**Қ.И. Сәтбаевтың туғанына 120 жылдық және Университеттің 85 жылдық мерейтойларына арналған қызметкерлердің дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін сынау түрлері бойынша өткізу жарыстарының**

**ЕРЕЖЕЛЕРІ**

**1. Мақсаты мен міндеттері**

Президенттік тестілер – бақылау нормативтері арқылы халықтың дене шынықтыру дайындығының жалпы деңгейін айқындайтын жаттығулардың (сынақтардың) жиынтығы. Президенттік тестілер Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығына қойылатын нормативтік талаптардың негізі болып табылады. Мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау, халықты жүйелі түрде дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға бейімдеу, өмірдің түрлі деңгейінде дене дайындығының және денсаулығының деңгейін анықтау қажеттілігін қанағаттандыру.

Президенттік тестілеудің негізгі міндеттері болып дене жаттығуларының тәсілдерімен халықтың физикалық қалпы мен сауығуды бағалау болып табылады.

**2. Өткізу мерзімі мен орны**

Жарыс 21 қазан 2018 ж. Алматы қ. Наурызбай батыр мен Шевченко, 93-79 көшелерінің қиылысында орналасқан «Динамо» стадионында өткізіледі. Жарыстың басталуы сағат 10.00.

**3. Жарысты ұйымдастыру**

Жарысты ұйымдастыру бойынша жалпы жетекшілікті Сәтбаев Университеттің дене шынықтыру кафедрасы жүзеге асырады. Сынақтардың түрлері бойынша жарыстардың өткізілуін төрешілер алқасы қамтамасыздандырады.

**4. Қатысушылар және жарыстар бағдарламалары**

Жарысқа қатысуға институттардың және университет (SU) қызметкерлерінің құрама командалары жіберіледі. Жарысқа қатысушылар дәрігердің рұқсатымен ғана жіберіледі.

Қатысушылар келесі жас топ сатылары бойынша жарысады: 18-23, 24-39, 40-49, 50-59, 60 және жоғары. Қатысушылардың жасы туған жылы бойынша, туған күні мен айына қарамастан, анықталады.

Команда құрамы: еркін түрде.

**Жарыс бағдарламасы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Түрі | Әйелдер | | | Ерлер | | |
| 18-39 жас | 40-59 жас | 60 және жоғары | 18-39 жас | 40-59 жас | 60 және жоғары |
| Спринтерлік жүгіру | 100 м | 60 м | 30 м | 100 м | 60 м | 30 м |
| Шыдамдылыққа жүгіру | 2000 м | 1000 м | 500 м | 3000 м | 2000 м | 1000 м |
| Тұрған орнынан ұзындыққа секіру | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Арқада жатып кеудесін көтеру | \* | \* | \* |  |  |  |
| Тартылу |  |  |  | \* | \* | \* |

Қосымшаны қара

**5. Жаттығуларды орындаудың техникасы және шарттары**

**30, 60, 100, 500, 1000, 2000, 3000 м жүгіру** стадионның жүгіру жолында жүргізіледі.

**Биік кермеде тартылу**. Сынақ бастапқы қалыпта жоғарыдан ұстай асылып, аяқты еденге (жерге) тигізбей орындалады. Кермеден иек жоғары өтіп және бастапқы қалыпқа қайтып оралған кезде жаттығу орындалған болып есептеледі. Сынақ бір рет тапсырылады. Жаттығуды орындау кезінде қолдарды айқастыруға тыйым салынады. Қайталаулар арасындағы кідіріс 3 сек аспауы керек.

**Арқада жатып кеудені 1 мин көтеру.** Сынақ шалқалап жатқан қалыпта, аяқ тізеден 90 градус бұрышқа бүгіле, алақан иықта және табаннан серіктестің ұстап тұруымен орындалады. Сынақ 1 минутта өткізіледі.

**Орнында тұрып ұзындыққа секіру.** Старт сызығынан екі аяқпен қолды сермеп секіреді. Секіру ұзындығы сантиметрде өлшенеді. Қатысушы үш рет әрекеттенеді.

**6. Жеңімпаздарды анықтау**

Егер көркүрестің қорытындылары бірдей болса, бағдарламаның бір түрі бойынша жоғары ұпай алған қатысушы артықшылыққа ие болады. Екі немесе одан көп командалардың ұпай сандары бірдей болған жағдайда, команда қатысушылары бағдарламаның басқа сынақ түрлерінен 1,2,3 орынға ие болған жағдайда сол командаға артықшылық беріледі.

**7. Марапаттау**

Көпсайыс қорытындылары бойынша 1, 2, 3 орын иегерлері грамотамен марапатталады. Командалық біріншілікте 1, 2, 3 орын алған командалар кубоктар және грамоталармен марапатталады.

**8. Сұранымдарды берудің тәртібі мен мерзімдері**

Жарыстарға қатысуға алдын ала сұранымдарды қатысушылардың тізімдерімен (аты-жөні, тегі, туған жылы) дене шынықтыру кафедрасына алып келуге немесе [sin-dza-dza@mail.ru](mailto:sin-dza-dza@mail.ru) поштасына 14 қазан 2018 ж. жіберулеріңіз тиіс. Анықтама үшін телефон: 257-71-85 немесе 257-70-85.

Қатысушылар өздерімен төлқұжатының түпнұсқасын және университетке қатысы туралы құжаттың түпнұсқасын алып келулері тиіс.

*Сұранымның үлгісі*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_институтының/бөлімшесі командасының сұранымы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **р/б** | **Тегі, аты-жөні** | **Туған жылы** | **Институт/кафедра** | **Дәрігердің рұқсаты** |
| **18-39 (ерлер)** | | | | |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |
| **18-39 (әйелдер)** | | | | |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |
| **40-59 (ерлер)** | | | | |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |
| **40-59 (әйелдер)** | | | | |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |
| **60 және жоғары (ерлер)** | | | | |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |
| **60 және жоғары (әйелдер)** | | | | |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |

Институт/бөлімше директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(тегі, аты-жөні)

**Қосымша**

**4-саты – «Шынығуды жетілдіру»**

**Жоғарғы оқу орындарының соңғы курсының алдындағы курстарының студенттеріне арналған сынақтар мен номативтердің түрлері (18-23 жастағылар)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р/с  № | Бақылау жаттығуы | Өлшем бірлігі | Президенттік деңгей | | Ұлттық дайындық деңгейі | |
| ұлдар | қыздар | ұлдар | қыздар |
| 1. | Жүгіру 100 м | сек. | 13,0 | 15,5 | 13,5 | 16,0 |
| 2. | Жүгіру 2000 м | мин. сек. | - | 9.00,0 | - | 9.50,0 |
| Жүгіру 3000 м | мин. сек. | 12.00,0 | - | 12.30,0 | - |
|  |  |  |  |
| 3. | Тұрған орнынан ұзындыққа секіру | см. | 260 | 200 | 245 | 190 |
| 4. | Тартылу | рет саны | 17 | - | 14 | - |
| Арқада жатып кеудесін көтеру | рет саны  мин. | - | 50 | - | 45 |

**4-саты – «Шынығуды жетілдіру»**

**Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері**

**(24-39 жастағылар)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р/с  № | Бақылау жаттығуы | Өлшем бірлігі | Президенттік деңгей | | Ұлттық дайындық деңгейі | |
| ерлер | әйелдер | ерлер | әйелдер |
| 1. | Жүгіру 100 м | сек. | 13,5 | 16,0 | 14,0 | 16,5 |
| 2. | Жүгіру 2000 м | мин. сек. | - | 9.30,0 | - | 10.00,0 |
| 3. | Жүгіру 3000 м | мин. сек. | 12.20,0 | - | 12.50,0 | - |
| 4. | Тұрған орнынан ұзындыққа секіру | см. | 250 | 190 | 235 | 180 |
| 5. | Тартылу | рет саны | 16 | - | 12 | - |
| 6. | Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу | рет саны  мин. | - | 45  25 | - | 40  20 |

**5-саты – «Сергектік пен денсаулық»**

**Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері**

**(40-49 жастағылар)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р/с  № | Бақылау жаттығуы | Өлшем бірлігі | Президенттік деңгей | | Ұлттық дайындық деңгейі | |
| ерлер | әйелдер | ерлер | әйелдер |
| 1. | Жүгіру 60 м | сек. | 12,2 | 13,0 | 13,5 | 14,4 |
| 2. | Жүгіру 1000 м | мин. сек. | - | 4.20,0 | - | 4.40,0 |
| Жүгіру 2000 м | мин. сек. | 8.00,0 | - | 8.40,0 | - |
| 3. | Тұрған орнынан ұзындыққа секіру | см. | 230 | 180 | 220 | 170 |
| 4.  5. | Тартылу | рет саны  мин. | 12 | - | 10 | - |
| Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу | рет саны  мин | - | 35  20 | - | 30  15 |

**5-саты – «Сергектік пен денсаулық»**

**Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері**

**(50-59 жастағылар)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р/с  № | Бақылау жаттығуы | Өлшем бірлігі | Президенттік деңгей | | Ұлттық дайындық деңгейі | |
| ерлер | әйелдер | ерлер | әйелдер |
| 1. | Жүгіру 1000 м | мин. сек. | - | 4.30,0 | - | 5.00,0 |
| Жүгіру 2000 м | мин. сек. | 8.20,0 | - | 9.00,0 | - |
| 2. | Тұрған орнынан ұзындыққа секіру | см. | 220 | 170 | 200 | 160 |
| 3. | Тартылу | рет саны | 10 | - | 7 | - |
| Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу | рет саны  мин. | - | 35  20 | - | 30  15 |

**5-саты – «Сергектік пен денсаулық»**

**Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері**

**(60 және одан жоғары)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  р/с | Бақылау жаттығуы | Өлшем бірлігі | Президенттік деңгей | | Ұлттық дайындық деңгейі | |
| ерлер | әйелдер | ерлер | әйелдер |
| 1. | Жүгіру 500 м | мин. сек | - | 2.30,0 | - | 2.45,0 |
| 2. | Жүгіру 1000 м | мин. сек | 4.10,0 | - | 4.40,0 | - |
| 3. | Тұрған орнынан ұзындыққа секіру | см | 190 | 160 | 175 | 145 |
| 4. | Тартылу | рет саны | 7 | - | 5 | - |
| 5. | Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу | рет саны  мин. | - | 30  16 | - | 25  12 |