующему игроку записать в протокол заявление о спорном эпизоде.

Судьи на линиях

В международных официальных матчах обязательно наличие двух судей на линиях. Они стоят на противоположных углах по диагонали, в одном-двух метрах от угла. Каждый контролирует обе линии (лицевую и боковую) на своей стороне.

Если используются четыре судьи на линиях, они стоят в одном-трех метрах от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которые они контролируют.

Судьи на линиях выполняют свои функции, используя флаги (30 x 30 см), они сигнализируют <мяч в площадке> и

<за> когда мяч приземляется около их линий; они показывают касание мяча, ушедшего <за>, принимающей командой; они сигнализируют, когда мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода, касается антенны и т.д. судья, контролирующий заднюю линию, указывает на ошибки (заступ) подающего. По просьбе первого судьи судья на линии должен повторить свой сигнал.



ГЛАВА 3.

УПРАЖНЕНИЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Рекомендуемый возраст для прихода в пляжный волейбол — 9–11 лет. В этом возрасте у детей наблюдается один из пиков сенситивного периода развития быстроты движений, быстроты реакции, гибкости, координационных способностей, точности. Песочное покрытие обеспечивает минимальную ударную нагрузку на суставы (активно развивающиеся в пубертатный период), что обеспечивает гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов, формирование осанки, профилактику плоскостопия, укрепление связок и сухожилий.

Для тренировок по пляжному волейболу занимающимся необходим простой перечень: удобная спортивная одежда (обычно это шорты/лосины, футболки), бутылка питьевой воды, а также солнцезащитные очки и головной убор, если занятие проходит под открытым небом. Для тренировок в дождливую погоду в экипировочных магазинах можно приобрести носки для пляжного волейбола (они обеспечат тепло и водонепроницаемость).

Выстраивание тренировочного процесса зависит от уровня подготовки тренировочной группы, возраста занимающихся, а также целей и общих задач, соответственно, у каждой группы своя программа, своя частота и свой режим. Для каждого уровня подготовки тренер должен рассчитать

моторную плотность тренировок, составить подробную тренировочную программу, содержание которой будет способствовать активному развитию игровых навыков и способностей тренирующихся, учитывать запросы учеников. Так, например, для начального уровня подготовки мы бы порекомендовали тренировки дважды в неделю с перерывом между занятиями в два дня, в умеренном режиме, с упором на обучение и совершенствование технических навыков работы с мячом, а также с акцентом на обучение разновидностям перемещения по песку [6].

Регулярные тренировки развивают прежде всего несколько видов выносливости: скоростную, прыжковую, игровую. Стоит также упомянуть, что необходимыми физическими качествами в пляжном волейболе являются взрывная сила, стартовая скорость — их мы активно развиваем на тренировках. Работа с таким снарядом, как мяч, способствует улучшению ловкости и профилактике работы вестибулярного аппарата. Пляжный волейбол как командный вид спорта обеспечивает развитие навыка работы в коллективе, умение находить общий язык и взаимопонимание с партнерами. Но все же первостепенно то, что регулярные занятия способствуют улучшению физического и ментального здоровья.

Практика показывает, что для достижения результатов и прогресса в пляжном волейболе основное внимание в тренировочном процессе необходимо уделять СФП (специальной функциональной подготовке) и оттачиванию технического мастерства в работе с мячом — это фундамент успеха. Стоит много времени уделять развитию взрывной силы, стартовой скорости, прыжковой выносливости — много работать с барьерами, фишками и иным дополнительным инвентарем. Для улучшения техники стоит интегрировать в

тренировочный процесс индивидуальные, парные, групповые и сложные игровые упражнения.

Для игры на профессиональном уровне важна система и наличие конкретно сформулированной цели. Система тренировок, составленная грамотным тренером, система восстановления и т.д. Систематизация тренировочного процесса и наличие как базового целеполагания, так и масштабного.

В мире современного пляжного волейбола существует множество инструментов для достижения целей игроками — грамотные тренеры, развитая спортивная медицина и психология, свободный доступ к тренировочным выездам в другие города и страны (кэмпы /сборы), постоянные турниры, развитая спортивная инфраструктура — все это можно использовать для достижения своих спортивных целей. С таким подходом к подготовке можно задуматься о переходе в профессиональный спорт.

Во-первых, пляжный волейбол — отличное упражнение для сердечно-сосудистой системы. Он сжигает калории и жир, пока вы тренируетесь. Согласно исследованию Гарварда, пляжный волейбол сжигает столько же калорий, сколько бег со скоростью 8 км/ч. Один час игры в пляжный волейбол поможет сжечь около 600 калорий.

Поскольку в пляжный волейбол играют на песке, он намного эффективнее с точки зрения фитнеса. Это улучшает мышечный тонус, потому что сопротивление, создаваемое песком, заставляет ноги работать в 2,5 раза интенсивнее, чем на обычной твердой поверхности. Игра на песке приводит к учащению пульса и физической нагрузке. Укрепляются мышцы ног, тазобедренного и коленного суставов, повышается ловкость. Более того, игра босиком улучшает осанку, потому что тело работает в своей естественной форме. Поскольку поверхность смещается, игроки должны заново откалибровать

свой баланс, что улучшает контроль над телом, стабильность, баланс и равновесие. В старшем возрасте игра на песке еще и отличная профилактика падения.

Пляжный волейбол включает в себя движения рук, которые требуют внимания к движению мяча, что особенно заметно при выполнении подач, ударов или блоков. Эти действия требуют зрительно-моторной координации. Это упражнение называют «рука/глаз». Приобретение этого навыка несет значительную пользу для здоровья, предотвращает травмы, помогает в восстановлении после заболеваний и их профилактике.

Игра в пляжный волейбол также снижает риск сердечных заболеваний и диабета. Тренировки по пляжному волейболу способствуют поступлению здоровых питательных веществ. В сочетании с отдыхом и восстановлением пляжный волейбол предотвращает дефицит питательных веществ, связанный со многими сердечными заболеваниями.

Исследования также показывают, что игра в волейбол снижает уровень холестерина, что положительно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы. Тренировки также снижают уровень кортизола и увеличивают выработку эндорфинов в организме. Оба факта способствуют снижению веса и защищают иммунную систему. Уменьшение жировых отложений также сводит к минимуму риск диабета.

3.1. Тренировка прыжков для пляжного волейбола

Прыжки с подтягиванием колен

Стойте, расставив ноги на ширине плеч, чтобы эффективно выполнять это упражнение. Когда ваши ноги отрываются от земли, подтяните колени как можно выше. Затем следует быстро выпрямить ноги, чтобы иметь

возможность поймать себя в момент приземления. После этого нужно снова прыгать.

Прыжки в сторону

Начинать прыгать в сторону следует из положения стоя. Старайтесь прыгать так сильно, как только можете. Приземлитесь на ведущую ногу и скрестите другую ногу позади. Не позволяйте скрещенной ноге касаться земли. Прыгайте с одной стороны на другую, держась как можно ниже.

Горные альпинисты

Положите руки на пол и начните подтягивать одну ногу к груди, а затем проделайте то же самое с другой ногой. Не забывайте одновременно менять ноги. Ваши ноги должны касаться пола только на секунду. Вы также должны держать бедра низко и двигаться очень быстро, пока не выполните все повторения.

Прыжки в длину

Чтобы выполнить это упражнение, вы должны встать, расставив ноги чуть шире плеч. Опуститесь в присед, а затем подпрыгните так далеко, как сможете. После того как вы приземлитесь на землю, немедленно прыгайте снова. Если вам не хватает места, развернитесь и прыгните обратно в исходное положение. Продолжайте прыгать столько раз, сколько вам нужно. Помните, что один прыжок — это одно повторение.

Бёрпи

Изначально следует принять положение стоя. Присядьте и положите руки на ноги. Затем следует высоко подпрыгнуть,

поднимая руки вверх. После этого снова присядьте и повторите упражнение.

Упражнение Squat Jacks

Чтобы эффективно выполнять это упражнение, присядьте, поставив ноги на ширине плеч. Держитесь низко и старайтесь двигаться быстро. Подпрыгивайте, сводя ноги вместе, а затем сразу же разводя их в стороны. Не забывайте сохранять положение приседа.

Точки ловкости

Для выполнения этого упражнения вам нужно будет представить себе квадрат или нарисовать на земле четыре точки. Прыгайте одной ногой по точкам, образующим квадрат. Имейте в виду, что вы должны прыгать из каждого угла квадрата по диагонали. Завершите упражнение одной ногой. Затем повторите то же самое, используя другую ногу.

Приседания с выпрыгиванием

Встаньте, ноги на ширине плеч. Затем опуститесь в присед, держа колени позади пальцев ног. После этого прыгайте высоко с максимальной силой. Как только приземлитесь, снова присядьте и снова приготовьтесь к прыжку. Помните, что от приседания до прыжка и обратно — одно повторение.

Скакалка

Вы можете подумать, что прыгать через скакалку — это слишком просто. На самом деле это упражнение может оказаться очень эффективным и помогает значительно увеличить вертикальный прыжок. Упражнения со скакалкой улучшают здоровье сердца и значительно укрепляют

икроножные мышцы. Достаточно будет ежедневно уделять этому упражнению около 30 секунд, чтобы иметь возможность увидеть отличные результаты в будущем. Так что не забудьте включить это упражнение в свой план тренировок по пляжному волейболу.

Одним из самых захватывающих аспектов пляжного волейбола является волейбольный атакующий удар. Чтобы овладеть искусством атакующего удара, от вас требуется отличная ловкость, быстрота, сила и координация.

Поймите, что техника атакующего удара в пляжном волейболе несколько отличается от техники этого удара в помещении.

Итак, если вы новичок, переходите на новый уровень или просто хотите улучшить свою игру, ознакомьтесь с этими полезными советами.

- После передачи мяча быстро двигайтесь к сетке. Убедитесь, что ваши шаги длинные, а не короткие и прерывистые, и старайтесь делать как можно меньше шагов. Убедитесь, что ваш последний шаг будет длинным и мощным.
- Хотя вы можете прыгать в длину или дрейфовать во время прыжков игры в помещении, в пляжном волейболе рекомендуется прыгать прямо вверх.
- После последнего шага вытяните тянущуюся ногу вперед, чтобы закрыть подход, и поставьте обе ноги перед прыжком. Убедитесь, что вы отводите руки назад, когда ставите ноги, и выносите руки вперед, когда отрываетесь от земли.
- В пляжном волейболе требуется иное количество шагов, чем в помещении, чтобы занять позицию для атакующего удара, так как он не такой «жесткий». Нужно считать шаги
- Вам нужно занять оптимальную позицию для удара. Если вы правша, используйте правую ногу для шага и используйте

левую для приближения, когда вы приземляетесь для прыжка. Если вы левша — используйте левую ногу.

- Когда вы подпрыгиваете, убедитесь, что ваши колени согнуты и вы рванули вверх так сильно, как только можете. Подбрасывая руки вверх, следите за мячом!

- Если вы играете на левой стороне корта и являетесь правой (или наоборот), начните свой подход, повернувшись лицом в направлении, которое дает вам наибольший угол. Это позволяет вам ударить по углу прямо, но все же дает вам возможность ударить по мячу по линии.

- Когда вы выпрыгиваете прямо из песка, следите за тем, чтобы мяч оставался перед вашим телом. В идеале вам нужно войти в контакт с мячом примерно в 15 см от вашего тела.

- Перед тем как ударить по волейбольному мячу, отведите бьющую руку назад. Убедитесь, что он находится за вашей головой, и, когда вы подадите вперед, вытяните руку вверх.

- Соприкасаясь ладонью с верхней частью мяча, вы можете придать мячу верхнее вращение. Делая это, вы будете вести мяч по корту и с меньшей вероятностью выбьете его за пределы игровой площадки.

- При подготовке к атакующему удару всегда делайте вид, что вы стремитесь ударить по мячу. Делая это, вы маскируете свой удар и даете возможность обмануть противника, предоставляя себе выбор: сделать сильный удар или нанести мягкий удар.



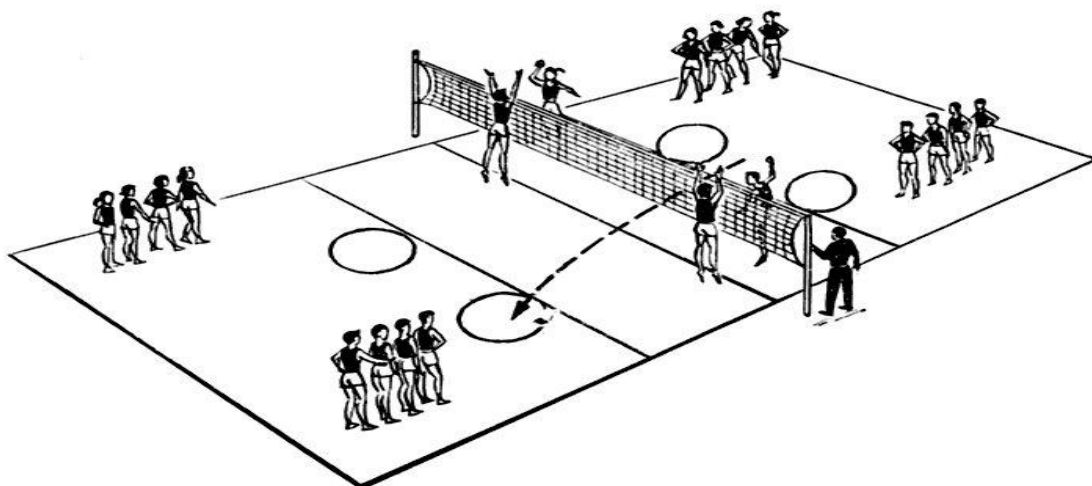
Глава 4.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

По наземной мишени

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой или в левой руке теннисный мяч.



По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся, (мяч приземлился в пределах площадки) – 1 очко.

Перестрелбол

Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола, переправляя 3-м ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим игрокам, находящимся в плену.

Игра длится 10-15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги так же подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

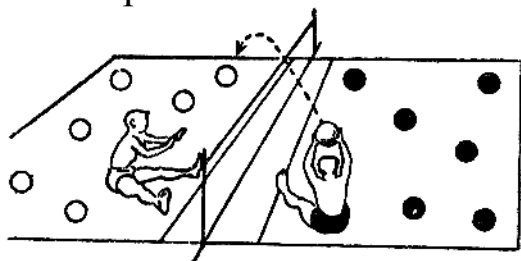
Правила:

- Игра идет по волейбольным правилам.
- Для упрощения игры можно договориться что, если

пленный поймал мяч с воздуха, а не от пола или стены, он опять вступает в игру.

Игра в волейбол набивным мячом

На высоте от 50 см до 1 м натягивается веревка. Играющие садятся и остаются в этом положении в течение всей игры.



Без ограничения количества передач команды перебрасывают набивной мяч на половину соперника. Игра останавливается, когда мяч упадет на пол.

Команда, которая послала мяч, получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Правила:

- Введение мяча в игру всегда производится с задней линии.
- Запрещается вставать с пола.

Волейбол с выбыванием

Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд 3-ю по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д.

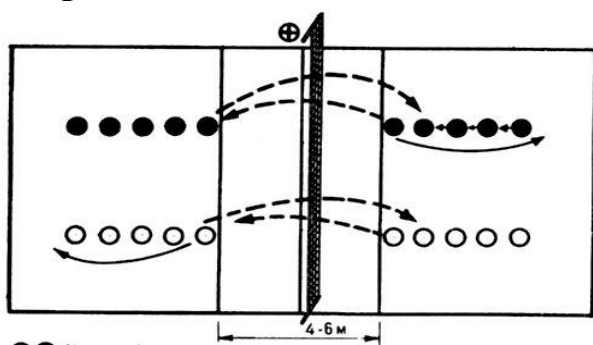
Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, 3-ю ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

Встреча состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большому числу оставшихся игроков.

Правила:

- Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.
- После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.
 - Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.).
 - Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке.

Встречная волейбольная пасовка



Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись, в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах площадки.

У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и

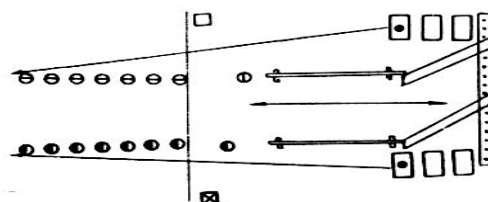
отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд (по договоренности). Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и правильнее.

Преодолей комбинированную полосу препятствий

Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в вися на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач.

После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.



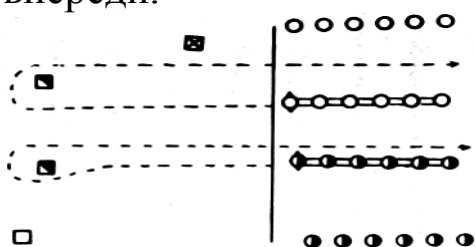
Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

Правила:

- За каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко.
- Пропускать какое-либо препятствие не разрешается.

Гонка паровозов

Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди.



По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

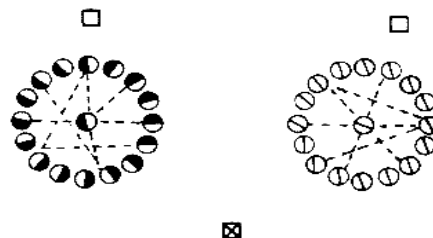
Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

Правила:

- Прыгать можно только установленным способом.
- За каждое нарушение назначается штрафное очко.

Мяч в воздухе

Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге.



Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше.

Задача игроков – не дать мячу коснуться пола, как можно дольше продержать его в воздухе.

Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

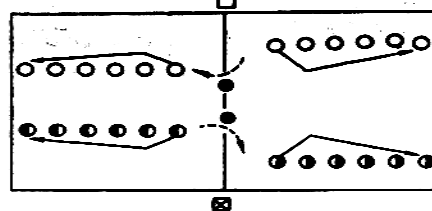
Правила:

- Как только мяч коснулся пола, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.
- Нельзя касаться мяча больше одного раза.
- Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же как и кистью.

Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи.

По сигналу преподавателя игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны.



То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

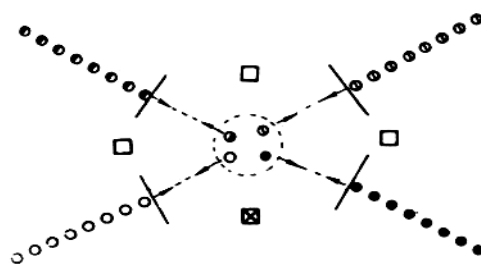
Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Мяч с четырех сторон

Для игры необходимо отметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии. Игроки образуют 4 команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды.

Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.



Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоящий в круге, снова не окажется в нем.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

Правила:

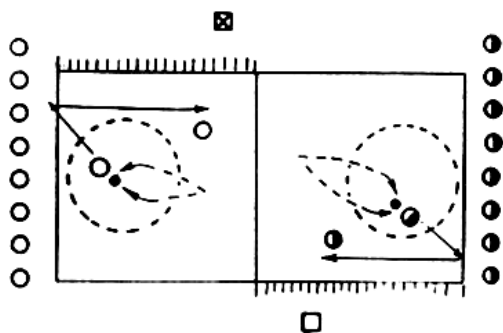
- Передавать мяч только установленным способом.
- Нельзя создавать помех сопернику.

Кто сильнее и быстрее

Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м.

Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги.

По сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько

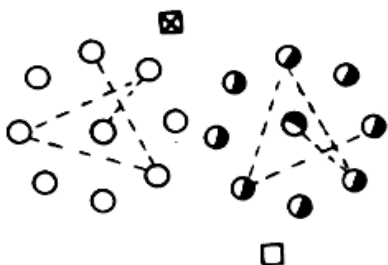


начисляется ему очков.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Мяч – партнеру

6-10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды – в центре круга.



По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперников.

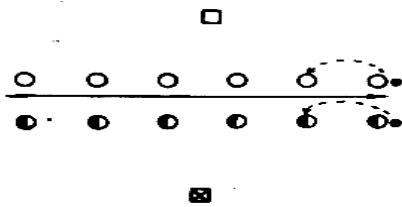
Правила:

- Применяется только верхняя либо нижняя передача.
- Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Челночная передача

Игроки располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1-2 м.

По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д.



Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д.

Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест – команда, быстрее выполнившая задание.

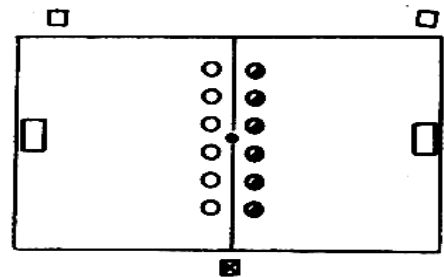
Варианты:

- Передача выполняется с переходом последнего игрока вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах.
- Каждый участник должен сделать над собой одну передачу.

Регби

На лицевой линии волейбольной площадки на расстоянии 0,5 м расположить по одному стулу, а в центре площадки – мяч. Команды выстраиваются на линии нападения.

По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч.



Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

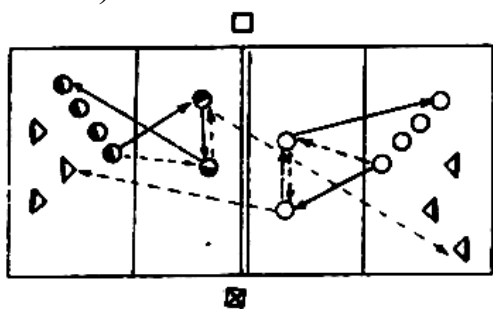
Правила:

- На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам.
- За лицевые линии переходить нельзя.
- Не следует толкать убегающих в спину.
- При нарушениях мяч передается сопернику.

Атака крепости

На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между

собой гимнастических палок или отдельно трех кеглей, булав, мячей).



Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

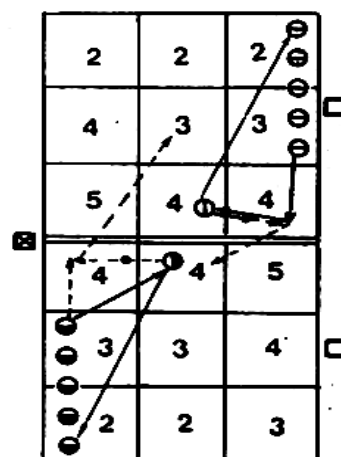
Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

Удары с прицелом

Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4.

Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате.

Побеждает команда, набравшее большее количество очков за 5 мин.



Баскетбол

Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнеру осуществляется как в волейболе. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками.

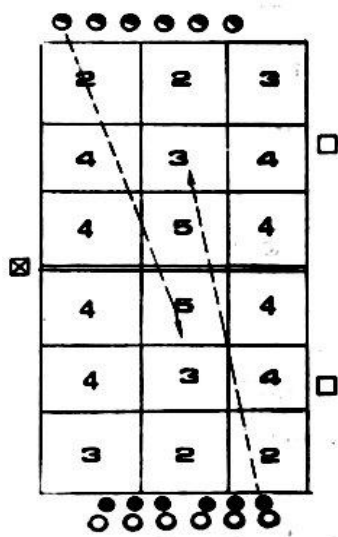
Побеждает команда, забросившая больше мячей.

Правила:

- Передачи можно выполнять стоя на полу или в прыжке.
- Касаться мяча можно только один раз.

- При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками.
- Ведение мяча с ударами об пол не разрешается.

Снайперы



Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков.

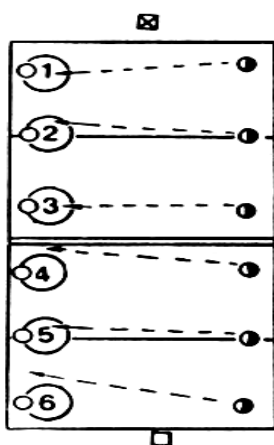
Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель.
- Цифра в квадрате соответствует количеству очков.

Защитники

Вдоль боковой линии должны быть начерчены круги диаметром 2 м.



Один игрок располагается в круге и играет в защите, другой (из нападающей команды) с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть им в круг соперника. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитниками.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

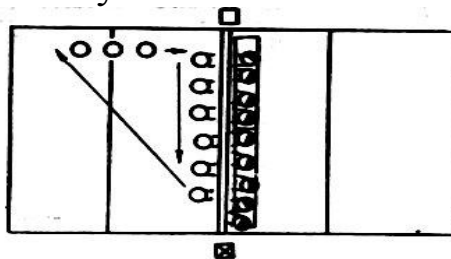
Правила:

- Мяч разрешается отбивать только руками.
- Если мяч попал в круг, то нападающий получает очко.

Коснись, но не ошибись

Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4.

По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой.



Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Правила:

- Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко.
- При касании сетки ладонью очко снимается.

Подвижная цель

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.

Побеждает команда, которая набрала больше очков.

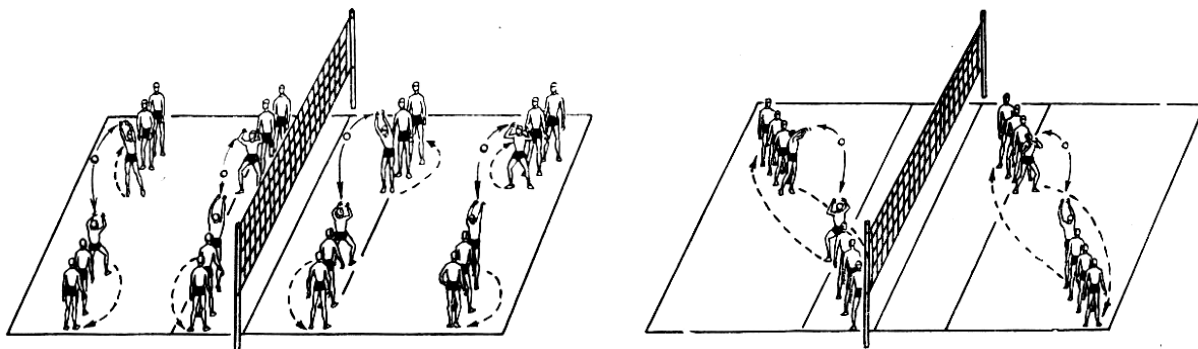
Правила:

- За каждое попадание команде начисляется очко.
- За более быстрое окончание задания начисляется 5 очков.

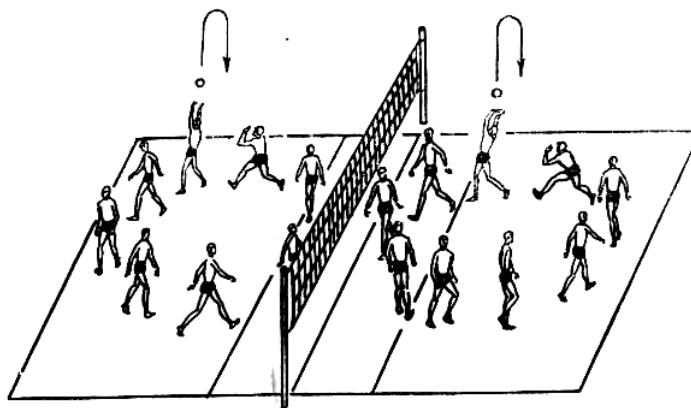
Встречные передачи

Играющие соревнуются:

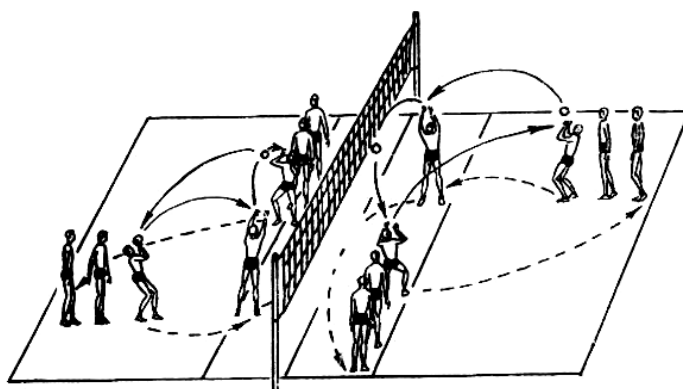
- Во встречных передачах мяча между группами, построенных в колонну по одному.



- В передачах мяча над собой с продвижением по кругу.



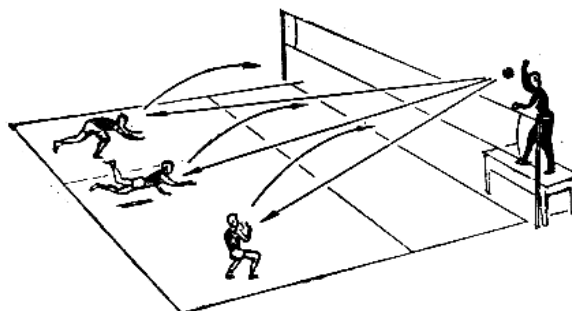
- В передачах мяча между группами в различных зонах площадки.



Прием мяча

Преподаватель стоит на возвышении в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6.

Занимающиеся по очереди выходят в эти зоны и принимают мяч. За удачно принятый мяч игроки получают очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

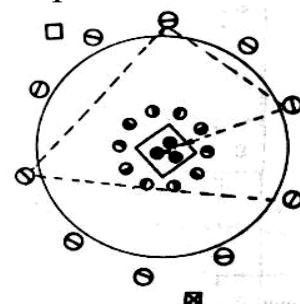


Оборона крепости

«Крепостью» может быть треножник из трех гимнастических палок, связанных сверху веревкой, или 3-5 булав, кеглей и т.д.

Команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость».

Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки, защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой.



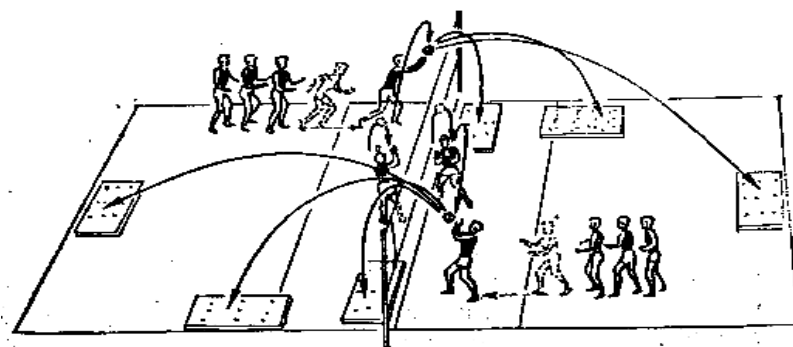
Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».

Вариант. Можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости».

Точность попадания

Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному стоят в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки).

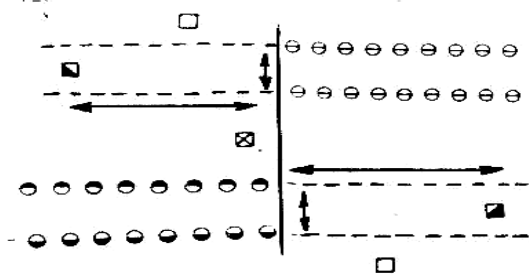
Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат.



Упражнение строится так, чтобы передачи мяча на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

Эстафета с элементами волейбола

По сигналу преподавателя первые пары от стартовой линии продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу.



Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет их действия, и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.

Побеждает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков.

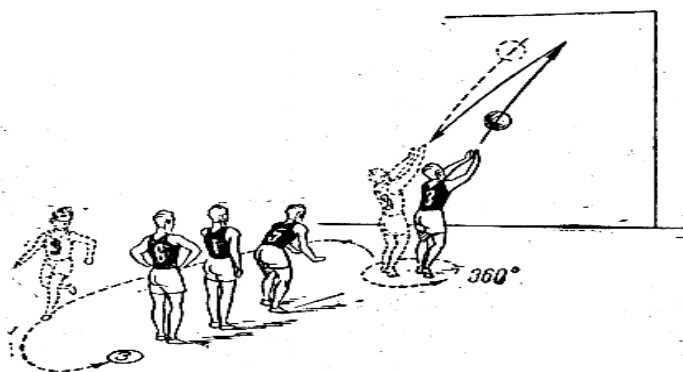
Правила:

- Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать. Разрешается ловить только паре, начинающей бег.
- Если мяч во время отбивая упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру.

У стены с поворотами

Игроки располагаются в колонны по одному у стены.

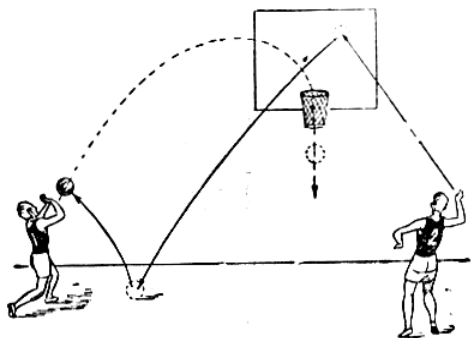
По сигналу первые игроки делают передачу над собой, а затем о стену, поворачивается кругом, принимает мяч и, направив его в стену, уходит в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот кругом, принимает мяч и т.д.



Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота кругом, и которая меньше допустила падений мяча на пол.

Попади в кольцо

Игроки располагаются в колонну по одному на разных сторонах баскетбольной площадки.

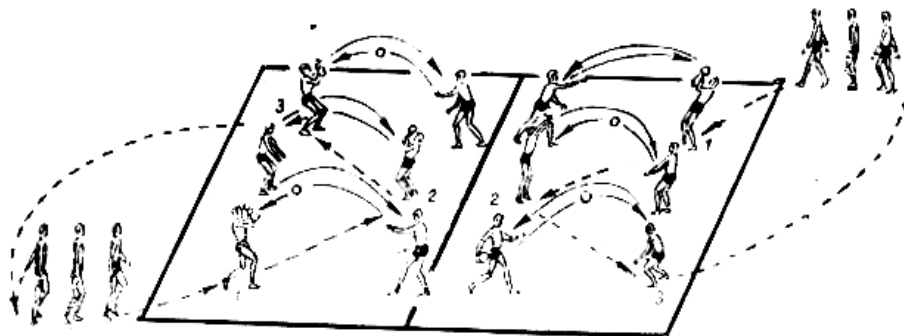


Поочередно первые игроки команд выходят к линии штрафного броска, подбрасывают мяч над собой и верхней передачей стараются попасть в кольцо. За попадание игрок получает очко, а команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

Вариант. Условия те же, но попадание мячом в кольцо засчитывается только после отскока.

Передачи и перемещения

Играющие строятся, как показано на рисунке.

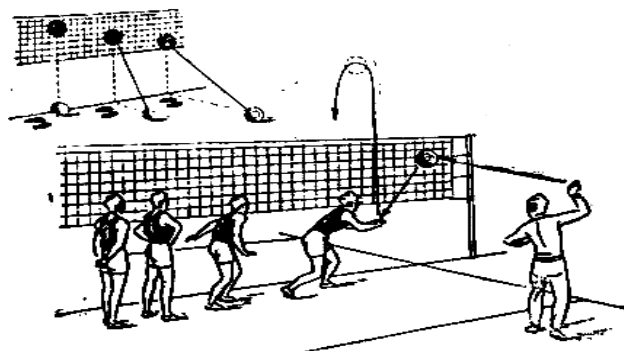


Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Передвижение приставными шагами в сторону с остановкой и выполнением передач в трех станциях – поочередно в зонах 5, 6, 1. Мячи набрасываются тремя участниками из зон 2, 3, 5, когда мячи набрасываются учениками из зон 2, 6, 4.

Прием мяча, отраженного от сетки

Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке.

На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит преподаватель с мячом. Он подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку так, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения.



Игрок, выполнивший задание без ошибок получает очко, а победитель определяется по наибольшей сумме очков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Так же, как дети, любят игру и взрослые. По существу, все болельщики, сидящие на трибунах стадионов или смотрящие игровые поединки по телевизору, являются участниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они взволнованы забитым голом или метко брошенной в цель городошной битой. У сидящих перед телевизором специалисты отмечают повышенный расход энергии во время острых ситуаций на площадке.

Люди среднего и пожилого возраста увлеченно играют в группах здоровья, на отдыхе. Этот вид физической активности удовлетворяет естественную потребность человека в игровой деятельности, восстанавливает физические и духовные силы. Вот почему большой популярностью пользуются не только соревнования по подвижным играм и пляжному волейболу, но и прочно вошедшие в жизнь состязания спортивных семей.

Справедлива и народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия.

Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. История возникновения и становления пляжного волейбола как вида спорта. Эволюция правил игры.
2. Развитие пляжного волейбола в России на современном этапе.
3. История развития пляжного волейбола в Ульяновской области.
4. Правила соревнований: площадка, инвентарь, оборудование в пляжном волейболе. 5. Правила соревнований: набор очка, выигрыш партии и матча в пляжном волейболе. 6. Правила соревнований: замены и перерывы в пляжном волейболе.
7. Правила соревнований: форма игроков, права и обязанности в пляжном волейболе.
8. Правила соревнований: блокирование, нападающий удар в пляжном волейболе.
9. Методы обучения основным техническим приемам в пляжном волейболе: передачам, подачи и др.
10. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
11. Методика определения и исправления ошибок в технике нападения.
12. Методика определения и исправления ошибок в технике защиты.
13. Анализ технико-тактических действий в нападении в пляжном волейболе.
14. Анализ технико-тактических действий в защите в пляжном волейболе.

15. Анализ техники прямого нападающего удара по ходу и методика обучения в пляжном волейболе.

16. Анализ техники одиночного блокирования и методика обучения в пляжном волейболе. 17. Методика технической подготовки волейболистов различного возраста (на примере обучения одному или нескольким техническим приемам).

18. Педагогические принципы спортивной тренировки в пляжном волейболе. Закономерности спортивной тренировки в данном виде спорта.

19. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

20. Характеристика основных тестов по технической подготовке.

21. Методика физической подготовки волейболистов различного возраста (на примере развития одного или нескольких физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

22. Исследование физической работоспособности игроков в пляжном волейболе.

23. Соревновательная (игровая) подготовка в пляжном волейболе.

24. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в пляжном волейболе. 25. Организация и методика отбора детей в секции ДЮСШ по пляжному волейболу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Волейбол. Пляжный волейбол [Текст] : правила соревнований / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. федерация волейбола; [пер. с англ. А. Зинович и др.]. - [Офиц. изд.]. - Москва : Терра-Спорт, 2001. - 130 с.
2. Волейбол : теория и практика; учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. [Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>]
3. Зверев, Александр Петрович. Пляжный волейбол : техника, тактика, правила соревнований: [учеб.-метод. пособие] / УлГПУ им. И.Н. Ульянова. - Ульяновск : УлГПУ, 2008. - 87 с.

Дополнительная литература

1. Астахова, М. В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова; В.Ф. Стрельченко; Д.П. Крахмалев. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. [Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>]
2. Волейбол : энциклопедия. - Москва : Спорт|Человек, 2016. - 624 с. [Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541>]
3. Вандевеге, Б. Две тренировочные недели профессионального пляжного волейбола / Б. Вандевеге. - (<http://lib.sportedu.ru>).
4. Горчанюк, Ю. Теоретическое обоснование и проверка эффективности моделей перемещений и прыжков спортсменов в пляжном волейболе / Ю. Горчанюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. - №6. - С. 72-87.

5. Горчанюк, Ю.А. Методические особенности технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе / Ю.А. Горчанюк. - (<http://lib.sportedu.ru>).
6. Костюков, В.В. Пляжный волейбол: методическое пособие / В.В. Костюков, Ю.Б. Чесноков, А.В. Тимохин. - М., 1997. - 96 с.
7. Костюков, В.В. Методика записи и анализа игровых действий в пляжном волейболе / В.В. Костюков, Т.В. Царевская // Сб. научно-практической
8. Костюков, В.В. Современные тенденции развития мирового пляжного волейбола / В.В. Костюков // Тезисы докладов международного конгресса "Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы". - Москва, 1998. - т. 1. - С. 265-266.
9. Костюков, В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы / В.В. Костюков. - (<http://lib.sportedu.ru>).
10. Костюков, В.В. Методика балльной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе / В.В. Костюков. - (<http://lib.sportedu.ru>).
11. Рудковская Э.В. Оптимизация процесса прыжковой подготовки пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры / Э.В. Рудковская // Методическое письмо. - М.: ВНИИФК, 2007. - 24 с.
12. Хемберг, С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хемберг, А. Папагеоргиу. - Терра-Спорт, 2004. - 328 с.
13. Хомберг, С. Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола / С. Хомберг. - (<http://lib.sportedu.ru>).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) Интернет-ресурсы

1.Пляжный волейбол. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола(Электронный ресурс. <http://www.volley.ru/>) .

2.Пляжный волейбол. Правила соревнований по виду спорта (Электронный ресурс.http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-BeachVolleyball_Rules2).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Глава 1. История пляжного волейбола.....	4
1.1. Пляжный волейбол в России.....	7
1.2. Правила и техника игры	9
2. Глава 2. Официальные правила пляжного волейбола.....	13
2.1. Сооружения и оборудование.....	14
3. Глава 3. Упражнения в пляжном волейболе.....	26
3.1. Тренировка прыжков для пляжного волейбола	29
4. Глава 4. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях пляжным волейболом	35
5. Примерные вопросы для зачета	52
Заключение	51
Список литературы	54
Оглавление.....	56

Захарова Н.А.
НОВЫЕ ВИДЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.07.2023

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 3,6. Тираж 50 экз. Заказ 2356555
Отпечатано в типографии «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А.
454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51