

УДК 378.172

ББК 75.7

Н59

Издание доступно в электронном виде  
по адресу [ebooks.bmstu.press/catalog/243/book2101.html](http://ebooks.bmstu.press/catalog/243/book2101.html)

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»

Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебно-методического пособия*

**Нечушкин, Ю. В.**

Н59 Основы правил, техники и тактики игры в волейбол : учебно-методическое пособие / Ю. В. Нечушкин, А. Л. Удовиченко. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. — 48 , [4] с.: ил.

ISBN 978-5-7038-5229-3

Приведены сведения по истории развития волейбола. Рассмотрены основные понятия и правила игры в волейбол. Изложены технические требования к сооружениям, оборудованию, игровому полю и т. п. Существенное место отведено обучению технике и тактике игры.

Для студентов всех направлений подготовки и специальностей, входящих в основную и подготовительную медицинские группы. Рекомендовано для неподготовленных и слабо подготовленных студентов. Может быть полезно в качестве практического руководства для самостоятельного обучения игре в волейбол.

УДК 378.172

ББК 75.7

ISBN 978-5-7038-5229-3

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019  
© Оформление. Издательство  
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019

## Содержание

Предисловие .....	3
Краткая история развития волейбола .....	4
Правила игры .....	6
Характеристика игры .....	6
Сооружения и оборудование .....	6
Участники .....	9
Игровой формат .....	10
Структура игры .....	10
Игровые действия .....	11
Официальные судейские жесты .....	12
Техника игры .....	18
Основы техники передвижений .....	18
Техника владения мячом и противодействия .....	21
Атакующие удары .....	28
Техника игры в защите .....	30
Тактика игры в волейбол .....	38
Характеристика тактики .....	38
Тактика нападения .....	39
Тактика защиты .....	43
Глоссарий .....	48
Литература .....	50