Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Ейский медицинский колледж»

министерства здравоохранения Краснодарского края

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено  на заседании ЦК  общеобразовательных, гуманитарных  и естественнонаучных дисциплин  Протокол №\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лепешкина О.В. | Утверждаю  Зам. директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сергиенко Е.Г.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

Методическая разработка

практического занятия

по теме: «Совершенствование техники подачи волейбольного мяча»

по учебной дисциплине «Физическая культура»

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

(базовой подготовки)

Курс 4 Семестр 8

Разработано:

Преподаватель ГБПОУ

«Ейский медицинский колледж»

Дьяченко М.В.

Ейск, 2019

**Пояснительная записка**

Методическая разработка открытого практического занятия «Совершенствование техники подачи волейбольного мяча» по дисциплине «Физическая культура», разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 502. Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 18 июня 2014г., регистрационный № 32766.

На данном практическом занятии студенты развивают физические качества и способности, формируют устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, овладевают двигательными навыками и техническими приемами в волейболе, осваивают системы знаний по физической культуре и формированию здорового образа жизни, осваивают общие компетенции. Содержание практического занятия соответствует содержанию рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура».

Реализуемые в ходе урока современные образовательные технологии позволяют повысить активность студентов на уроке, добиться усвоения основных практических навыков в спортивных играх.

Практическое занятие

Тема: «Совершенствование техники подачи волейбольного мяча»

Группа 404

Курс 4

Семестр 8

Преподаватель: Дьяченко М.В.

Продолжительность 90 мин.

Место проведения: спортивный зал №30 «Физическая культура» основного корпуса ГБПОУ «Ейский медицинский колледж»

ГБПОУ «Ейский медицинский колледж»

**Технологическая карта практического занятия**

**Дисциплина** физическая культура

**Специальность \_34.02.01\_\_\_ Курс \_4\_\_\_ Семестр\_8\_\_\_\_\_**

**Тема**  Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

**Группы \_404\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Преподаватель Дьяченко Марина Валерьевна**

**Продолжительность** 90мин Место проведения спортивный зал.

**Цели учебного занятия**:

Образовательная: Совершенствование техникой нижней прямой передачи, верхней прямой, боковой подачи.

Развивающая: Развитие волевых качеств личности, координации движения, глазомер, формирование и развитие творческой активности в процессе игры.

Воспитательная: воспитывать трудолюбие, дисциплину, интерес к занятиям физ.культуры, содействовать стремлению студентов вести здоровый образ жизни .

**Требования к знаниям, умениям, практическому опыту:**

*Уметь*: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и владеть техникой подачи волейбольного мяча в учебной игре.

*Знать*: правила соревнований, которые входят в раздел физической культуры в общеобразовательном профессиональном и социальном развитии человека.

**Формируемые компетенции:** ОК2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество, ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями,ОК13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Образовательные технологии: личностно- ориентированного развивающего обучения, работа малыми группами.

**Методы и приемы обучения** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Средства обучения :

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, сетка,свисток, скакалки, гимнастические маты.

**Литература:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф.

образования – 10-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия», 2017. -304 с.

Дополнительная литература :Спортивные и подвижные игры .Ю.И.Портных

**Междисциплинарные связи:** анатомия, физиология, ЛФК, гигиена.

**Хронологическая карта занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Этапы учебного занятия** | **Время** |
| 1 | Организационный момент | 5 |
| 2 | Постановка целей, начальная мотивация. | 5 |
| 3 | Подготовительные упражнения перед самостоятельной работой. | 20 |
| 4 | Вводный инструктаж. Техника безопасности. | 5 |
| 5 | Самостоятельная работа: текущий инструктаж | 10 |
| 6 | Сдача контрольного норматива | 20 |
| 7 | Учебная игра | 15 |
| 8 | Подведение итогов | 5 |
| 9 | Задание на дом с методической установкой | 5 |

**1.Организационный момент:**

Построение, приветствие, отмечаются отсутствующие и внешний вид сту­дентов и спортивного зала.

**2.Постановка целей ,начальная мотивация**

Сообщается тема, цели с проведением мотивации, сообщается план проведе­ния занятия, объяснение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. (Приложение №1)

**3.Подготовительные упражнения перед самостоятельной работой.**

Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Специальные беговые упражнения. (Приложение №2) Общеразвивающие упражнения. (Приложение №3)

**4.Вводный инструктаж:**

Предусматривает разъяснение преподавателем последовательности выполне­ния самостоятельной работы. Демонстрация техники подачи в волейболе. Тех­ника безопасности.

**5.Самостоятельная работа по техническим элементам делиться на:**

|  |
| --- |
| 1.Верхнняя передача мяча (индивидуально)  2.Нижнняя передача мяча (индивидуально)  3.Передача мяча в парах |

**6. Сдача контрольного норматива**

1.Подачи

**7. Учебная игра**

**8. Подведение итогов**

1. рефлексия учебного занятия

**9. Задание на дом с методической установкой**

Индивидуальные задания: разработать комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.

Задания для студентов: упражнения на пресс. (Приложение №4)

Построение, выставление оценок.

Уборка рабочего места.

**Цели практического занятия:**

**1. Образовательные:**

- Продолжить формирование ранее полученных умений по технике подачи волейбольного мяча.

- Научить студентов использовать деятельность физической культуры для укрепления здоровья, координации движений

- Продолжить формирование понятия ЗОЖ.

**2. Воспитательные:**

- Формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

- Формировать привычку оказывать помощь товарищам в учении, труде, повседневных делах;

- Воспитывать ответственность за свои действия и поступки;

- Формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

**3. Развивающие:**

- Формировать навыки развития физических качеств.

- Анализировать и оценивать результаты своих действий.

- Укреплять опорно-двигательный аппарат.

- Способствовать закаливанию организма.

- Развивать физические способности.

**Требования к занятиям, умениям, практическому опыту:**

уметь:

- выполнить подачу любым способом: сверху, снизу, сбоку

знать:

- правила соревнований по волейболу

**Методические указания для студентов**

к практическому занятию по дисциплине «Физическая культура»

Тема: «Совершенствование техники подачи волейбольного мяча»

Дисциплина: Физическая культура

Специальность: 34.02.01

Сестринское дело

Курс 4

Семестр 8

Тема: «Совершенствование техники подачи волейбольного мяча»

Группа 404

Преподаватель: Дьяченко М.В.

Продолжительность 90 мин.

Место проведения: спортивный зал №30 «Физическая культура» основного корпуса ГБПОУ «Ейский медицинский колледж»

Актуальность темы:

Развивать физические качества студентов, формировать знания о здоровом образе жизни.

Цели практического занятия:

Образовательная : Владение технике нижней прямой передачи, верхней прямой, боковой подачи.

Развивающая: Развитие волевых качеств личности ,формирование и развитие творческой активности .

Воспитательная :Воспитывать трудолюбие, дисциплину, интерес к занятиям физ.культуры, содействовать стремлению студентов вести здоровый образ жизни .

**Требования к знаниям, умениям, практическому опыту:**

Уметь: владеть техникой подачи волейбольного мяча, исполльзовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.

Знать: правила соревнований

**Формируемые компетенции:** ОК2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество,ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями,ОК13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Образовательные технологии: личностно- ориентированного развивающего обучения, работа малыми группами.

**Методы и приемы обучения** фронтальный, групповой ,индивидуальный ,поточный, игровой.

Средства обучения :

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, сетка,свисток, скакалки, гимнастические маты.

**Литература:**

Основные учебные издания : Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф.образования – 10-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия», 2017. -304 с.

Дополнительная литература :Спортивные и подвижные игры .Ю.И.Портных

**Ход занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Структура | Время  (мин.) | Деятельность преподавателя | Деятельность студента | Методическое  обоснование |
| **1** | 1. Организационный момент. | 5 мин. | Преподаватель приветствует учащихся, обращает внимание на внешний вид студентов (наличие спортивной формы и спортивной обуви), отмечает отсутствующих. | Приветствуют преподавателя, внимательно слушают преподавателя. | Организует и дисциплинирует студентов, воспитывает аккуратность, самоконтроль. |
| 2 | 2. Введение: постановка целей и задач. | 5 мин. | Преподаватель сообщает тему, цель занятия, отмечает роль данного занятия в дальнейшем овладении приемами игры в волейбол. | Студенты слушают преподавателя, осмысливают план занятия, ставят перед собой цели. | Создает рабочую обстановку:  а) активизирует внимание;  б) настраивает на целенаправ-ленную деятельность. |
| 3 | 3. Разминка: | 20 мин. | Перестроение на месте в движении, повороты. Разновидности ходьбы бега. Общие развивающие упражнения и специальные беговые. Упражнение на пресс (д), подтягивание (ю). | Студенты четко выполняют движения. | Определить уровень физической подготовленности студентов. |
| 4 | 4. Вводный инструктаж, демонстрационная часть. | 5 мин. | Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Преподаватель демонстрирует технику контрольного норматива по данному разделу. | Студенты внимательно слушают, смотрят, воспринимают последова-тельность выполнения упражнений, готовятся к сдаче норматива. | Побуждение студентов к самостоятельной деятельности. Настроить на успешное выполнение норматива. |
| 5 | 5.Самостоятельная работа студентов,  текущий инструктаж. | 10 мин. | Преподаватель ставит задачи самостоятельной работы, распределяет студентов по два человека, самостоятельно, под контролем преподавателя, студенты выполняют технику контрольного норматива по разделам. | Студенты совершенст-вуют подачу волейбольного мяча тремя способами. | Для закрепления и совершенствования навыков овладения приемами для сдачи контроль-ного норматива. |
| **6** | 6.Сдача контроль-ного норматива. | 35 мин. | Преподаватель ведет контроль за выполнением норматива, фиксирует ошибки для дальнейшего их исправления. | Студенты по одному выполняют подачу волейбольного мяча через сетку любым способом (верхняя, нижняя, боковая). | Отработки навыков подачи в/м через сетку в цель, развивать физические качества, координацию движений. |
| **7** | 7. Подведение итогов занятия заключительный инструктаж. | 5 мин. | Преподаватель выставляет оценки по сдачи контрольного норматива, при этом оценивает работу каждого студента на занятии и активность группы в целом, выставляет и объявляет поурочный балл:  Девушки «5» - 4 раз «4» - 3 раза «3» 2 раза | Студенты обращают внимание на замечания преподавателя, участвуют в анализе допущенных ошибок. | Развитие и умение анализировать и устранять свои ошибки, воспитывать самокритичность, выдержанность. |
| 8 | 8. Задание на дом с методи-ческой установкой. | 5 мин. | Преподаватель объявляет тему следующего занятия, советует комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий дома и для подготовки к следующему практическому занятий. | Студенты слушают методические указания, запоминают домашнее задание. | Воспитывать ответственность, добросовестное отношение к выполнению домашнего задания. Развитие физических навыков, желание систематически заниматься физкультурой. |

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

**Действия преподавателя:**

1. Приветствует студентов

2. Обращает внимание на внешний вид студентов

3. Отмечает отсутствующих

**Действия студентов:**

1. Приветствуют преподавателя

2. Слушают преподавателя

**С целью:**

1. Организует и дисциплинирует студентов

2. Воспитывает аккуратность, ответственность студентов, требовательность к себе, товарищам, самоконтроль

3. Создает рабочую обстановку:

а) Настраивает на целенаправленную деятельность

б) Активизирует внимание

в) Побуждает к самостоятельной учебной деятельности

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

**Действия преподавателя:**

1. Наблюдает за самостоятельной работой студентов

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

**Действия преподавателя:**

1. Демонстрирует технический образец выполнения контрольных нормативов

2. Демонстрирует определенную последовательность действий

3. Обращает внимание на следующее правило выполнения нормативов

**Действия студентов:**

2. Следят за деятельностью преподавателя

3. Задают вопросы, если возникают

4. Запоминают последовательность этапов выполнения контрольных нормативов, приготовления..., действий

**С целью:**

1. Формирования умений правильного выполнения норматива

2. Помочь овладению умениями двигательных навыков

3. Настроить на самостоятельную работу

4. Вызвать познавательный интерес к выполнению практического действия

5. Наглядного обучения

6. Развития логического мышления

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

**Действия преподавателя:**

1. Сообщает план практической работы, цели и задачи ее

2. Обращает внимание на соблюдение техники безопасности на занятиях

3. Дает указания по предотвращению травматизма на занятие

4. Ставит цели, задачи, способы предстоящей работы.

5. Показывает основные приемы выполнения работы

**Действия студентов:**

1. Внимательно слушают преподавателя

2. Осмысливают сказанное преподавателем, запоминают

3. Задают вопросы по предстоящей работе, если они возникают

4. Воспринимают последовательность выполнения предстоящей работы

**С целью:**

1. Побудить студентов к двигательной деятельности

2. Побуждения студентов к осознанию предстоящей работы

3. Побудить студентов к самостоятельной двигательной деятельности

4. Повысить внимание к предстоящей работе

5. Воспитания ответственного отношения к работе

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

**Действия преподавателя:**

1. Контролирует работу студентов

2. Следит за деятельностью студентов, помогает исправить ошибки

3. Следит за двигательной деятельностью студентов

4. Следит за работой студентов, помогает вовремя устранить ошибки при выполнении упражнений.

5. Напоминает о соблюдении техники безопасности при выполнение задания

6. Напоминает о бережном отношении к спортивному инвентарю

**Действия студентов:**

1. Берут необходимый спортивный инвентарь

2. Занимают место в спортивном зале

3. Приступают к выполнению контрольного норматива

4. Отрабатывают умения выполнения контрольного норматива

5. При необходимости обращаются за помощью к преподавателю

**С целью:**

1. Привить умения применять знания на практике

2. Развития умения -учиться выявлять причины ошибок

3 Развития физических умений и навыков

4. Формирования развития самостоятельности

5. Развития умения самостоятельно находить допущенные ошибки, неточности, намечать способы устранения обнаруживаемых пробелов

6. Развития внимания, наблюдательности, точности действий

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

**Действия преподавателя:**

1. Отмечает, все ли студенты в равной степени справились с заданием

2. Выявляет ошибки и пути их устранения

3. Отмечает лучших студентов

4. Говорит, кому подтянуться

5. Анализирует работу каждого студента

6. Делает выводы об усвоении практических умений, навыков.

7. Выставляет и объявляет оценки

8. Оценивает активность каждого студента

9. Говорит о подготовленности студентом

**Действия студентов:**

1. Слушают преподавателя

2. Обращают внимание на замечания преподавателя

3. Осмысливают замечания, слова преподавателя

4. Оценивают вместе с преподавателем свою работу, работы товарищей

**С целью:**

1. Развития умения анализировать свои ошибки, ошибки товарищей

2. Развития умения устранять ошибки

3. Помочь в осмыслении результатов самостоятельной работы

4. Развития навыков самоконтроля

5. Воспитания умения выслушивать критику

ЗАДАНИЕ НА ДОМ

**Действия преподавателя:**

1. Дает методические указания по выполнению домашнего задания

2. Объясняет домашнее задание

3. Дает задание выполнять комплекс физических упражнений.

**Действия студентов:**

1. Запоминают домашнее задание

2. Слушают методические указания

**С целью:**

1. Активизировать самоподготовку

2. Развития физических умений и навыков

3. Воспитывать ответственное, добросовестное отношение к выполнению домашнего задания

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Действия преподавателя:**

1.Назначает дежурных группы

**Действия студентов:**

1. Сдают спортивный инвентарь дежурным

**С целью:**

1. Развития чувства ответственности за порученное дело

2. Привития любви к чистоте, порядку

**Подведение итогов практического занятия:**

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | техника подачи | К-во  подач | активность | итог |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Приложение №1**

**Техника безопасности на практическом занятии по волейболу**

1. Занятия по волейболу должны проходить на сухой площадке (в зале на сухом полу) соответствующих размеров, под руководством судьи, преподавателя или инструктора.
2. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). При температуре ниже +10° занятия проводятся в спортивных костюмах.
3. При обучении нападающему удару, подаче необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.
4. Перед отработкой защитных действий учащихся необходимо обучить технике всех способов падения и приземления.
5. Перед изучением техники приема и передачи мяча, обучающемуся удара и блока необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений типа разминки, особо обратив внимание на мускулатуру пальцев (т. е. подготовить конечности к выполнению упражнений). Перед игрой проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
6. Не допускается выполнение приемов игры мячами неустановленных размеров и массы.

Приложение №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | О.М.У. |
|  | РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ. |  |
|  | «Руки за голову - Ставь!  «На носках - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Выше подняться на  носки. |
|  | «Руки на пояс - Ставь!»  «На пятках - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Идти на пятках. |
|  | «Руки за спину - Ставь!»  «Перекаты с пятки на носок- Марш!»  «Без задания - Марш!» | Не наклоняться |
|  | «Руки на пояс - Ставь!  «В полуприсяди - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Спина прямая. |
|  | «Руки на колени - Ставь!»  «В полном присяди - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Смотреть прямо перед собой |
|  | РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА: |  |
|  | «Правым боком приставным шагом - Марш!»  «Обычным бегом - Марш!» | Делать индивидуальные замечания |
|  | «Левым боком приставным шагом - Марш!»  «Обычным бегом - Марш!» | Соблюдаем дистанцию |
|  | «Спиной вперед - Марш!»  «Обычным бегом - Марш!» | Смотреть через  левое плечо. |
|  | СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ |  |
|  | «С высоким подниманием  бедра - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Бедро поднимать  как можно выше. |
|  | «С захлестом голени - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Захлест чаще, вперед не наклоняться бежать  на носках. |
|  | «Левым боком, скрестным шагом - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Делать индивидуальные замечания |
|  | «Правым боком, скрестным шагом - Марш!»  «Без задания - Марш!» | Смотреть в сторону движения |
|  | «Выпрыгивание на каждый шаг – Марш!»  «Без задания - Марш!» | Смотреть в сторону движения |

Приложение №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ |  |  |
| № | Содержание | Д-КА | О.М.У. |
|  | И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперед  4 - наклон головы назад | 4-6 | Наклон глубже |
|  | И.П. – стойка ноги врозь, руки за спину  1-4 – вращение головой в левую сторону  5-8 - вращение головой в правую сторону | 4-6 | Спина прямая |
|  | И.П. – стойка ноги врозь руки перед грудью согнутые в локтевых суставах  1-2 – рывки согнутыми руками  3-4 - прямыми | 6-8 | Рывки резче |
|  | И.П. – стойка ноги врозь правая рука в верху сжатая в кулак  1-2 – рывки прямыми руками  3-4 – смена рук | 6-8 | Руки прямые |
|  | И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс  1-2 – наклон туловища вправо  3-4 - наклон туловища влево | 6-8 | Спина прямая |
|  | И.П. – О.С.  1 – наклон вперед, руки вперед  2 – присед руки на колени  3 - наклон вперед, руки вперед  4 - О.С. | 6-8 | Пятки от пола не отрывать |
|  | И.П. – О.С.  1 – выпад левой вперед, руки в стороны  2 - И.П.  3-4 – тоже с правой | 6-8 | Выпад глубже |
|  | И.П. – руки за голову  1-2 – прыжки на левой  3-4 – тоже на правой | 10 | На носках |
|  | И.П. – руки на пояс  1-3 – прыжки на двух  4 – поворот 180° | 10 | Поворот через левое плечо |

Приложение №4

Методические указания для студентов по выполнению домашнего задания

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий за одну минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бедер;
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.































