Техника выполнения упражнений в начальных классах как верный средство сдачи комплекса ГТО

Многие говорят, что ГТО это нормативы которые сложно-выполнимые упражнения, которые могут сдать лишь люди, кто занимается каким либо спортом, но это совсем не так, ведь каждый вид спорта, подстраивает организм и развивает лишь часть тех мышц или организма которую нужна в том или ином виде спорта. Но можно все это избежать если с малого возраста приучать детей правильно ставить технику тех или иных упражнений, которые входят в ГТО или вообще , чтобы ребенок был универсалом во многих видах спорта, а не только в одном. Не обязательно быть профессионалом, главное, знать технику и технические навыки, при выполнении упражнений в игровых видах спорта, а главное командных. Тогда ребенок с малых лет начнет совершенствовать технику и не будет делать ошибок, которые могут мешать развивать организм правильно и разносторонне.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в соревновательной обстановке в специализированных центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль и уже по этим данным можно понять, что может повлиять на сдачу тех или иных нормативов. Если оббьем легких например очень мал, то будет сложносдать те или иные нормативы в беге или плавании, ну а если техники нет, то сложно будет показать результат приближенный к идеалу комплекса ГТО.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний и предоставлении участникам периода отдыха между выполнением нормативов.

Участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### gto

Ошибки:

* Неправильное распределение нагрузки
* Медленное торможение перед поворотом
* Несоблюдение техники дыхания
* Принебрижение разминки.



Ошибки:

* Недостаточный вынос бедра маховой ноги вперед вверх, отсутствие активного передвижение таза вперед.
* Неправильная постановка стоп.
* Ошибки в работе рук.
* Излишне-мышечная напряженность и закрепощенность при беге.



Ошибки:

* Распределение сил на всю дистанцию

## Неправильное положение рук.

## Обезвоживание.

## Неподходящая одежда и обувь

* отказ от предварительной разминки
* Неправильное дыхание.
* Неправильная постановка стопы.



Ошибки:

* Заступ за линию измерения или касание ее;
* Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
* Отталкивание ногами разновременно.
* Ранний наклон туловища вперед
* Отклонение туловища при приземлении назад
* Нecoглacoвaннoe движeниe pyк и нoг.
* Пpeждeвpeмeннoe oпyщeниe нoг.
* Нe пoлнoe выпpямлeниe кoлeнных и тaзoбeдpeнных cycтaвoв.
* Пaдeниe в мoмeнт кoнтaктa c зeмлeй.



Ошибки:

* Во время приземления, прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги.
* Чрезмерное отклонение туловища назад.
* После отталкивания вращение туловищем
* При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед.
* Нестабильность беговых шагов.
* Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага.
* На последних шагах разбега излишний наклон вперед.

.



Ошибки:

* Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
* Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* Отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
* Разновременное сгибание рук.



Ошибки:

* Подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
* Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* Отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
* Разновременное сгибание рук.



Ошибки:

* Касание пола коленями, бедрами, тазом;
* Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* Отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
* Поочередное разгибание рук;
* Отсутствие касания грудью пола (платформы);
* Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



Ошибки:

* Касание пола коленями;
* Нарушение прямой линии “плечи – туловище – ноги”;
* Отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
* Поочередное разгибание рук;
* Отсутствие касания грудью гимнастической скамьи (или сиденья стула).



Ошибки:

* Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* Отсутствие касания лопатками мата;
* Пальцы разомкнуты “из замка”;
* Смещение таза.



Ошибки:

* Сгибание ног в коленях;
* Фиксация результата пальцами одной руки;
* Отсутствие фиксации результата в течение 2 с.



Ошибки:

* Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.
* Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.
* Метающая рука не полностью выпрямлена.
* При броске метающая рука слишком отводится в сторону от туловища.
* Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.
* Правая нога выставлена в вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.
* Суета в движениях



Ошибки:

* Заступ за линию метания;
* Снаряд не попал в «коридор»;
* Попытка выполнена без разрешения судьи.
* Низкий темп при разгоне на предварительном этапе разбега;
* Чрезмерно резвый старт при беге на полусогнутых ногах;
* Рваный ритм бега на предварительном отрезке разбега;
* Чрезмерное отклонение тела назад во время двух первых шагов при броске;
* Бросок согнутой рукой;
* Боковое метание;
* Сгибание левой нижней конечности в коленном суставе непосредственно перед выпусканием предмета из руки.

# gto

# Плавание

Ошибки:

* Идти либо касаться дна ногами;
* Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
* Отсутствия разминки
* Техника вдоха и выдоха

# gto****Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км****

Ошибки:

* Пренебрежение разминки
* Тесная одежда
* Частота передвижений палок и лыж
* Распределение сил на всю дистанцию
* Неправильное дыхание

При избежании данных ошибок и выполнение регулярных мероприятий по развитию общего организма, организм будет готов к выполнению сдачи комплекса ГТО, даже с малых лет.

Для достижения стойкого спортивного результата вся работа должна быть системной. Стремление к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни должно стать для ребенка не редким праздником, а образом жизни, в котором он постоянно работает над собой, имея возможность анализировать свои успехи и ошибки. С 1 класса лучше стимулировать детей с помощью  спортивных праздников и соревнований, стараясь задействовать большее количество участников.

Для правильного и точного выполнения у детей нужно следить за техникой и разрабатывать разнообразные планы коррекции техники в электронном, в виде презентаций и пособий и отдельно оценивать технику выполнения упражнений, и за счет двух составляющих ставить оценку выполненного и полученного материала в тренировке или уроке.