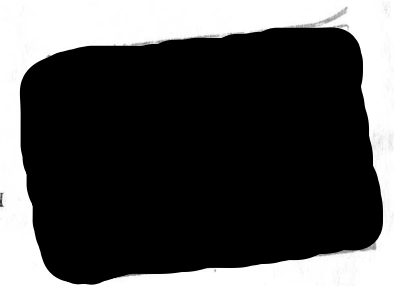


Умирханова Гульнара Балгынгалиевна
Umirhanova Gulnara Balgyngalievna

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА
Track and field athletics

Алматы
2020



ӘОЖ 796/799
КБЖ 75.5
У 52

Пікір жазғандар:

Бексейтова Г.Ж. – жаратылыстану ғылымдарының магистрі, Х.Ж.Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау политехникалық колледжінің оқытушысы
Мендалиев Б.М. – КМТИУ «Дене тәрбиесі» кафедрасының меңгерушісі, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Умирханова Г.Б.
У52 Жеңіл атлетика. Оқу құралы/ Г.Б. Умирханова – Алматы, Альманахъ, 2020. – 112 б.

ISBN 978-601-7590-40-6

Ұсынылып отырған оқу құралында дене тәрбиесі мұғалімдерінің, жаттықтырушылардың кәсіптік дайындығына қажет, жеңіл атлетиканы үйретудің негізгі амал – тәсілдері, әдістемелік принциптері мен тәсілдерін ұйымдастыру мен үйлестіру құрылымдары қамтылған, сонымен бірге жеңіл атлетикада жарақаттанудан сақтандыру әдістері мен тәсілдері баяндалған. Сондай-ақ, кәсіби маман білуге тиіс спорт терминдері мен ұғымдары берілген.

U5.1;140.M.B.

ӘОЖ 796/799
КБЖ 75.5

Х. Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау политехникалық колледжінің аттестациялық комиссия отырысының №10 хаттамасы, 18 наурыз 2019 ж.

Бұл басылымға барлық құқықтар «Альманахъ» баспа үйіне тиесілі. Авторлық құқық иесінің келісімінсіз кез келген тәсілмен көбейтуге тыйым салынды.

ISBN 978-601-7590-40-6

© Умирханова Г. Б., 2020
© Альманахъ, 2020

АЛҒЫ СӨЗ

«Жеңіл атлетикадан» оқу құралы мектеп және арнаулы орта оқу орындарының студенттеріне арналған.

Жеңіл атлетика-бұл жүру, жүгіру, секіру және лақтыру жаттығуларын біріктіретін спорт түрі. Дене тәрбиесі және спорт факультетінде жеңіл атлетика оқу-ғылыми пән болып келеді және студенттердің жеңіл атлетиканы оқыту түрлерінің теориясы мен әдістемесін, жарыстардың төрешілік ережелерін оқыту, сонымен қатар, спорттың негізгі түрлерінің техникасын меңгеру мен өзіндік және жеке жаттығулар кезіндегі дағды мен шеберліктің қалыптасуын қарастырады. Жеңіл атлетикасыз оқу орындарында дене тәрбиесінің бірде-бір сабағы өткізілмейді. Сондықтан, ол өзінің сан салалығына және кең ауқымдылығына байланысты «спорт падишасы» деп аталады.

Ұсынылып отырған оқу құралында дене тәрбиесі мұғалімдерінің, жаттықтырушылардың кәсіптік дайындығына қажет, жеңіл атлетиканы үйретудің негізгі амал – тәсілдері, әдістемелік принциптері мен тәсілдерін ұйымдастыру мен үйлестіру құрылымдары қамтылған, сонымен бірге жеңіл атлетикада жарақаттанудан сақтандыру әдістері мен тәсілдері баяндалған. Сондай-ақ, кәсіби маман білуге тиіс спорт терминдері мен ұғымдары берілген.

Бұл оқулық, студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру және жеңіл атлетикамен шұғылданудағы білімін жетілдіреді. Сонымен бірге жеңіл атлетика түрлері бойынша жарыс өткізу ережелері, жеңіл атлетика жарыстары мен түрлері және сипаты, жарыстарды ұйымдастыру, жеңіл атлетика сабағында қауіпсіздік ережесі, лақтыру әдістерінің негіздері, секіру түрлері мен әдістері қарастырылады. Ұсынылып отырған оқулық, жеңіл атлетика пәнін оқытуда, жаттықтырушылардың дене мәдениеті ілімі мен спорттық жаттығу негіздерін, студенттердің өз бетімен жеңіл атлетикамен шұғылданудағы білімін жетілдіруде салауатты өмір салты тараптарын меңгеруде, мектеп, кәсіптік-техникалық білім беру жүйесінде, арнаулы білім беру жүйесінің оқытушыларына көмекші құрал бола алады.

INTRODUCTION

The book "Track and field athletics" is intended for students of secondary and specialized secondary schools.

Athletics is a sport that combines exercise, running, jumping and throwing exercises. At the Faculty of Physical Education and Sport, track and field athletics is a learning and scientific discipline and provides students with the theory and methodology of athletics training, judging the rules of competitions as well as mastering the basic techniques of sport and the formation of skills and skill in their own and personal exercises. No physical education classes are held in non-athletic educational institutions. That is why he was called the "sports grandmother" due to his diversity and extensive scales.

The proposed manual includes structures for organizing and coordinating the main approaches, methodological principles and approaches to training athletics teachers, trainers, training athletics, as well as methods and techniques for traumatic injuries in athletics. There are also sports terms and concepts that a professional should know.

This tutorial improves students' knowledge of physical fitness and athletics. The rules of competitions on track and field athletics, types and characteristics of track and field athletics, organization of competitions, safety rules in athletics classes, basics of throwing methods, types and methods of jumping are considered. The proposed textbook can be an adjunct tool for training athletic subjects, training of trainers on physical culture and sports training, students' healthy lifestyle education, vocational and technical education, teachers of special education systems

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Ежелгі дәуірлердің өзінде-ақ адамға тез жүгіру, әртүрлі тосқауылдардан ептілікпен өту, әртүрлі заттарды лақтыра білуі керек болды. Адамның аңшылық табысы, яғни, өмірінің сақталуы оның өз олжасын қуып жетуіне және оған дәл тигізуіне, табиғаттың тылсым күштерімен күресте ержүрек те шыныққан болу қабілетіне байланысты болды.

Сонымен, алғашқы қауымдық адамның өзіне жүгіру, секіру және лақтыру – қазіргі заманғы жеңіл атлетика спортының іргетасын қалайтын жаттығулар таныс еді. Ежелгі адамдардың мекенін қазып жүрген археологтар өркениеттің жаңа дамып келе жатқан кезінде мұндай дағдылардың адамның күнделікті тіршілігінде аса зор рөл атқарғаны туралы қызғылықты дәлелдер тауып жүр. Өрине, ол кезде қазіргі түсінік бойынша спорт туралы әңгіме айтуға болмайды. Спорт әлдеқайда кеш пайда болды. Ежелгі Грекияны Спорттың отаны деп есептеуге болады.

Мұндағы жарыстар бағдарламасы, негізінен жеңіл атлетикалық болды. Алғашында оларға қатысушылар «стадий» («стадион» сөзі осыдан шыққан) деп аталатын стадионның ұзындығына тең (192м 27см) қашықтыққа жүгіруден жарысқан. Жарты ғасырдан астам уақыт жүгірудің бұл түрі – стадиондром – эллиндік олимпиадалық ойындардағы жалғыз жарыс түрі болды. 14-Олимпиада Ойындарында (б.з.д. 724ж.) алғашқы рет екі стадияға тең қашықтыққа жүгіруге жүлде берілді. 15- Олимпиада Ойындарында төзімділік сыналатын жүгіру пайда болды – 7-ден 25 стадийге дейінгі қашықтыққа.

Сол кездердің өзінде ойындарға қатысушылар жарыс бағдарламасының жекелеген түрлеріне маманданған. Мысалы, алыс қашықтыққа жүгіретіндер, әдетте, қысқа қашықтыққа жүгіруге сирек шығатын. Есесіне, бір атлет екі қысқа қашықтыққа да шығып, бірден екеуінен де ең күшті жүйрік болып шыға келетін.

Олимпиадалық мерекелерде толық жауынгерлік құрал-саймандармен жүгіретіндердің жарысы өткізілді. Қысқа қашықтықта және жарыстың осы түрінен жеңген атлет құрметті «триаст», яғни, үш дүркін жеңімпаз атағын алады. Мұндай құрметке Родос аралынан шыққан Лео-нидас екі рет ие болды.

16- Олимпиададан бастап (б.з.д. 708 ж.) Ойындардың бағдарламасы жаңа бессайыс түрімен толықтырылды. Оған жүгіру, диск лақтыру, ұзындыққа секіру, найза лақтыру және күрес кірді (көріп отырғанымыздай, бұл көпсайыстың негізін жеңіл атлетика құрайды).

Ұзындыққа секіруді ол кездегі атлеттер қолдарына арнайы гантель ұстап орындайтын. Ол кезде бұл қолдың сілтеме қимылын күшейтуге және ұшу кезінде ұзындықты барынша көп алуға көмектеседі деп есептелінді. Найза мен дискіні кішілеу төбенің үстінен лақтырды. Найзаны олар жай ғана қолына ұстап тұрған жоқ, лақтырушы саусақтарын тығып тұратын тері белдіктен істелген ілмектің көмегімен орындайтын. Найза лақтырушылар ол кезде нысанаға дәл тигізуден, ал диск лақтырушылар алысқа лақтырудан жарысты.

Ежелгі олимпиадалық жарыстарға қатысушылардың жетістіктері қандай еді?

Өкінішке орай, олардың нәтижелерін қазіргі спортшылардың нәтижелерімен салыстыру қиын. Бізге бұл жөнінде өте-өте қарама-қайшы мәліметтер жетті. Бірақ кейбір дереккөздерге қарап, көне олимпиада жеңімпаздарының, тіпті қазіргі өлшемдермен қарағанда да, қол жеткізген нәтижелері жаман емес деген қорытынды жасауға болады. Тіпті, аңызға сай, дискі лақтырушы Флегий жаттығу кезінде дискіні Алфей өзенінен асыра лақтыра алатын болған (оның ені қазіргі кезде 50 м).

Ол кезде жарыс жеңімпаздарын аса жоғары сән-салтанатпен ұлықтады. Олардың басына зәйтүн жапырақтарынан алқағұл тақты, оның бұтақтарын арнайы алтын қайшылармен кәрі қасиетті ағаштардан кесіп алды. Чемпиондар үйлеріне қайтқан кезде оларды қуанышты жерлестері тобырымен қарсы алды. Ақындар жеңімпаздар құрметіне мақтау әнұрандарын шығарды. Чемпиондардың аты тас тақталарға ойылып жазылды, ал кейбіреулеріне тіпті ескерткіш те қойды. Солардың арқасында ғана олардың аттары біздерге дейін жетті.

Қазіргі заманғы жеңіл атлетиканың дамуы 30-40-жж. басталды (алғашқы жарыстар – 1937ж Англияда Регби қ. колледжде); 80-90-жылдары көптеген елдерде әуесқой клубтары, лигалар және т.б. ұйымдастырылды.

Қазіргі заманғы жеңіл атлетиканың дамуы олимпиадалық ойындармен тығыз байланысты. 1896 жылғы Афинадағы олимпиадалық жүлденің ойалуы жеңіл атлетикадан ең бірінші ресми жарыс болғанын айту жеткілікті.

Ең бірінші олимпиада чемпионы да жеңіл атлет болды. Бұл американдық Джеймс Конноли болатын, ол 1896 жылдың 5 сәуірінде үш адымдап секіруден 13м 71см нәтижесімен жеңіске жеткен. Алайда, қазіргі заманғы I Олимпиаданың нағыз батыры Конноли бола алмады.

Бірнеше күннен кейін тартысқа марафоншылар кірісті. Олар 2500 жыл бұрын эллиннің жаушы-жауынгері Марафон елді мекенінен Афинаға гректердің парсыларды жеңгені туралы хабармен жүгіріп өткен сол тастақты жолмен жүгірді. Аңыз бойынша жаушы жолда тоқтамастан қалаға «Біз жеңдік!» - деген айқаймен жүгіріп келіп, құлағанда өліп кеткен. Осы ерліктің құрметіне Олимпиадалық ойындардың бағдарламасына Марафоннан Афинаға дейін жүгіру кіргізілген. Артынан марафондық жүгіру жеңіл атлетиканың міндетті түрлерінің біріне айналды.

I Олимпиада иесі – Грекия үшін бағдарламаның осы түріндегі жеңіс зор ұлттық мақтаныш пен мәртебе болатын. Қашықтықтың жартысына жеткенде көш бастап келе жатқандар ішінде грек жүйріктері жоқ деген хабар келгенде, мындаған жанкүйерлердің көңілі қалып, ауыр күрсінді. Содан кейін жол үстіндегі жағдаят өзгерді. Бұрынғы көшбасшылар ыстықты көтере алмай, жолдан шықты, сөйтіп, стадионға бірінші болып Марузи кентінің қарапайым пошташысы - грек Спирос Луис жүгіріп кірді.

Соңғы айналымды жеңімпазбен бірге алып-ұшқан сезімге беріліп, патша тағын тастай сала, Грекияның королының өзі жүгіріп өтті. Луис өз елінің ұлттық батыры атанды.

Жалпы айтқанда, «спорт патшайымының» олимпиадалық дебюты жұпыны ғана өтті. Жеңіл атлеттер тек қана 12 түр бойынша (қазір жеңіл атлетиканың 43 түрі бар) жарысқа түсті. Сөреге барлығы жүзге жетпейтін спортшы шықты. Мысалы, биіктікке тек бесеуі ғана секірді. Гимнастика және ату жарыстарына қатысушылар саны едәуір көп болды.

Олимпиадалық жарыстардағы мына эпизодқа тоқталған жөн болар. 100м қашықтық сөресіне жүйріктердің көпшілігі қысқы шалбар мен қысқа қонышты етік киіп шықты. Тек қана бір спортшы – американдық Томас Бэрк шолақ дамбал және қазіргі заманғы тікенекті бутсыға ұқсас аяқ киім киіп шықты. Егер оның қарсыластары сөреде түрегеліп тұрса, ол бір тізесін жерге тигізіп, қолымен жер тіреп тұрды. Көрермендер бұл өзгешілікке күліп отырды. Алайда, Бэрк мәреге бірінші болып жеткенде олардың таңғалысына шек болмады. Содан бері сөреден отырып шығу спринтерлердің жарыстарында жалпыға бірдей қабылданды.

Ол кездердегі жүгіру техникасы қазіргі жүйріктердің мүлтіксіз қозғалыстарына мүлде ұқсамайтын. Спортшылар қысылып, қиналып жүгіретін. Уақыт өте келе жылдамдықтың ширыққан бұлшық еттерге байланысты емес, жүгіру еркін болған сайын жылдамдықтың да жоғары болатындығы анық болды. Парижегі II Олимпиадада (1900ж.) американдық Фрэнсис Джервис 100м қашықтықты 10,8 сек жүгіріп өтіп, олимпиадалық рекордты барынша жақсартты. Ең күшті атлеттердің жетістіктері қазіргідей емес ол кезде тез өсті. Сөйтіп, АҚШ-тан келген Элери Кларк Афинада ұзындыққа небәрі 6м 35 см секірді, ал оның отандасы Алвин Кренцлейн Париждегі II Олимпиадада 7м 18 см нәтижемен үздік спортшы болды. Осында 5000 м және 10000м жүгіруде, 4x100 және 4x400м эстафетада, сондай-ақ онсайыста жүлделер айналды.

Осы заманның сегіз Олимпиадасында додаға тек қана ерлер түсіп жүрді. Бірақ, 1928 жылы Амстердамда жеңіл атлетика сахнасына алғашқы рет әйелдер шықты. Олардың олимпиадалық дебюты ойдағыдан әлдеқайда асып түсті. Бағдарламаның барлық бес түрінен әйелдер әлемдік рекорд жасады. Өзін-өзі бақылау сұрақтары:

1. «Жеңіл атлетика пәніне кіріспе» түсінігін беріңіз.
2. Пәннің мазмұнын, жеңіл атлетика жаттығуларын топтау және сипаттамасын ашып көрсетіңіз.
3. Жеңіл атлетика курсының міндеттерін атаңыз.
4. Жеңіл атлетиканың пайда болуы мен дамуы.
5. Жеңіл атлетиканың даму кезеңдері.
6. Жеңіл атлетиканың спорт түрі ретінде қалыптасуы.

HISTORY OF TRACK AND FIELD ATHLETICS

Even in the ancient times, it was necessary for a man to run fast, to go through various obstacles, to throw away various things. The hunting success of man, that is, the survival of his life, depends on his ability to capture and accelerate his prey, and the ability to be strong and courageous in the struggle against the forces of nature.

Thus, the first community man was familiar with the exercises that would be the foundation of modern track and field athletics - running, jumping and throwing. Archaeologists who dug their ancestral land are finding exciting evidence that such skills have played an important role in the daily life of man when developing civilization. Of course, at this point, we cannot talk about sports in terms of modernity. The sport was much later. Ancient Greece can be considered the home of Sport.

The competition program was mostly athletic. Initially, the participants competed in the distance of a stage ("stadium" comes from here) which is equal to the length of the stadium (192m 27cm). This type of running for more than half a century was the only race in the Olympic Stadium - the Olympic Games. For the first time at the 14th Olympic Games (724 BC), the prize was awarded to run two stages. At the 15th Olympic Games, there was a race of endurance - from 7 to 25 stages.

At that time, Games participants were specializing in some types of competitions. For example, those who run long distances are usually rarely run for short distances. However, an athlete had to travel both short distances and become one of the strongest at once.

On the Olympic holidays the race for the complete combat equipment was held. At a short distance and the winner of this race. He was hailed with the title "Triastes" (tripler). Leonidas of Rhodes, received such a respect twice.

16- From the Olympics (708 BC), the Games program was supplemented with a new pentathlon. Running, Frisbee, javelin throwing, broad jumping and fighting (as we can see, the basis of this multi-event is track athletics).

The athletes used the long jump at that time, holding special dumbbells. It was then thought that the hand would help to strengthen the reference movement and maximize the length of the flight. Throw the spear and discover a small hill. They did not just hold the spear, and the throats were carried out with a hinged waist. The javelin thrower competed in target throw, and the disk throwers competed for a long distance throw.

What were the achievements of the participants of the ancient Olympic Games?

At that time, the winners of the competitions won with the highest fashion. Their heads were covered with olive leaf, and its branches were cut from ancient sacred trees with special golden scissors. When the champions returned home, they met with the joyous fellow compatriots. Poets praised the winners in the nomination. The names of the champions were fixed on stone panels, and others were even given a monument. Only their names have reached us.

The development of modern track and field athletics had started in the 30s and 40s. (the first competitions were held in 1937 in Rugby, England); In the 80s-90s, many countries had amateurs, leagues, and more organized.

The development of modern track and field athletics is closely linked to the Olympic Games. It is enough to say that the Olympic Games in Athens in 1896 was the first official race in track and field athletics.

The first Olympic champion was also an athlete. It was the American James Connolly, who won a triple jump with the result of 13m 71cm on April 5, 1896. However, the real hero of the current I Olympics could not be Connolly.

A few days later, the marathoners began their fight. They have run on the rocky path that 2,500 years ago Hellenistic warrior runs from the Marathon to Athens to report to the Greeks that the Greeks have defeated the Persians. According to the legend, the soldier did not stop on the road and rushed to the city with a shout, "We won!" and died after it. In honor of this feat, the Olympic Games program includes running from Marathon to Athens. Running back race has become one of the mandatory types of track and field athletics.

The winner of the first Olympiad - for this type of program was in a great honor and pride to Greece. Thousands of fans felt disappointment and painful sigh when the news reached that half of the distance was not the leader of the Greeks. Then the road situation changed. Former leaders were able to break through the heat, and the first man to run the stadium was Gregory Spiros Luis, the ordinary mail carrier of the Maruzi village.

The king of Greece dismissing the throne excitingly runs the last circle with the winner. Luis became a national hero of his country.

Olympic debut of "King of sport" was low. Athletes competed in only 12 types (now 43 kinds of track and field athletics). There were about a hundred athletes in the start. For example, only five climbed to the height. The number of participants in gymnastics and shooting competitions was considerably higher.

It should be mentioned in this episode at the Olympic Games. Most of the equestrians on the distance of 100m were wearing winter trousers and short boots. Only one athlete - Thomas Berk has a shoe that is similar to the modern boots. If his opponents were standing on a stool, he would hit a knee and support the ground with his hand. Audience was laughing. However, when Berk was the first to complete, the crowd was surprised. Since then, starting by sitting on a start have been adopted in the sprint competition.

At that time, the running technique was very different from the superficial movements of modern athletes. They were challenged and hard to run. In the course of time, speed was not dependent on convulsive muscles, and it was clear that the speed would be higher as the run was free. In the II Olympiad in Paris (1900), American Francis Jervis, had run in 10.8 seconds 100m, has greatly improved the Olympic record. The achievements of the strongest athletes are not as common today as they have grown. Therefore, Eller Clark from the United States has just sprinted in Athens at 6m and 35cm in length, and her compatriot Alvin Kraenzlein established a world record in the 120 yards hurdles for grass tracks in Paris during the II Olympics.

There were 5000 m and 10000m running, 4x100 and 4x400m relays, as well as prizes in the event.

In the eight Olympics of the century, only men were participating. However, in 1928 in Amsterdam, for the first time in the history of athletics women participated too. Their Olympic debut went far beyond the expectations. Women have made a world record of all five programs.

Self-control questions:

1. Explain the concept of "Introduction to the subject athletics".
2. Summarize the content of the discipline, track and field exercises.
3. Name the tasks of the track and field athletics course.
4. Emergence and development of track and field athletics.
5. Stages of athletics development.
6. Formation of athletics as a sport.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ТОПТАСТЫРУ

Жеңіл атлетика жарыс жаттығуларының көп түрлілігімен және оларды орындаудың әртүрлі тәсілі мен нұсқаларының көптігімен сипатталады.

Жеңіл атлетикалық жаттығуларын дәлірек топтастыру үшін оларды бес топқа біріктірген дұрыс: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және көпсайыстар (1-кесте). Берілген топтастыруға тек қана біздің елде және шетелдерде ашық аспан астында ресми жарыстар өткізілетін негізгі түрлер енгізілген, өйткені жабық жайларда көбіне қысқартылған қашықтықтарға жарыстар өткізіледі (оларды өткізу жағдайлары мен мүмкіндіктерге байланысты, мысалы, 60м жүгіруде немесе 50м кедергілі жүгіруде). Сонымен қатар, олардың бірінші олимпиадалық ойындарда өз алдына жарыс түрі болғанына қарамастан, жаттықтыру құралдары ретінде бір орында тұрып ұзындыққа, биіктікке, үш адымдап секірулер қолданылады. Граната лақтыру қазіргі кезде тек ГТО кешеніне кіреді. Жасөспірімдер мен балалар (ұлдар мен қыздар) үшін басқа қашықтықтар, лақтыратын снарядтардың салмағы және көпсайыстар құрамы (үшсайыс, төртсайыс және т.б.) беріледі.

Жеңіл атлетика жаттығуларының барлық түрінің ішінен тек қана «классикалық» түрлері олимпиадалық ойындарға, әлем (1983ж. бастап), Еуропа, Азия және республика біріншілігіне кіреді. Бұл жарыстардың бағдарламасына ерлер үшін 24 түр, әйелдер үшін 17 түр енгізілген. Жеңіл атлетика жаттығуларының барлық түрі мен қосалқы түрлерінің егжей-тегжейлі мазмұны жас ерекшелігі мен жынысын есепке ала отырып, Бірыңғай ұлттық жеңіл атлетика бойынша спорт топтамасында берілген.

GROUPING OF ATHLETICS EXERCISES

Athletics is characterized by the diversity of racing exercises and the various ways and means of their performance.

In order to better fit athletic exercises, it is best to combine them into five groups: race walking, running, jumping, throwing and combined (Table 1). This classification includes the main types of open-air competitions in our country and abroad, as competitions are often held in closed spaces (depending on the conditions and capabilities, for example, 60m running or 50m running). In addition, despite the fact that they are the first in the Olympic Games, they are used as a training tool for lengths, heights, and triple jump. The grenade throwing is currently only part of the GRP complex. Other distances for adolescents and children (boys and girls), the weight of the throwing shells and the composition of the all-round (triathlon, quartet, etc.) are given.

Among all types of athletics exercises, only "classic" types are included in the Olympic Games, the World (since 1983), Europe, Asia and Republic championships. The program of this competition includes 24 types for men and 17 types for women.

Detailed information on all types and types of exercises for athletics is presented in the United National Athletics, taking into account age and gender identity.

Race walking differs from all other types of sports depending on the technique of driving. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times, there should not be a flight phase during walking and running, and the flight phase will be removed from the line. During race walking speeds are twice as fast as the usual fast ride (over 14 km / h). Recreation records are only recorded on the stadium or when walking along a circular diameter not exceeding 500 m. At present, sporting events are also included in women's competitions.

Жүру. Спорттық жүріс қозғалыс техникасына қарай спорттық жүрістің басқа түрлерінің барлығынан ерекшеленеді. Спорттық жүрісті кейде «тік аяқпен жүру» деп те атайды. Алайда, жүрудің барлық түрі үшін аяқтың біреуінің немесе екеуінің бір мезгілде жермен жанасуы міндетті болып есептеледі, яғни жүру және жүгіру кезінде үшу фазасы болмауы керек және үшу фазасы пайда болса, жүйрік жолдан шығарылады. Спорттық жүріс кезінде жылдамдық кәдімгі жылдам жүріс кезіндегіден екі есе шапшаң болады (14 км/сағ астам). Спорттық жүрістегі рекордтар тек стадиондағы жолдармен немесе 500м аспайтын шеңбер бойымен жүрген кезде ғана тіркеледі. Қазіргі кезде спорттық жүріс әйелдер арасындағы жарыстарға да енгізілді.

Race walking differs from all other types of sports depending on the technique of driving. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times, there should not be a flight phase during walking and running, and the flight phase will be removed from the line. During race walking speeds are twice as fast as the usual fast ride (over 14 km / h). Recreation records are only recorded on the stadium or when walking along a

circular diameter not exceeding 500 m. At present, sporting events are also included in women's competitions.

Жүгіру. Жүгіру жеңіл атлетика спортының бел ортасынан орын алады, сондай-ақ секірудің барлық түрі мен граната және найза лақтырудың құрамына кіреді. Жүгіру көптеген спорт түрлерінің құрамдас бөлігі болып табылады: қазіргі заманғы бессайыс, футбол, баскетбол, гандбол, көгалдағы хоккей, спорттық бағдарлау және басқалар. Топтастыруға сәйкес жүгірудің төрт түрі бар: тегіс жерде жүгіру, жасанды және табиғи кедергілі жүгіру, эстафеталық жүгіру. Тегіс жерде жүгіру, әдетте, стадионның жүгіру жолдарында қысқа, орташа және алыс қашықтықтарға немесе уақытқа өткізіледі. Уақытқа өткізген кезде қашықтық емес уақыт анықталады - өткен уақыт ішінде жүйрік барынша ұзақ қашықтықты жүгіріп өтуі керек. Белгілі қашықтықтағы нәтижелер мен рекордтар өту уақыты бойынша секундтың ондық бөліктеріне шейін тіркелетін болса, уақытқа жүгіру кезінде метрлер тіркеледі. Жасанды тосқауылды (кедергілер) жүгірудің екі түрі болады: бірінші жағдайда бөлінген жолдарға салыстырмалы түрде биіктігі стандартты жеңіл кедергілер белгілі (400м дейін) ара қашықтықпен қойылады; кедергілермен 3000м жүгіруде мықты тосқауылдар қойылады және стадионның секторларының бірінде су толтырылған шұңқыр болады. Тосқауылдар (кедергілер),әдетте, кедергі адыммен, ал су құйылған шұңқыр екпінмен келіп, секірумен алынады. Ойлы-қырлы жерлердегі табиғи жағдайда жүгіру (кросс) әртүрлі қашықтықтарға жүргізіледі - 15 км дейін. Одан алыс қашықтықтарға жарыстар, марафонды қосқанда (42км 195м), көбінесе шоссе бойында өткізіледі. Әсіресе, елді мекендер арасында өтетін жарыстар кеңінен танымал, мысалы Сайын ауылы – Ақтау қаласы(30км), Ақшұқыр – Ақтау (28км) және т.б.

Running. Running takes place in the middle of the track and field athletics, as well as all types of jumps and grenades and spears. Running is an integral part of many sports: modern pentathlon, football, basketball, handball, field hockey, sports orientation and more. There are four types of treadmill running: climbing, artificial and natural obstacle running, relay race. Running on a level surface is usually carried out on short run, midfield or long distance on the stadium's running tracks. In the case of time, the distance is determined by the non-distant time - the longest running distance should run. If certain distance results and recordings are recorded up to the tenth of the time of the passage, meters are recorded during the run. Artificial barriers (barriers) are two types of run: In the first case, the tracks separated by relative height are defined by the standard barrier (400m); with barriers putting strong obstacles in the 3000m race, and one of the stadium's wells is filled with water. Barriers (barriers) are usually prevented by a stepping stone, and a puddle of flooded water is jumped. In natural surroundings, running (cross) is performed at different distances - up to 15 km. Competitions on long distances, including the marathon (42km 195m), are often conducted on the highway. Especially popular among the localities are competitions, such as Saiyn village - Aktau (30km), Aqshukyr - Aktau (28km) and more.

Эстафеталық жүгіру – бұл командалық жүгірудің бір түрі. Эстафеталық жүгіруде қатысушылар саны мен бөліктер ұзындығы қатаң белгіленеді,

мысалы, 4x100м. Бөліктер барлығының ұзындығы бірдей қысқа немесе орташа қашықтықтардан, немесе аралас қашықтықтардан тұруы мүмкін. Жарысты өткізу шарттарына қарай эстафеталарды кездесу (мектеп оқушылары), стадион жолдарында және қала көшелерінде (айналым және жұлдызды) деп бөлуге болады. Эстафеталық жүгірудің барлық түрінің негізгі мақсаты – эстафеталық таяқшаны бір-біріне бере отырып, мәреге тезірек жету. Қазіргі кезде бұл жүгіру әр түрлі жастағы топтар арасында сауықтыру мақсатында кеңінен қолданылады. Эстафеталық жүгіру кезінде таяқша қолдан – қолға беріледі. Эстафета таяқшасын лақтырып беруге болмайды. Таяқшаның қолдан түсіп кетуі жарыс ережесін бұзғандық емес, алайда оны тек түсіріп алған жүгіруші ғана көтеріп алу керек. Таяқшаны берген спортшы өзінің қозғалысымен өзгелерге кедергі келтірмейтін жағдайда ғана жолдан шыға алады. Тосқауылдан жүгіру кезінде тосқауылдың жанымен жүгіріп кетуге және тосқауылды тыс жерден аттап өтуге болмайды. Тосқауылды құлатып кету немесе оларға тиіп кету ережені бұзғандық болып саналмайды.

Relay Race. Relay race is a type of team race. In the relay race the number of participants and the length of the parts are strictly indicated, for example, 4x100m. Parts may consist of equal short or medium distances, or mixed distances. Depending on the conditions of the competition relay races can be divided into meetings (students), stadiums and streets (circular and star). The main goal of all types of relay race is to get to the finish faster, giving the baton to each other. Now this run is widely used for the purpose of improvement among different age groups. During the relay race the wand is passed from hand to hand. You can not throw a baton. The omission of the wand does not violate the rules of the race, but it should only be raised by the runner who jumped out. An athlete who has issued a stick can get out of the way only if his movement does not interfere with others. During the run from the barrier it is not allowed to run around the barrier and to cross outside the barrier. Breaking the barrier or mating with them is not considered a violation of the rules.

1.1.-кесте Жеңіл атлетика негізгі түрлерінің топталуы

Түр бойынша тобы	Түрі	Қосалқы түрлері	Қашықтық және жеңіл атлетика снарядтарының салмағы
Жүру	Спорттық жүру	Стадион жолдарымен	10-15 км (ерлер), 3-10км (әйелдер)
		Шоссемен	20-50км және одан да көп, елді мекендер арасымен әртүрлі қашықтықта (ерлер)
		Уақытқа	Бір сағаттық, екі сағаттық
Жүгіру	1.Тегіс жолмен жүгіру	Стадион жолдарымен	400м дейінгі қысқа қашықтықтар 1500м дейінгі орташа қашықтықтар 10000м дейінгі алыс қашықтықтар
		Шоссемен	42км 195м – марафонды қосқанда 15км асатын аса ұзақ қашықтықтар
		Уақытқа	Бір сағаттық жүгіру
	2.Жасанды кедергілі жүгіру	Кедергілі жүгіру	100, 400м (әйелдер) 400, 3000м (ерлер)
		Ойлы-қырлы жермен жүгіру (кросс)	500 – 3000м (әйелдер) 1000 – 15000м (ерлер)
	3.Табиғи кедергілі жүгіру	Стадион жолдарымен	Қысқа қашықтықтар: 4x100, 4x200, 4x400м; орташа қашықтықтар: 3x800, 4x800, 4x1500м. Аралас қашықтықтардан тұрады (ерлер мен әйелдер).
	4.Эстафеталық жүгіру	Қала көшелерімен	
	Секіру	Биіктікке	Екпінмен жүгіріп келіп
Ұзындыққа		Екпінмен жүгіріп келіп	Секіру тәсілдері: тізені бүгіп, иіле секіру, «қайшы» (ерлер, әйелдер)
Үш қабат		Екпінмен жүгіріп келіп	Ерлер
Сырықпен		Екпінмен жүгіріп келіп	Ерлер
Лақтыру	Ядро лақтыру	Секіріп бұрыла	Салмағы: әйелдер – 4 кг, ерлер – 7,257кг.
	Найза лақтыру	Төте жолмен екпінмен жүгіріп келіп	Салмағы: әйелдер – 600г Ерлер – 800г.
	Диск лақтыру	Бұрылып	Салмағы: әйелдер – 1 кг Ерлер – 2кг
	Балға лақтыру	3-4 бұрылып	Салмағы: ерлер – 7,257 кг
Көпсайыстар	Жетісайыс Онсайыс		Әйелдер Ерлер

1.2.-кесте Classification of the main types of athletics

Group by species	Type	Substitute types	Weight and distance track athletics	
race walking	Sporty ride	Stadium Roads	10-15 km (male), 3-10 km (women)	
		Highway	20-50km or more, at different distances between settlements (men)	
		By the time	One hour, two hours	
Running	1. road running,	stadium roads	Short distances up to 400 m Average Distances up to 1500m Long distances up to 10,000 m	
		highway	Longer distances over 15 km, including 42km 195m marathon	
	2. Running with artificial obstacles	Running including obstacles	100, 400m (women) 400, 3000m (men)	
		3. Running with natural obstacles	Cross-country race (cross-country)	500 – 3000m (women) 1000-15000m (male)
	4. Relay race	Stadium Roads	Short distance: 4x100, 4x200, 4 x 400 m; middle distance: 3x800, 4x800, 4x1500 m.	
		City streets	Mixed distances: the stages consist of short and medium distances (men and women).	
	Jumping	High jump	a short run up	Jumping techniques: the Scissors, Eastern cut-off or Western roll techniqu, the Fosbury Flop (men, women).
		Long jump	a short run up	Jumping techniques: hop, step and jump
Triple jump		a short run up	men	
Pole vault		a short run up	men	
Throwing	Shot put	rotational technique	Weight: women– 4 kg (8.82 lb), men– 7.26 kg (16 lb).	
	Javelin throw	a short run up on a track	Weight: women- 600 g, men – 800g	
	Discus throw	take turns in a series of throw	Weight: women-1kg (2.2 lb.), men-2kg (4.4 lb.)	
	Hammer throw	take turns in a series (3-4 rounds) of throw	Weight: men– 7,26kg (16 lb.)	
Combined events	Heptathlon Decathlon		Women Men	

Секіру. Секіру жеңіл атлетикада өзінің мақсаты бойынша керменің тік кедергісін алу (биіктікке секіру және сырықпен секіру) және көлденең қашықтыққа секіру (ұзындыққа және үш адымдап секіру) болып бөлінеді.

Секірудегі нәтижелер метрлер мен сантиметрлермен өлшенеді. Әйелдер арасында үш адымдап ұзындыққа секіру мен сырықпен секіру жарыстары қозғалыс-тірек аппаратына және ішкі органдарға түсетін жүктеменің ауырлығына байланысты өткізілмейді.

Jumping. Jumps in athletics according to their purpose are divided to receive vertical resistance tension (high jump and pole vault) jumping on the horizontal distance (long jump and triple jump).

Results in jumps are measured in meters and centimeters. Competitions in triple jump and pole vault among women are not held depending on the severity of the load on the musculoskeletal system and internal organs.

Биіктікке секіру. Биіктікке секіру үшін ең әуелі спортшы сілтейтін және итерілетін аяқты анықтап алады. Шамамен 8-10 метр жүгіретін жерін белгілеп, биіктікке секіретін спортшы кермеден секіруге жүгірген кезде аса жоғары жылдамдықпен бастағанмен, кермеге жақындаған кезде жылдамдық төмендейді, спортшы секіруге дайындалады. Биіктікке секірудің 3 әдісі – тәсілі бар. Біріншісі – аттап секіру, екіншісі алға қарай аунап секіру, үшіншісі шалқадан жатып секіру. Оқу процессінде ең көп қолданатын секірудің қарапайым түрі – аттап секіру. Сабакта биіктікке секіруді осы аттап секіруден бастайды. Секірудің негізгі айла – тәсілін үйрену үшін ең әуелі дұрыс жүгіріп келгенде сілтейтін аяқ дәл шығу керек. Сілтейтін аяқты кермеге қарай созғанда тізе бүгілмеу керек, содан кейін итерілетін аяқтың қозғалысы дұрыс орындалуы керек. Сонда ғана жаттығудың орындалуы нәтижелі болады.

High jump. To jump to the height, an athlete first defines the guiding and pushing leg. When the athlete who makes a high jump, noting the place to run for 8-10 meters, begins to run with maximum speed, but when approaching the core speed is reduced, the athlete is preparing to jump. Athletes have a short run up and then take off from one foot to jump over a horizontal bar and fall back onto a cushioned landing area. The most common type of leap in the learning process is jumping. In the classroom, jumping from the height begins with jumping. In order to learn the basic approach to the leap, when running properly it is best to go straight to the foot. When stretching the legs to the tension, the knee should not be bent, and then move the pushed leg to the correct position. Then the exercise will be effective.

Лақтырулар. Жеңіл атлетикалық лақтыруларға ядро лақтыру, найза, диск мен балға, сондай-ақ граната лақтыру кіреді. Жеңіл атлетикада барлық лақтырулар барынша алысқа лақтыруға бағытталаып орындалады. Снарядтың нышаны мен салмағына байланысты лақтырудың әр түрі қолданылады: найза мен граната (жеңіл снарядтар) – төте жолмен екпінмен жүгіре түсіп, басынан асыра лақтыру; диск мен балға (орташа және ауыр снарядтар) – бұрылып барып; ядролар – секіре немесе бұрыла итеру. Бұл екпінмен жүгірудің ерекше тәсілдері спорттың жоғары нәтижелерін қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі болып табылатын оның бастапқы жоғары ұшу

жылдамдығына жеткізетін снарядтың алдыңғы қарқынына ықпал етуге тиісті. Балға лақтыру жарыстары тек қана ер адамдар арасында өткізіледі.

Throwing. Track and field contains some of the foremost kinds of throwing sports as a shot put, javelin, discus and hammer, and throwing grenades. In athletics, all throwing is performed with maximum long-range throwing. Depending on the symbol and the weight of the projectile, different types of throwing are used: spears and grenades (light shells) – throwing with a blow on a straight path and throwing from the head; disk and hammer (medium and heavy shells) – turn; cores-jump or turn. Special techniques of this run-up should contribute to the forward rate of the projectile, leading to its initial high-speed flight, which is one of the important factors that ensure high results of the sport. Hammer throwing competitions are held only among men.

Граната лақтыру. Гранатаны ұстағанда төрт саусақпен қысып ұстап, шынашақты бос қалдырады. Әдетте гранатаны лақтыратын спортшы оң қолымен орындайтын болғандықтан, лақтырған кезде міндетті түрде сол аяқпен итеріледі, оң жамбас алға бұрылады. Гранатаны міндетті түрде жүгіріп келіп лақтыру керек, сонда ғана жоғары нәтижеге қол жеткізуге болады. Жүгіріп келіп, 4 адым қалғанда гранатаны лақтыруға дайындап, қолды артқа қарай созып, денені алға қарай бұрып, гранатаны лақтыруға дайындайды. Граната лақтырудың айла – тәсілін үйрену үшін жасалынатын қосымша жаттығулар:

Гранатаны ұстап жүріп, жүгіріп келіп, (лақтырмай) бейнелеу түрінде орындау; Орында тұрып гранатаны бастан асыра лақтыру; Орында тұрып тас лақтыру, теннис добын лақтыру; Иық буындарының қозғалмалы қабілетін жетілдіру үшін, гимнастикалық таяқшамен иықты артқа, алға айналдыратын жаттығулар; Шынтақ буынының созылмалы қасиетін жетілдіру үшін, салмағы бар тасты кеудеден лақтыру.

Throwing grenades. When you grab a grenade, hold your fingers together with four fingers, leaving the little finger empty. As a rule, the grenade thrower pushes with his right hand, so when throwing it is pushed with the left foot and the right pelvis turns forward. The grenade should be thrown out, and only then you can achieve the highest results. Came up running he prepares to throw the grenade before three steps left, stretching his arm back, pulling the body forward and throwing the grenade away. Additional training exercises to learn the grenade launch method:

- Carry out the grenade in the form of display (without throwing), running, holding the grenade;
- Throw a grenade from the head, standing still;
- Throwing a stone on the spot, throwing a tennis ball;
- Exercises to develop the mobility of the shoulder joint, rotating the shoulder back, forward with a gymnastic stick;
- Throwing a stone with a body weight from the chest to improve the chronic properties of the elbow joint.

Ядро итеру. Ең әуелі ядроны алақанға ұстай білу керек, одан кейін ядроны иықтың үсті мен иектің астына қойып, астыңғы жағынан қолмен ұстап тұрып

алға итеру арқылы жаттығуды орындауға болады. Ядроны шеңберде тұрып серпіп лақтырады, шеңбердің бұрыш мөлшері – 60°. Ядроны бір орында тұрып та, адымдап та лақтырады. Ядро серпілетін шеңбердің диаметрі – 2м 13,5см болады. Ядроны серпігенде шеңбердің алдыңғы бөлігінің ортасында жоғары жағынан осы шеңберді жауып тұратын ақ тіске боялған кертпе ағаш орнатылады. Кертпе ағаштың биіктігі – 10см, ал ішкі жақ шетінің ұзындығы – 1м 22см болуы керек.

Бастапқы қалыпта ядроны иыққа алып лақтыратын бағытқа артпен қарап тұрып, сол тұрған бағытта алға еңкейіп оң аяққа тұрып, сол аяқты жоғары көтеріп бір аяқпен секіруге дайындалу, одан ары 2-3 адым оң аяқпен алға секіріп, белгіленген сәре алаңының шетіне келіп, кеудені алға бұра ядроны алға қарай серпеміз. Ядро итеру жаттығуының нәтижесіне жету – күш қуатты жетілуіне ғана байланысты. Ядро итерумен айналысатын спортшылардың күш – қуаты мол, сұнғақ бойлы келеді.

Ядроны итерудің айла – тәсілін үйрену үшін жасалынатын қосымша жаттығулар:

- Артпен, құралды лақтыратын бағытқа қарап тұрып кенеттен өте тез қозғалып ядроны итеру;
- Ядроны секіріп келіп орындайтын жаттығуды құра
- лсыз орындау;
- Ядроны иыққа ұстап тұрып, алма кезек аяққа тұрып секіру;
- Ядроны жоғарыға лақтырып қағып алу.

Shot put. First, you need to hold the shot in your hands, and then you can perform the exercise, putting the shot under the shoulder and chin, you can do the exercise by holding it from below pushing it forward. The shot throws standing inside of a circle with the waving movement, the angle of the circle is 60°. The shot throws standing still and stride. The diameter of the circle in which the shot rotates, - 2m and 13.5 cm In the dynamics of nuclei in the center front of the circle is set deaf wood painted white tooth, closing the circle with the upper hand. The height of the edge should be 10cm, and the length of the inner edge-1m 22cm.

In the starting position, going back to the direction in which the shot throws on the shoulder, leaning forward in the left direction to the right leg, lifting the left leg up preparing to jump on one leg, then 2-3 steps jumping forward with the right foot going to the edge of the field installed start, rotating the chest forward. Achieving the results of shot put exercises depends only on improving the power. Athletes engaged in shot put, have great energy and strong pace.

Additional exercises to study the manipulation method of shot put:

- Suddenly move very fast and push the shot, looking at the side of the throwing tool;
- To perform exercises by jumping shot without using tools;
- Jump up alternately keeping the shot on the shoulder;
- Catch the shot after throwing it up.

Найза лақтыру. Найза лақтыру шеңберден емес, ені 7 см ағаш тақтайд өткізіледі, сонымен қатар найза лақтырған кезде, оның ұшу бағыты тиіс

сектордың жерімен шектеледі. Найза - тең ортасы жіппен оралған металл снаряд. Ерлер үшін массасы – 800г, ұзындығы – 280см, әйелдер үшін массасы – 600гр, ұзындығы – 220 – 230 см.

Найзаны лақтыратын спортшы оң қолымен орындайтын болғандықтан, лақтырған кезде міндетті түрде сол аяқпен итеріледі, оң жамбас алға бұрылады. Спорттық нәтижеге жету үшін найзаны жүгіріп келіп лақтыруды үйрену керек. Алдымен бір орында тұрып лақтыруға әбден қалыптасқан соң ғана жүгіріп келіп лақтыруды жалғастырамыз. Шамамен 10-15метр қашықтықтан жүгіріп келіп, жүгіріп келе жатып, жылдамдықты үдетіп лақтыратын жерге жақындағанда қолды толығымен иықтың үстіне артқа созып, кілт тоқтаған кезе алға қарай сермейді. Найза лақтырудың айла – тәсілін үйрену үшін жасалынатын жаттығулар:

Сол аяқпен алға аттап тұрып, қолды төмен түсіріп найзаны ұстап тұрып, содан кейін иыққа көтеру. Найзаны иықтың үстіне ұстап тұрып, қолды мүмкіндік болғанша артқа созып, найзаның ұшын аздап алға қарай шығаруға болады;

Осы жаттығу найзасыз бейнелеу ретінде орындалады;

Найзаны иықтың үстіне ұстап тұрып жүріп, содан кейін, алға сермеу, бірақ лақтыруға болмайды;

Орында тұрып найзаны бастан асыра лақтыру.

Javelin throwing. Javelin throwing is carried out on a wooden boards 7 cm in width rather than on the circle, with the javelin throw direction of its flight is limited to the ground of the sector. Spears-a metal shell, which is wrapped with threads equal to the center. For men weight-800g, length-280cm, for women weight-600g, length-220-230 cm.

As an athlete tossing spears performs right hand when throwing be sure to kick with the left foot, right pelvis rotates forward. To achieve sports results, you need to learn how to run and throw spears. First, standing still, continue to run away and throw. Approximately 10-15 meters , running at a distance of 10-15 meters , walking on the run, approaching the place of downhill, hands completely stretched back on a shoulder and do not lift forward at a key stop. Exercises to learn the tactics of javelin throwing:

- Moving forward with your left foot, holding hands down with spears, and then lifting shoulders. You can keep the spears on the shoulders, pull the arm back until it is possible, and the end of the lance can be slightly forward;
- This exercise is performed by imagining, as without a spear;
- Walk while holding spears on your shoulders and then do not jump forward but do not throw;
- Throw spears in heads, standing on the ground.

ДАЛА ЖАРЫСЫ (КРОСС)

«Жүгіруші аяғымен ғана жүгіріп қоймайды, жүрегімен де, өкпесімен де соншалықты жүгіреді» деген сөз бар. Бұл расымен де осылай. Ағзаны оттегімен қамтамасыз ету үшін жүрек пен өкпеге көп жұмыс жасауға тура келеді. Кросспен айналысу төзімділікті қалыптастырады, шыдамдылыққа тәрбиелейді.

Дала жарысы дегеніміз – табиғи ойлы – қырлы жерлермен жүгіру. Жүгіргенде есте болатын жағдайлар: шөбі жоқ тегіс жерлермен (соқпақтармен, жолдармен жүгіргенде кездесетін түрлі табиғи кедергілерден өтерде ерекше мұқияттылық қажет. Аяқ жерге сәтсіз тисе, тізе буындарының, тобықтың зақымдануы немесе өзгеше жарақаттар алып қалуы мүмкін.

Жүгірудің бастапқы кезеңінде, әлі аяқтың тың кезінде, аяқтың ұшымен жүру ұсынылады. Бірақ жүгірушілердің көпшілігі, әдетте толықтай табанмен жүгіреді. Тек қана даярлығы өте жақсы жүгірушілер ғана кросстың барлық қашықтығын аяқтың ұшымен жүгіруге қабілетті. Қозғалыс шапшандығы жүгіру адымдарының ұзындығына және жүгірудің екпініне байланысты. Жылдамдықты арттыру үшін, адым кеңдігімен екпінді арттыру керек.

Кросска жоғарғы сөреден жүгіріп шығады. Бір қалыпты жүгіруге дағдыланған жөн, осылай жүгіргенде жүрек пен өкпе бірқалыпты жұмыс жасайды. Жүгіру кезінде үйлесімділікті жетілдіру үшін дайындық кезінде ұсынылатын жаттығулар:

- Тізені жоғары көтеріп жүгіру;
- Жүгіру кезінде қолмен жоғары – төмен сілтеу қимылдарын жасау;
- Баспалдақпен жүгіру;
- Жоғарыға қарай жүгіру;
- Секіріп жүгіру;
- Шалқалап жатып немесе жауырынмен немесе денені қолмен ұстап тұрып аяқпен жүгіру қимылдарын жасау;
- Бір орында шапшандықпен жүгіру.

CROSS COUNTRY RUNNING

«The runner does not just run with his legs, but runs with his heart and lungs» .This is exactly the case. To maintain oxygen, the heart and lungs must work hard. Cross training creates endurance and teaches patience.

Cross country running is a sport in which teams and individuals run a race on open air courses over natural terrain such as dirt or grass. When running it is necessary to remember: special care when overcoming various natural obstacles encountered in running on flat areas (trails, paths), where there are no herbs. In case of an unsuccessful hit of the feet on the ground, knee joints, ankles or other injuries can be damaged.

In the early stages of running, it is recommended to walk on the tip of the foot while still on your feet. Nevertheless, most runners tend to run completely on the sole. Only well-trained runners are able to run the entire distance of the cross at their tips. The

speed of movement depends on the length of the running steps and the intensity of the run. To increase the speed, you need to increase the emphasis with the breadth of the step.

In the cross-country start from a high start. You should get used to normal running, as when running, the heart and lungs work evenly. Exercises offered during training to improve coordination while running:

- High knee run
- Creation of switch movements up - down with your hand while running
- Running up stairs
- Running up
- Running with jumps
- Running movements with your legs, lying on your back or a spatula or holding the body with your hands
- Quick run in one place

КӨПСАЙЫСТАР

Жеңіл атлетикалық көпсайыстар құрамына бірнеше түрлер кіреді: жүгіру, секіру мен лақтыру. Көпсайыстың аталуын түрлердің саны анықтайды – үшсайыс, жетісайыс, онсайыс және т.б. көпсайыстардың нәтижесі ұпайға айналдырылған әр жаттығу түріндегі жеке нәтижелерден тұратын ұпай қосындысымен анықталады.

Барлық жеңіл атлетика жаттығулары, әсіресе, жарысу жағдайында, спортшыдан дене, техникалық және тактикалық дайындықты ғана емес, сонымен қатар толықтай жан-дүниесімен берілуді, ең жоғары ерік және моральдік қасиеттерді көрсетуін талап етеді. Алайда, көпсайыста жарысу жеңіл атлетика спортының ең қиын түрі болып есептеледі, өйткені көпсайысшы бір (үшсайыс) немесе екі күн (жетісайыс, онсайыс) бойы әрқилы жаттығу түрінде жақсы ойын көрсетуі керек.

Өзін-өзі бақылау сұрақтары:

1. Жеңіл атлетика жаттығуларын топтастыру ұғымы және оның негізгі белгілері.
2. Жеңіл атлетиканың мазмұны мен әдістері.
3. Жеңіл атлетиканың негізгі түрлерін топтастыру. Жеңіл атлетикалық жаттығуларының сипаттамасы.
4. Оқу пәнінің оқу жоспарының басқа ғылыми-қолданбалы және теориялық пәндерімен және басқа кәсіби-педагогикалық дайындықтың басқа нышандарымен байланысы.

COMBINED EVENTS

Combined (or multi-discipline) events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, which includes several types: running, jumping and throwing. The name of the all-around determines the number of species-triathlon,

heptathlon, decathlon, etc. The results of the combined events are determined by summing up points, including individual results in each exercise, points for their performance in each event, which adds to a total points score.

All athletics exercises, especially in competition, require the athlete not only physical, technical and tactical training, but also full dedication, manifestation of high will and moral qualities. However, competitions in the combined events are the most difficult sport in athletics, as the all-around should play well in various exercises for one (triathlon) or two days (heptathlon, decathlon).

Self-control questions:

1. Concept of athletic exercises grouping and its main features.
2. Content and techniques of track and field athletics.
3. Classification of main types of track and field athletics. Description of athletics exercises.
4. The connection of the subject with other scientific, applied, and theoretical disciplines of the curriculum and other features of professional and pedagogical training.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ, «ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА» ҰҒЫМЫНЫҢ АНЫҚТАМАСЫ, СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕЛЕРДІ АРТТЫРУДАҒЫ ТЕХНИКАНЫҢ МАҢЫЗЫ

Адамның өмірі өз денесін немесе оның жекелеген бөліктерін белгілі уақыт және кеңістік ішінде орын ауыстыруында көрінетін қозғалыстармен тығыз байланысты. Спорт жаттығуларында қозғалыс қызметі нақты бір спорт түріне бағытталған болады.

Спорттың әр түріндегі жаттығуларды орындау тәсілі спорт техникасы деп аталады. Спорт техникасының мәні – өзінің дене қабілеттерін (биохимиялық заңдылықтар негізінде) саналы түрле пайдаланып, жоғарғы спорттық нәтижелерге жету мақсатында іс-әрекеттік міндеттерді жақсы атқару үшін атлеттің бір мезгілді және бірізді қимылдар жүйесін орындауы (В.М.Дьячков).

Спорт техникасын бағалаудың негізгі көрсеткіштері: тиімділік, сенімділік, үнемділік, қарапайымдылық пен шынайылық. Тиімділік пен сенімділік спортшының ішкі (жеңіл атлеттің қызметтік мәртебесі) және дәл сондай сыртқы (ауа райы, жарыс өтетін жер, бәсекелестік және т.б.) жағдайлардың өзгерістері кезінде өзінің дене қабілеттерін мейлінше толық пайдалануында көрінеді. Жеңіл атлетика жаттығуларында тиімділік уақыт (сағат, минут, секунд) және кеңістік (километр, метр, сантиметр) бірліктерімен өлшенеді. Үнемділік жүйке және дене күштерін үнемдеп жұмсауда, әсіресе, қозғалысты ұзақ уақыт орындауды талап ететін жаттығуларда көрінеді. Үнемділік туралы жаттығуды орындау кезінде жұмсалған энергия көлемі бойынша айтуға болады. Қимылдың қарапайымдылығы мен шынайылығы барлық жағдайда да жоғары деңгейдегі спорт техникасының оң көрсеткіштері болып табылады.

Техника негіздері – берілген қозғалыс әрекетінің құрылымын анықтайтын бір-біріне байланысты қозғалыстардың қосындысы. Объективті биомеханикалық, физиологиялық, анатомиялық, психологиялық заңдылықтарға негізделген техника негіздері шұғылданушылардың барлығына осы техника үшін бірдей болуы керек (оның қазіргі заманғы даму деңгейінде). Ғылыми еңбектердің әсерінен және қимылдарды орындаудың қолданыстағы практикасын талдаудың арқасында техника үнемі жетіліп отырады.

Дене жаттығуларының техникасы спортшы денесінің калпі, қимылдың бағыты мен амплитудасы, алшақтық, ырғақ пен жылдамдық және басқа жеке сипаттармен анықталады. Тұтас қозғалыс әрекетін бөліктер, фазалар, элементтерге (ұсақ-түйек элементтері) жіктеуге болады. Техниканы бұлайша жіктеу шартты түрде ғана. Бұл қозғалыстың негізгі және қосалқы бөліктерін дәл анықтауға, нәтижеге жету үшін оның маңызын сипаттауға мүмкіндік береді, сондай-ақ осы жіктеуді оқыту мен жаттықтыру әдістемесін әзірлеуге пайдалануға мүмкіндік береді, яғни, қозғалу дағдысын меңгерудің бірізділігін анықтауға ықпал етеді.

Қозғалыстарды орындау техникасы әртүрлі орындау тәсілдерімен жүзеге асырылады, сондай-ақ, әр спортшының жеке ерекшеліктеріне қарай кей тұстарда басқа нұсқада берілуі де мүмкін. Басқа жағдайлар бірдей болып тұрғанда қай нұсқаның көмегімен шұғылданушы жоғары нәтижелерге жетсе, спортшы үшін сол нұсқа тиімді болып саналады. Техниканың кейбір тұстары орнықты болады да барлық шұғылданушыларға жарайды, ал басқаларында мейлінше оңды нұсқалылық болады және спортшы дайындығының жеке күшті жақтарын барынша оңтайлы пайдалануына мүмкіндік береді, ол оның табиғатына жақын, сондықтан спортшы оны жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін тез меңгереді. Спорттық жаттығудың техникасы туралы түсінікті қалыптастыру және оның мәнін ашу үшін берілген жаттығудың өзіне тән ерекшеліктерін анықтап алу керек; жаттығуды бөлімдерге, фазаларға, бөлшектерге бөліп, қозғалыстың құрылымын белгілеп алу керек; негізгі және қосалқы фазаларды анықтау; бағыты, амплитудасы, жылдамдығы, күші, үйлесімділігі және т.б. бойынша қозғалыстың негізгі жақтарын айқындау қажет. Осы мәліметтердің негізінде қозғалысқа қатысатын дене мүшелері анықталады, спорт жаттығуын орындау кезінде бұлшық еттердің жұмысқа кірісу бірізділігі мен бір мезгілділігі белгіленеді. Бұл жерде спорт жаттығуын орындау нәтижесіне әсер ететін қозғалыстарды белсендіру үшін әртүрлі фазадағы бұлшық ет күш салуын қайда шоғырландыру керек екенін анықтау керек.

Өзін-өзі бақылау сұрақтары:

1. Жеңіл атлетика жаттығуларының техникасы туралы түсінік.
2. Техника – нышан мен мазмұнның диалектикалық байланысының көрінісі.
3. Жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі.

FUNDAMENTALS OF TRACK AND FIELD ATHLETICS EXERCISES, DEFINITION OF THE CONCEPT OF "ATHLETICS", THE ESSENCE OF TECHNIQUE IN RAISING SPORTS PERFORMANCE

The method of performing exercises in various sports is called sports technique. The essence of the technique is that the athlete performs the simultaneous and consistent gesture system (V.D. Dyachkov) for good performance in order to achieve a high level of sporting results by using the physical abilities (based on biochemical laws).

The main indicators for evaluating sports technique: effectiveness, efficiency, reliability, simplicity and sincerity. The effectiveness and reliability are manifested by the athlete's ability to use his / her physical abilities in the event of a change in the internal conditions of the athlete (service status of the athlete) and the same external (weather, competition, etc.). The effectiveness of track and field exercises is measured in units of time (hours, minutes, seconds) and space (kilometers, meters, centimeters). Efficiency is manifested in the economy of nervous and physical strength, especially in exercises that require long-term movement. It is possible to speak about volume of consumed energy during exercise workout. The simplicity and sincerity of movement in all cases are positive indicators of high sports technique.

Fundamentals of technique- a sum of interrelated motions that determine the structure of the given motion. The basis of the objective biomechanical, physiological, anatomic, psychological, and general principles of the technique should be the same for everyone involved in this technique (at the present stage of development). Technique is constantly improving by the influence of scientific works and analysis of the current practice of performing movements.

Exercise technique is determined by the position of the athlete's body, direction and amplitude of the gesture, discrepancy, rhythm and speed, and other personal characteristics. The whole motion can be classified into parts, phases, elements (small details). Such a classification is only conditionally. This will allow you to accurately define the main and sub-sections of the movement, to describe its significance to the result, and to use this classification to develop a technique of training and coaching, which will help to determine the consistency of movement skills.

The technique of performing movements is implemented in different ways, and can also be given in other ways, depending on the individuality of each athlete. An option is considered effective for the athlete, if with the help of which options he achieved good results when other conditions are the same. Some aspects of the technique are stable and suitable for all practitioners, while others have a quite positive look and allow to optimally use the individual strengths of the athlete, close to his nature so the athlete quickly learns to achieve high sport results. It is necessary to define the peculiarities of the training in order to formulate and understand the essence of the exercise technique; exercise should be divided into parts, phases, details, identify the structure of the movement; identification of main and auxiliary phases; direction, amplitude, speed, power, compatibility, etc. it is necessary to determine the main aspects of the movement. The body parts, which are involved in the movement, are

identified based on these data and the sequence and simultaneousness of the muscles start at the time of exercise. Here you have to determine where to concentrate muscle strength at different phases to activate movements that affect the outcome of exercise.

Self-control questions:

1. The concept of athletics exercises technique.
2. Technique - a dialectical link between content and content.
3. Methods of teaching athletics.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖЕКЕЛЕГЕН ТОПТАРЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫНА ЖАЛПЫ СИПАТТАМА

Жеңіл атлетика спорты өз түрлері бойынша әр қилы (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және көпсайыстар).

Техниканы анықтайтын негізгі тұстар жеңіл атлетика түрлерінің қозғалу мақсаттарынан құралады: қашықтықты ең аз уақытта жүгіріп өту; алысқа және биіктікке секіру; снарядты бұрынғыдан да алысқа лақтыру. Жеңіл атлетикалық жаттығулар қозғалыс қызметінің режімінің сипаты бойынша екі негізгі топқа бөлінеді. Бірінші топ – күштік-жылдамдықты бағыттағы жаттығулар: спринт, кедергілер, секіру, лақтыру. Бұл түрлердің ерекшеліктері - қозғалыс жасау кезіндегі қысқа мерзімділік пен салынатын күштің барынша жоғарылығы. Техника керек бағыттағы қозғалыстың негізгі фазасындағы күштік кернеуді дамытуға бағытталады (жүгіру мен секірудегі итерілу, лақтырудағы соңғы үдету). Екінші топ - әртүрлі қарқынды оңтайлы үдету кезінде өзіне тән басымдылықпен төзімділік көрсету жаттығулары (орташа, алыс және өте алыс қашықтықтарға жүгіру, спорттық жүру). Бұл түрлерде техника дене күшінің шығынын үнемдеуге және үдету күшінің тиімділігін арттыруға бағытталған. Қашықтық ұзарған сайын жеңіл атлеттің қозғалыстарының үнемділігі зор маңызға ие бола бастайды (мысалы, жүйріктің аяғы метн қолының сілтеу қимылының амплитудасы). Қашықтық ұзарған сайын бөксенің көтерілуі азаяды. Жеңіл атлетикалық жаттығулардың кез келген түрі спортшының кеңістікте орын ауыстыруымен байланысты. Орын ауыстыру құралдарсыз (жүру, жүгіру түрлері), құралдармен (лақтыру түрлері) және құралдар көмегімен (сырықпен секіру) орындалуы мүмкін.

Орын ауыстыру барысында көлденең және тік кеңістік пен кедергілер алынады. Орын ауыстырудың негізі кестіректі жағдайда (лақтырудағы соңғы үдету), сондай-ақ біртіректі жағдайда (жүру, жүгіру және секірудегі итерілу) жүзеге асырылатын спортшының тірекпен ара қатынасы болып табылады. Жеңіл атлет тірекпен өзара қатынас жасаған кезде топырақты басады. Бұл қысым динамиканың үшінші заңына сәйкес топырақ жағынан қарама-қарсы бағытта соған тең қарсылық шақырады. Бұл тіректің реакциясы болып табылады. Спортшының топырақпен өзара қатынасы кезінде пайда болған

тіректің реакциясы жеңіл атлетиканың барлық түрінде сыртқы күш ретінде спорттық нәтижеге жету үшін маңызы зор.

Жеке түрлердің техникасы өз сипаты бойынша адамның табиғи қозғалыстарына жақын. Жеңіл атлетика жаттығуларын орындалу техникасы бойынша бірнеше түрге бөлуге болады. Циклдық түрлерге жүгіру мен спорттық жүрудің әр түрі жатады. Бұл түрлерде өз орындалуы бойынша симметриялық бір қозғалыс актылары (қозғалыс циклдары) бірнеше рет қайталана береді. Циклдық емес түрлерге дискі лақтыру мен ядро лақтыруды жатқызуға болады. Бұл түрлерде қозғалыс бір актылы болып орындалады және асимметриялық сипатта болады.

Аралас түрлерге (циклдық-ациклдық) секірудің, найза, гранат, тіпті балға лақтырудың барлық түрлері жатады. Бұл түрлердің ерекшеліктері – жаттығудың алдыңғы бөлігі циклдық түрлерге, ал негізгі бөлігі ациклдық түрге жатады. Жеңіл атлетикалық жаттығулардың техникасы өзінің көптүрлілігіне қарамастан олардың бірнеше ортақ ерекшеліктері бар. Жеңіл атлетиканың барлық түрлері орын ауыстыруға қатысты, яғни аяқ қозғалысымен байланысты. Сондықтан жеңіл атлеттердің аяқтарының дене және техникалық жағынан дайындығы оқытылатын түрді игеруде маңызы зор.

Спортшының барлық орын ауыстырулары оның тірекпен белсенді қарым-қатынас жасауымен орындалады. Орын ауыстырудың бастапқы себебі ішкі күштер, бұлшық еттердің жиырылуы, бұлшық ет топтарының белсенді жұмысы болып табылады. Итерілуді жандандыру үшін, негізінен, қол мен аяқтың сілтеу қимылдарының маңызы зор. Жеңіл атлетика жаттығуларының негізінде спортшы денесінің жеке қозғалу буындарының сілтеу және белсенді ашылу(жазылу) қимылдары жатыр. Жеке буындардың орын ауыстырулары анатомиялық құрылысқа байланысты ось айналасында (тік, сагитталді, жаппай) доғалы жолдар бойымен орындалады.

Жеңіл атлетикалық жаттығуларда снарядты ширату үшін немесе спортшының орын ауыстыруы үшін бұлшық ет топтарын пайдалануда белгілі кезектілік болады. Қозғалыстың басында жәйлап болса да, ең ірі бұлшық ет топтары қатысады. Мысалы, жүгіруде – жамбас, сан, қарі жілік бұлшық еттері, лақтыруда – аяқ, жамбас, кеуде, лақтырушы қолдың бұлшық еттері. Қозғалысты тиімді орындау үшін бұлшық еттің баллистикалық жұмысы, олардың артынан белсенді жиырылуы үшін кезекпен алдын ала онтайлы созылуы пайдаланылады. Барлық жеңіл атлетикалық жаттығуларда ұшудың алыстығы мен спортшы денесінің ұшу биіктігі алдымен ұшу сәтіндегі бастапқы жылдамдыққа, ұшу бұрышы және сыртқы ортаның кедергісіне байланысты. Қозғалыс техникасы жеке, бірақ бір-бірімен өзара байланысты бөліктерден құралады: алдыңғы, негізгі және қорытынды. Қозғалыстың барлық бөлігінің өз қызметі және сыртқы нышаны мен ішкі мазмұны (мезгілдік, кеңістіктегі және күштік-жылдамдықты ырғақ) болады.

Көптеген белгілер бойынша, соның ішінде техника бойынша да, жеңіл атлетика спорты бірнеше дербес топтарға бөлінеді: жүгіру, секіру, лақтыру және спорттық жүру.

GENERAL CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL ATHLETIC EXERCISE GROUPS TECHNIQUE

Track and field sport is different in its events (walking, running, jumping, throwing and multi events).

The main points of the definition of technology it consists of the purposes of movement of types of track and field athletics: run the distance at minimum time; jumping to long and high; to throw a projectile even further. The track and field exercises belong to two main groups, depending on the mode of traffic. The first group - exercises in power and speed: sprint, obstacle, jumping, throwing. Specific features of these species are the shortest period of movement and the highest possible force. The technique is focused on the development of power stresses in the main phase of movement in the right direction (pulling in running and jumping, the final acceleration in throwing). The second group-endurance exercises with a characteristic priority at an optimal acceleration of different rates (running at medium, long and very long distances, walking). In these types of techniques, the technique is aimed at saving the body's power and improving the efficiency of boosting. As the distance rises, the athlete's movements begin to be of great importance (for example, the amplitude of the arrow movement of the legs and arms of the runner). The longer the distance leads to different bone and muscular demands especially in the legs and pelvis. Any type of athletic training is associated with the athlete's space movement. Relocation can be done without tools (walking, running types), with tools (throw types) and with help of tools (sliding jump).

Horizontally and vertically, space and obstacles are removed during the movement. The basis of the movement is the athlete's ratio with an emphasis, carried out in a two-support position (the last acceleration in throwing), as well as in a one-support position (walking, jogging and pushing in jumps). The track and field athlete comes on the ground interacting with the support. This pressure in accordance with the third law of dynamics causes equal resistance in the opposite direction from the ground. This reaction reliance. The reaction of the supports, formed during the interaction of the athlete with the ground, is of great importance to achieve a sporting result in all types of athletics as an external force.

Techniques of individual species are characterized by man's natural movements. According to the technique of performing track and field athletics exercises can be divided into several types. The cyclic types include various types of running and sports moves. In these species, symmetrical motions of movement (motion cycles) are repeated several times over their performance. In these types of in a single symmetric traffic act (driving cycles) is repeated several times. To acyclic species can be attributed to the disk ejection and the ejection of the core. In these types of movement is one-act and is asymmetric. Mixed types (cyclic-acyclic) are all types of jumps, javelin, grenade, even throwing the hammer. Features of these types-the front part of the exercises refers to the cyclic, and the majority acyclic. The technique of athletics exercises, despite its diversity, they have several common features. All kinds of athletics relate to movement, that is associated with the movement of the legs.

Therefore, physical and technical training of the legs of athletes is important in the development of the studied species.

All movements of the athlete are performed with his active contact with the support. The main reason for the movement are internal forces, muscle loss, active work of muscle groups. To activate the push, basically, a needle movement of the hands and feet. At the heart of athletics exercises are actions by reference and active disclosure (subscription) of individual moving parts of the body of the athlete. The movement of individual links is performed along the arc paths around the axis (vertical, sagittal, mass) depending on the anatomical structure.

In athletics exercises, there is a certain order of use of muscle groups for twisting the projectile or moving the athlete. Although in the beginning of the movement simply present the largest muscle groups. For example, in running, the muscles of the pelvis, thigh, drumstick, drumsticks, throwing the muscles of the legs, pelvis, chest, throwing hands. For the effective implementation of the ballistic motion used muscles for active contraction of them, in advance, the optimal stretching. In all athletics exercises, the flight range and height of the athlete's body primarily depend on the initial flight speed at the time of flight, the angle of flight and the resistance of the environment. Movement technique consists of separate but interrelated parts: front, main and final. All part of the movement has its activity and external symbol and internal content (periodic, spatial and Power-speed rhythm).

According to many features, including the technique, athletics is divided into several separate groups: running, jumping, throwing and walking.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАРЫСТАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ МЕН СИПАТЫ

Жеңіл атлетика жарыстары ашық ауада (стадион, шоссе, орман алқабы) және жабық жайларда (спорт жабық алаңы, залдар) өткізіледі. Стадиондағы жарыстар бағдарламасына жеңіл атлетиканың барлық түрлерін кіргізуге болады; шосседе, әдетте, алыс, өте алыс және әсіре алыс қашықтыққа жарыстар өткізіледі, олар: 10 км-ден бастап одан да алысқа жүру, 10 км, одан алысқа жүгіру; орман алқабында кросстық жарыстар немесе ойлы-қырлы жермен жүгіру өткізіледі. Жабық жайларда жеңіл атлетиканың жайлар жағдайынан басқа орындарда өткізуі мүмкін емес түрлерінен жарыстар өткізіледі.

Сипаттары бойынша жарыстар жеке, командалық және жеке-командалық болып бөлінеді. *Жеке жарыстар* жеңімпаздар мен жүлдегерлерді жеке біріншілікте, сондай-ақ барлық басқа қатысушылар алатын орындарды анықтайды. *Командалық жарыста* жеке біріншілікті анықтамай, тек қана командалық тартыстағы жеңімпаздар анықталады, сондай-ақ барлық басқа командалардың алған орындары анықталады. *Жеке-командалық жарыс* алдыңғы екі жарысты біріктіреді, жеке және командалық біріншілікті анықтайды.

Маңызды бойынша жарыстар кубоктық, біріншілік, чемпионаттар болып бөлінеді. *Кубоктық жарыстар* жеңімпазды анықтайды да оны ауыспалы кубокпен марапаттайды, жыл сайын немесе арасына жыл тастап өткізіледі. *Чемпионаттар* жеңімпазды анықтап қана қоймайды, сонымен бірге чемпион атағын береді, жыл сайын немесе арасына жыл тастап өткізіледі.

Спорттың қандай да бір спорт түрінде чемпион болу үшін сол спорт түрінің чемпионатында ғана жеңіп шығу керек. *Жарыстардың дәрежесі туралы* айтар болсақ, шартты түрде төрт деңгейге бөлуге болады: жоғарғы, бірінші, екінші және үшінші. *Жоғарғы деңгей* - әлемдік және континенттік масштабтағы жарыстар, бұл – Олимпиадалық ойындар, әлем және Континент кубоктары және чемпионаттары, континенттердің біріншілігі.

Бірінші деңгей – мемлекеттік масштабтағы жарыстар – елдің жеңіл атлетика федерациясы өткізетін жарыстар, Алматы және Астана қалалары өткізетін жарыстар, Республика Кубоктарының финалы және чемпионаттар, қалықаралық матчтық кездесулер.

Екінші деңгей – республика федерациялары, аумақтық, облыстық, олардың орталығы, Алматы және Астана қалалары өткізетін жарыстар.

Үшінші деңгей – қала, аудан, федерациялары, спорт клубтары мен дене тәрбиесі ұжымдары өткізетін жарыстар.

Жарыстар келесі түрлерге бөлінеді:

негізгі – орынды бөлу жүретін жеңіл атлетика түрлері бойынша жарыстар;

біліктілік – негізгі жарыстарға іріктеу мақсатында жеңіл атлетика түрлері бойынша жарыстар;

Біліктілік жарыстары, әдетте, маусымның соңында спортшылардың спорттық деңгейін анықтау мақсатында өткізіледі.

Дәрежелілік – төмен дәрежелілер қатысып, ал жоғарғы дәрежелілер қатыспайтын, белгілі дәреже алған спортшылардың жарысы.

«Теңестіру» - жарыс мақсаты – спортшылар мен командалардың теңестіре отырып, әлсіз командаларға (жасы, разряды және т.б.) күш теңестіруіне мүмкіндік беру, олар, әдетте, орта мектептерде спортқа деген қызығушылықты көтеру және саналы спорттық құмарды дамыту үшін өткізіледі.

Іріктеу (сынау) – мұндай жарыстар спортшыларды құрама командаға іріктеу мақсатында немесе олардың дайындық деңгейіне бақылау жасау үшін өткізіледі.

Сырттай - жарыстар әр қалада бір мезгілде өткізіледі, содан кейін алған ұпай санына қарай орындар анықталады.

Ашық – жарыс тілек білдірушілердің барлығына өткізіледі, тек қана дәрігердің рұқсаты болуы керек.

Жеке немесе түрлік – жарыс жеңіл атлетиканың бір түрі бойынша немесе бір тектес түрлерінің тобы бойынша өткізіледі («Жүгірушілер күні», «Секірушілер күні», «Марафон күні» және т.б.).

Матчтық кездесулер – жарыс командалар арасында қайсысы басым екенін анықтау үшін өткізіледі.

Барлық жарыс сипаты мен түріне қарамастан жарыстар күнтізбегіне енгізілуі керек. Тиісті ұйымның жарыс күнтізбесіне кіргізілмеген жарыстар қаржыландырылмайды және өткізілмейді. Жарыс күнтізбесін жасау тәртібі – жоғарыдан төменге қарай, яғни, субординация сақталуы керек, бірінші жоғары тұрған ұйым өзінің күнтізбесін жасайды, сосын төменгісі, сөйтіп ең төменгі ұжымға дейін түседі. Төменгі тұрған ұйымдардың жарыс өткізу мерзімі жоғары тұрған ұйымдардың жарыс өткізу уақытымен сәйкес келмеуі керек. Жоғары тұрған ұйымдардың жарыстарының алдында құрама командаларын құру үшін төменгі тұрған ұйымдардың жарыстары өткізілуі керек (мысалы, Қазақстанның біріншілігі алдында аймақтық, аумақтық жарыстар, олардың алдында облыс олардан бұрын аудан, қала, ұжымдар жарысы өтуі керек).

Барлық жарыстар тиісті ұйым құрастырған және бекіткен ережелерге сәйкес өткізіледі. *Ереже – жарыс өткізу үшін төрешілер алқасы басшылыққа алатын негізгі құжат.* Тек қана бас төрешілер алқасы жарыс өткізуші ұйымның өкілі және командалар өкілдерімен бірлесіп Ережені өзгертіп, толықтырулар мен түзетулер енгізе алады. Жеңіл атлетикадан жарыс өткізетін ұйым қатысатын командаларға (ұйымдарға) осы жарысқа қажетті дайындықты қамтамасыз ете алатын мерзімдерде ережені салып жіберуі керек. Ереже келесі тармақтардан тұрады:

- мақсаттары мен міндеттері;
- жарыстарды өткізу орны мен уақыты;
- жарыстарға басшылық ету;
- қатысатын ұйымдар және жарыстарға қатысушылар;
- бағдарлама (күн және сағат бойынша болғаны жақсы);
- команда құрамы және бір қатысушы шыға алатын түрлер саны;
- жеке және командалық біріншілікті анықтайтын тәртіп пен шарттар (сынақ және бағалау жүйесі);
- марапаттау;
- ұйымдар мен қатысушыларды қабылдау жағдайы;
- тапсырыстарды беру мерзімдері мен шарттары.

Ереже жарыстардың қолданыстағы ережелеріне қайшы келмеуі керек және мәтінде екіұдайылық болмауы керек.

Жарыс бағдарламасын күндер мен сағаттарға бөлу кезінде есепке алу керек:

- осы жарыстарда өткізілетін түрлердің саны;
- жарысқа берілген күндердің саны, жарыс өткізілетін тәулік мезгілі, жасанды жарықтандырудың болуы;
- бағдарламаның жеке түрлері бойынша шамамен қатысушылар саны;
- секіру мен лақтыруға арналған секторлар саны, қосымша секторлардың болуы бір мезгілде секірулер мен лақтыруларды өткізу мүмкіндіктері;
- жарысқа қатысушылардың бір-біріне жақын түрлері бойынша жарыстарды қосып алу мүмкіндіктері (мысалы, 100м мен 200м, 100м мен ұзындыққа секіру диск лақтыру мен ядро лақтыру және т.б.);

бірнеше айналымды жарыс түрлерін өткізу (мысалы, топтағы жүгірулер, мәселік ақтық ойынның төрттен бірі, жартылай мәселік ақтық ойын, мәселік ақтық ойын).

Бағдарламаны күн бойынша бөлудің ең қарапайым түрі, мысалы, жүгіру түрлерін өсуіне қарай реттеу: тақ түрлері бірінші күні, жұп түрлері – екінші; егер жарыс үш күн жүретін болса, онда: I түрі – бірінші күні, II түрі – екінші күні, III түрі – үшінші күні, IV түрі – бірінші күні тағы с.с.

Жарыс ережелерінде дәрежелер бойынша топтық жүгіру, секіру мен лақтыру өткізу үшін уақыт нормасы беріледі. Өз бетінше бөлу үшін бір топтық жүгірудің уақыты мен төрешілер бригадасының жұмыс уақытын есепке алу керек.

Ереже командалық біріншілікті анықтау үшін сынақ жүйесін белгілеуі керек – сынаққа жіберілетін түрлердің саны, бір түрдегі қатысушылардың нәтижелер саны; нәтижелерді бағалау жүйесі – орындық, ұпайлық. *Орындық жүйе* – әр қатысушының әр сынақ түріндегі жеке орындарының сомасы немесе жеке түрлердегі алған орындары үшін берілетін ұпай сандарының сомасы. *Ұпайлық жүйе* – ұпайларды арнайы кесте бойынша анықтау.

Жарыс өткізуші ұйым ғана жарыстарды тоқтата және ауыстыра алады. Жекелеген түрлерде жарыстардың басталуын бас төреші тоқтата және кейінге қалдыра алады, егер:

- жарысқа арналған орын жарамсыз немесе дайындалмаған болса;
- жарыс өткізуге жабдықтар мен құрал-саймандар сай келмесе немесе жоқ болса;
- метеорологиялық қолайсыз жағдайлар;
- медициналық қызметкерлердің болмауы;
- сөреге бір қатысушы немесе бір эстафеталық команда шықса; (бір қатысушымен, бір командамен өткізілетін жеке-командалық және командалық жарыстардан басқа).

Жарыс өткізу жөнінде даулы сұрақтар пайда болған жағдайда қатысушылар немесе командалар өкілдері тиісті төрешіге арыз жазып немесе қарсылық білдіре алады. Алдымен нәтижелер ресми хабарланған бойда *ауызша арыз* беріледі. Егер дауды мәселе шешілмесе, осы түр бойынша нәтижелерді ресми түрде хабарлағаннан кейін 30 минуттан кешіктірмей *жазбаша наразылық* беріледі.

Жарыс өткізуші ұйым төрешілер алқасын қажетті құрал-саймандармен, жабдықтармен, хаттамалармен, бланкілермен, кеңселік керек-жарақтармен, қатысушылар нөмірлерімен және басқа заттармен толықтай қамтамасыз етуі керек. Спорт базасына және оның жарыс ережелеріне сәйкестігін жарыс өткізуші ұйым, спорт базасының директорлығы және бас төрешілік алқа бақылау жасайды.

Жеке-командалық және командалық жарыстарды өткізу кезінде әр команданың өз өкілі болу керек. Ол команданың барлық мүшелері үшін, техникалық тапсырыс пен қайта тапсырыстардың уақытылы берілуіне жауап береді; кеңестер өткізуге атсалысады; даулы мәселелер бойынша наразылық бере алады және жеребе тастауға қатысады. Команданың өкілінің жарыс өтетін

орындарда жүруге, жарыс жүрісіне және төрешілер алқасының шешіміне тікелей араласуына құқығы жоқ.

Өзін-өзі бақылау сұрақтары:

1. Жарыстардың мақсаттары мен міндеттері, оларды топтастыру.
2. Керекті құжаттама.
3. Түрлерді күн бойынша бөлу. Жарыс кестесі.

ORGANIZATION AND CARRYING OUT OF TRACK AND FIELD ATHLETICS COMPETITIONS. TYPES AND CHARACTER OF ATHLETICS COMPETITIONS

Athletics competitions are held at open area (stadiums, highways, woodland areas) and closed area (indoor sports hall, halls). The stadium competition program can include all types of track and field athletics; On the highway, competitions are typically held far, very far, and especially a long distance: 10 km or more, 10 km and farther; cross-country competitions are held in woodland areas or running on the gravel road. In indoor competitions types, which are impossible to spend in other areas, except in areas of athletics.

According to their properties, competitions are divided into individual, team and individual teams. *Individual competitions* determine the places where the winners and prizewinners are in the individual championship and all other participants. In *the team competition*, not only identify the individual championship, but also determine the winners in the team competition, as well as the places where all other teams have been determined. *Individually team competition* combines the previous two races determining individual and team competitions.

According to their importance, competitions are divided into cup, superiority championships. *Cup competitions* determine the winner and reward him with challenge cup, held annually or every other year. Championships not only determine the winner, but also confer the title of champion, held annually or every other year.

To become a champion in any sport, you need to win only the championship of the sport. As for *the degree of competition*, it can be divided into four levels: the highest, first, second and third.

High level-competitions of the world and continental scale, these are Olympic games, World and Continental Cups, Championships, superiority of continents.

The first level-national competitions- held by the athletics Federation of the country, competitions held by the cities of Almaty and Astana, the final of the Republic Cups and Championships, international match meetings.

The second level-competitions held by the federations of the Republic territorial, regional, their centers, the cities of Almaty and Astana.

The third level is competitions held by city, district, federation, sports clubs and physical education teams.

Competitions are divided into the following types:

Main - competitions on track and field athletics;

Qualifying - competitions on track and field events for the selection of major competitions. Qualifying competitions are usually conducted in order to determine the athlete's level, they are held at the end of June.

Rank - competition of athletes with low qualification, and not the highest category, who have a certain degree.

"Equalization" - the purpose of the competition is giving opportunity to the weak teams to equate athletes and teams (age, rank, etc.) they are usually held in secondary schools to increase interest in sports and develop conscious sports passions.

Selection (competition) - such competitions are held to control athletes for the purpose of selecting a team or their level of preparation.

Externally - competitions are held simultaneously in each city, after which places are determined depending on the number of points.

Open-competitions are held to everyone, only with the permission of the doctor.

Individual or species - race is held in one type of athletics or a group of the same species ("day of runners", "day of jumps", "day of marathon", etc.

Match meetings-competitions are held in order to determine which of them prevails among the teams.

All competitions regardless of the nature and type should be included in the competition calendar. Competitions that are not included in the competition calendar of the relevant organization shall not be financed or carried out. The procedure of preparation of the competitive calendar - from top to bottom, that is, the chain of command needs to be saved, first the parent organization creates your calendar, and then from the bottom and goes to the lowest team. The timing of the competition by subordinate organizations should not coincide with the time of the competition by higher organizations. Competitions of lower organizations should be held to establish national teams before competitions of higher organizations (for example, regional and territorial competitions should be held before the championship of Kazakhstan and before the regional are district, city, and collective competitions).

All competitions will held in accordance with the rules that have been developed and approved by the relevant organization. *The rule is the main document that will be guiding by the jury for the competition*. Only the main panel of judges together with the representative of the organization conducting competitions and representatives of teams can change the Rule, make additions and amendments. The teams (organizations) in which the organization conducting the athletics competitions participates must forward the rules within the time limits that can provide the necessary preparation for these competitions. The rule consists of the following items:

- Goals and objectives;
- Place and time of the competition;
- Management of the competition;
- Participating organizations and competitors;
- The program (it is better to have the day and hour);

- The composition of the team and the number of species, which can go on participant;
- Rules and conditions that determine individual and command superiority (to and evaluation system);
- Awarding;
- The status of accepting organizations and participants;
- Terms and conditions for submitting orders.

The rules must not contradict the current rules of the competition and there should be no duality in the text.

The program of the competition should be taken into account in the allocation days and hours:

- The number of species to be held in those competitions;
- Number of days for competition, the day of the competition, presence of artificial lighting;
- Approximate number of participants on separate types of programs;
- Number of days for competition, the day of the competition, presence of artificial lighting;
- Approximate number of participants on separate types of programs;
- The number of sectors for jumping and throwing, the presence of additional sectors, the possibility of simultaneous jumps and throwing;
- Close to one another by participants of the competition
- The possibility of competitors in close to each other types (for example, jumping 100m and 200m, 100m and length; shot put and throwing discus, etc.);
- A few circular forms of competition (e.g. running in the group, a quarter-final, a semi-finishing game, a final finish).

The simplest type of distribution of the program by date, for example, to adjust as the growth of cross-country species: odd species of the first day, even species of the second; if the race takes three days, then: I-the first day, II-the second day, III-the third day, IV-the first day, etc.

The rules of the competition give the norm of time for group run, jump and throw in the rank. For independent distribution, it is necessary to consider time of group run and time of work of judicial crew.

The rules must establish a system of tests to determine the team championship the number of species to be tested, the number of results of the same type of participants; The system of evaluation of results - a place, a score. *The place system* - the sum of the points awarded to each participant for individual places in each category or for the places he / she has taken in certain types. *The point system* - defining points by special schedule.

Only the organization conducting the competition can suspend and replace the competition. The start of the competition in certain types of events may be suspended and postponed by the Chief Judge if:

- the place where the competition is unacceptable or has not been prepared;
- in case of discrepancy or lack of implement and inventory for the competition;

- meteorological adverse conditions;
- absence of medical staff;
- if the regiment goes out one person or one relay team; (except personally-command and command competitions held by one party, one team).

In case of controversial issues on the competition, participants or team representatives may submit an application or objection to the relevant arbitrator. First, after the official announcement of the results, *an oral statement* is submitted. If the dispute is not resolved, *a written protest* is given no later than 30 minutes after the official announcement of the results for this type.

The organization conducting the competition must fully provide the jury with the necessary implement, equipment, protocols, forms, stationery, participant numbers and other items. Control over the sports base and its compliance with the rules of the competition is carried out by the organization conducting the competition, the Directorate of the sports base and the main panel of judges.

Each team must have its representative when performing individual team and team competitions. He is responsible for timely delivery of technical orders and re-orders for all members of the team; take part in meetings; may contest the disputed issues and participate in the drawing. Team representative does not have the right to participate in the competitions, to compete in the race and to participate in the arbitral tribunal's decision.

Self-monitoring questions:

1. Goals and tasks of the competitions, their classification.
2. Required documentation.
3. Distribution of species by date. Schedule of competitions.

ОҚУШЫЛАРМЕН ӨТКІЗІЛЕТІН САБАҚТАР МЕН ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ҚОЙЫЛҒАН ШАРТТАРҒА БАЙЛАНЫСТЫ ҚҰРЫЛЫМЫ, ӘР ТҮРІ, ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІН ҰШТАСТЫРУ

Дене тәрбиесі сабақтарының (дене жаттығуларымен айналысудың негізгі нышаны ретінде) жолбасшылық орны оның дене тәрбиесінің оқушыларды жан-жақты үйлесімді дамыту, оларды өмірге бағытталған және тиімді дайындау (еңбек етуге, әскери қызметке және т.б.) - стратегиялық міндеттерін атқаруға мүмкіндіктерінің бар болғандығында. Оқушылардың дене тәрбиесінің басқа түрлерімен салыстырғанда дене тәрбиесі сабағының келесі артықшылықтары бар: 1) мектеп оқушыларының дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуын ұйымдастырудың ең көп тараған нышаны болып табылады; 2) оқытудың ұзақ мерзіміне есептелген дене тәрбиесінің ғылыми негізделген бағдарламасы негізінде өткізіледі; 3) дене тәрбиесі жөніндегі педагогтың басшылығымен оқушылардың жас-жыныс және жеке ерекшеліктерін есепке ала отырып, жүзеге асырылады; 4) оқушылардың бағытталған дамуы мен дене дайындығына, олардың дене қасиеттерін онтайландыруға ықпал етеді.

THE STRUCTURE OF CLASSES AND TRAINING SESSIONS WITH STUDENTS DEPENDING ON THE CONDITIONS, DIFFERENT TYPES, THE COMBINATION OF ATHLETICS WITH STUDENTS IN TRAINING SESSIONS

Leadership of physical training (as the main exercise for physical training) is ability to develop a comprehensive, harmonious development of physical education among students, their life-oriented ability and effectively (for work, military service etc.) - to fulfill their strategic goals. Compared with other types of physical education students physical education have the following advantages:

- 1) Is the most widespread symbol of regular organization of physical exercises schoolchildren;
- 2) Based on the scientifically motivated physical education program designed for long period of training;
- 3) Carried out under the guidance of a physical education teacher, taking into account the age, gender and peculiarities of students;
- 4) Promote the development of the students and their physical fitness and the physical qualities.

САБАҚҚА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Дене тәрбиесі сабағының әртүрлі сыныптағы оқушылардың жасына байланысты мүмкіндіктеріне, оқу бағдарламасының мазмұны, педагогикалық міндеттерді орындаудың кешенділігіне, басқа жалпы білім беретін сабақтар қатарындағы және оқу күн тәртібіндегі әр сабақтың орнына байланысты ерекшеліктері бар. Осының бәрі сабақты ұйымдастыру мен өткізу үшін бірқатар талаптарды сақтаудың керектігін көрсетеді. Негізгі талаптар:

1. *Қойылатын мақсат пен міндеттердің айқындығы.* Сабақ сауықтыру, білім беру және тәрбие беру міндеттерін атқарады. Сабақтағы оқу ісін ұйымдастыру барысында оқытушы қозғалыс дағдылары мен машықтарды меңгеруді, негізгі дене қасиеттерін дамытуды, дене тәрбиесі бойынша білімнің міндетті минимумын меңгеруді қамтамасыз етіп қана қоймайды, сонымен қатар оқушылардың жеке тұлға ретінде қасиеттерін (батылдық, табандылық, ұжымшылдық және т.б.) тәрбиелеуге ықпал етеді. Сабақ міндеттерін тұжырымдау, әдетте, барынша нақты, ықшам болып, оқушылар құрамына олардың жасын, дене дамуы мен дайындығын есепке алады, алдыңғы өткен сабақтардың келесісімен сабақтастығын қамтамасыз етеді және жоспарланған ақырғы нәтижелерді барынша айқын көрсетеді. Бір сабақта атқарылатын міндеттердің ең оңтайлы саны – 2-3 аспайды.

2. *Оқу материалы құрамының оқу бағдарламасына және алдында қойылған міндеттердің сипатына сәйкес келуі.* Бағдарламадан тыс материалды оқытуды жекелендіру мақсатында пайдалануға болады.

3. *Сабақтың дидактикалық мақсаты мен міндеттерін есепке алып отырып, оқытудың тәсілдері мен әдістерін мақсатқа сай іріктеу.* Бірде-бір

педагогикалық мақсат немесе міндет оқу материалы, бір жағынан, тақырыптың мазмұны ерекшеліктерін есептей отырып, және екінші жағынан, оқушылардың дайындық деңгейі мен жас-жыныстық ерекшеліктерін есепке ала отырып, оқудың оңтайлы ала ойлана отырып іріктелмей, үдесінен шыға алмайды.

4. *Сабақтардың алдыңғысы және келесісімен тығыз байланысы.* Әр сабақ педагогикалық міндеттерінің бағыты бойынша, оқу материалының мазмұны, жүктемелердің көлемі мен қарқындылығы бойынша сабақтардың алдыңғысымен және келесісімен сабақтастық байланыста болады.

5. *Жаппай, топтық және жеке жұмыстардың қиоласуы.* Оқу материалының шұғылданушылардың және оқу материалының жеке ерекшеліктерін есепке алып жатқанда ғана тиімді болады.

6. *Сабақ мазмұнын, оны ұйымдастыру және өткізудің әдістемесін оқушылардың өздерінің таңдауына қалдыру.* Сабақтың мазмұны, әдістемесі және іс жүргізумен оқушылардың қызығушылығының әртүрлілігі оқушылардың бойында дене жаттығуларымен байланысты қызығушылығын қалыптастыруға ықпал етеді және оларды өзіндік әрекет етуге итермелейді.

7. *Сабақтың жарақат алу қауіпсіздігін қамтамасыз ету.* Дене тәрбиесі сабақтарының жарақаттану қауіптілігінің жоғары болуы онда педагогикалық жабдықтарда құралдармен және құралдарсыз әртүрлі қозғалыс әрекеттерінің болуында. Оқу-тәрбие жұмысын дұрыс ұйымдастырмау оқушылардың әртүрлі жарақат алуына (соғу, шығу, қозғалуы, сыну және т.б.) әкеп соқтыруы мүмкін. Жақсы ойластырылған сабақтың ұйымдастырылуы, оқушылардың қызығушылығын арттыру және оқушылардың қызығушылығын арттыруға (гимнастикалық жабдықтардан секіру, арқанға өрмелеу, граната тастыру және т.б.) аса қатты назар аудару сабақта жарақат алу болдырмауға мүмкіндік береді.

8. *Оқушылардың оқу қызметінің барысы мен нәтижелеріне үнемі бақылау жасау.* Әр сабақта оқушылардың қызметіне жеделқабыл бақылау жасау қамтамасыз етіледі. Ол оқу тапсырмаларын орындауды талдау және бағалау және оқушының жүктелімге шұғылданушының субъективті түйсік-қимылдарын есепке алу негізінде жүзеге асырылады.

REQUIREMENTS FOR THE CLASS

Physical education features are related to the age of the pupils of different classes, the content of the curriculum, the complexity of the pedagogical tasks, the number of other general lessons, and the place of each lesson on the learning agenda. All this indicates that you need to comply with a number of requirements for organizing and conducting the lesson. Basic requirements:

1. *Clarity of goals and objectives.* Classes are performed health, physical and educational tasks. In the process of organizing educational activities in the classroom, the teacher not only provides mastery of motor skills and abilities, but also the development of basic physical qualities, mastering the mandatory minimum

knowledge of physical education; but also contributes to the development of personal qualities of students (courage, perseverance, teamwork, etc.) promotes education. The formulation of lesson objectives is usually clearer, more compact, taking into account the composition of students, their age, physical development and readiness, ensuring continuity with the subsequent previous lesson and as clearly as possible reflects the planned outcomes. The optimal number of tasks in one lesson – no more than 2-3.

2. *Compliance of the training material with the curriculum and the nature of the tasks.* Extraneous material can be used for personalized learning.

3. *Targeted selection of teaching methods and methods, taking into account the didactic goals and objectives of the lesson.* None of the didactic goals and objectives of the study material can be deduced from the one hand, taking into account the specific features of the topic and, on the other hand, without pre-thinking, taking into account the pupils' preparedness and age and sexuality.

4. *Closer relationships with the previous one and the next.* Each lesson is related to the pedagogical objectives, the content of the educational material, the volume and intensity of loads, and the succession of the lessons.

5. *The combination of mass, group and individual work.* The education process is effective only when taking into account the individual characteristics of students and educational material.

6. *Constantly changing the content of the lesson, methodology of organization and conduct.* The content, methodology and diversity of the work contributes to the formation of students' interest in physical exercises and encourages them to actively engage.

7. *Ensuring the safety of the lesson.* High injury risk of physical training is the presence of various movements without tools and tools on the gymnastic implement. Improperly organizing educational work can lead to injuries (joint injury, hit, breaks, fractures, etc.) of students. Organization of a well thought-out lesson ways and means of providing assistance and warnings, exercises with increased risk (jumping from gymnastic implement, climbing a rope, shot put, etc.) particular attention is paid to the prevention of injuries in the classroom.

8. *Structure of the lesson and description of its parts.* Each lesson of physical education consists of three interrelated components: preparation, main conclusion. The sequence of these parts reflects the patterns of organism's ability to function under the influence of the load.

САБАҚТЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ БӨЛІКТЕРІНЕ СИПАТТАМА

Дене тәрбиесінің әр сабағы үш бір-бірімен байланысты құрамдас бөлікте тұрады: дайындық, негізгі, қорытынды. Бұл бөліктердің бірізділігі жүктелімде әсерінен ағзаның жұмыс істеу қабілетінің өзгеру заңдылықтарын көрсетеді. Жүктелімнің басында ағза өз органдары мен жүйелерінің жұмысқа қабілеті біртіндеп арттыру есебінен тыныштық инерциясын жеңеді. Бұл сабақтың дайындық бөлігіне сәйкес келетін жұмысқа кірігу фазасы деп аталады. Содан кейін жұмысқа қабілеттілік деңгейі оның артуы және төмендеуі жағына азда

ынышты отырып, белгілі уақыт бойы сақталады. Бұл сабақтың негізгі бөлігіне келетін орнықты жұмысқа қабілеттілік фазасы деп аталады. Ағзаның жұмыс істейтін органдары мен жүйелерінің (жүрек-тамыр, дем алу, бұлшық еттер және т.б.) қимылдау қорларын шығындауына байланысты жұмысқа қабілеттілігі біртіндеп азаяды. Бұл сабақтың қорытынды бөлігіне сәйкес келетін зорығу немесе шаршау фазасы деп аталады.

1. *Сабақтың дайындық бөлігі.* Оның негізгі мақсаты – шұғылданушыларды негізгі бөлімдегі жаттығуларды орындауға дайындау. Осыған байланысты дайындық бөлімінде келесі әдістемелік міндеттер атқарылады:

1) оқушыларды бастапқы ұйымдастыру және олардың сабаққа қатынасын қалыптастыру; гимнастикалық дайындығын қамтамасыз ету;

2) оқушылардың белсенді назары және әсерлену жағдайын көтеру;

3) ағзаның бұлшық етпен белсенді жұмыс істеуіне жалпы қимылдау дайындығын қамтамасыз ету (қарапайым дене жаттығуларын орындау);

4) сабақтың негізгі бөліміндегі бірінші жаттығуға арнайы дайындығын қамтамасыз ету (қосымша және дайындық жаттығуларын орындау).

Сабақтың дайындық бөліміне оқушылардың назарының белсенділігін арттыру және әсерлену жағдайын көтеру үшін ойындар («Сынып, тік тұр!», «Керісінше істе», «Құлағымыз естімейді», «Көзіміз көрмейді» т.с.с.), қызығатын жаттығулар, қатармен істелетін жаттығулар, жүрудің әр түрі, қызығатын жаттығулар, қатармен жүріп істелетін жалпы дамыту жаттығуларының кешені және заттарсыз, заттармен және салмақ салу арнайы дайындық жаттығулары (жазылған қатарда бір орында тұрып жасалатын), гимнастикалық қабырғада және аласа отырғышта орындалатын жаттығулар іріктеліледі.

Жоғары қарқынды жаттығулар дайындық бөліміне кіргізілмейді, өйткені олар оқушыларды тез шаршатады.

Денені қыздыру құралдары кешеніне бұлшық еттердің негізгі топтарына өзекпен әсер ететін және жүктелімді біртіндеп көбейтетін жаттығулар кіреді.

Бір сыныппен (топпен) тұрақты сабақ өткізіп жүрген кезде барлық уақытта жана элементтер енгізіп, дайындық бөліміндегі жаттығуларды түрлендіріп оқытуға тырысу керек. Өртүрлілік әр сабақта жалпы дамыту жаттығуларын қайтарту, алғашқы қалыпты өзгерту (тұрып, отырып, тізерлеп, жатып), жаттығуларды көбінесе үлкен амплитудамен және әр жаққа, әр жазықтықта, санаумен және санаусыз, тапсырма бойынша - өз бетімен жасау, нығыздалған топ, гимнастикалық таяқ, гүрзі т.с.с. жасалатын жаттығуларды қолдану, сапқа жүрудің әр түрін қолдану арқылы қамтамасыз етіледі.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындаудың мынадай тәртібін пайдалануға болады: жүру, жүгіру, қол мен иыққа арналған жаттығулар, кеудеге арналған жаттығулар, аяққа арналған жаттығулар, секірулер, дем алу жаттығулары, балансу жаттығулары.

Дайындық бөлімінің жалпы ұзақтығы сабақтың жалпы уақытының 10-20% құрайды және сабақтың ұзақтығына, оқу материалының түріне, қоршаған ортаның температурасына және т.б. байланысты болады.

1. *Сабақтың негізгі бөлімі.* Негізгі бөлімнің мақсаты – оқу бағдарламасы мен осы сабақтың жоспарында қарастырылған ең маңызды сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттерді орындау.

Негізгі бөлімнің басында алдымен жаңа қозғалыс әрекеттері немесе олардың элементтері үйретіледі. Бұрын меңгерілген машықтарды бекіту мен жетілдіру сабақтың негізгі бөлігінің ортасында немесе соңында жүргізіледі. Жылдамдық, жылдамдық-күштік қасиеттерді, қозғалысты дәлдікпен үйлестіруді талап ететін жаттығулар сабақтың негізгі бөлігінің басында, ал күшке және төзімділікке байланысты жаттығулар соңында орындалады. Егер жоспарланған болса, арнайы төзімділікті тәрбиелеу жалпы төзімділікті тәрбиелеуден бұрын жүзеге асырылады. Сабақтың негізгі бөлігіндегі жаттығулардың құрамы оқушыға жан-жақты әсер ететіндей болуы керек.

Әсерлену қабілетін ұстап тұру және сабақта өткен материалды бекіту үшін оқытушы негізгі бөлімді қозғалмалы ойындармен және ойынды тапсырмалармен сабақта үйретілген қозғалыстар қосылған жаттығулармен аяқтауы керек. Сабақтың негізгі бөлігінің ұзақтығы сабақтың ұзақтығына жүктелімнің көлемі мен қарқындылығы, оқушылардың жынысы мен жасына және т.б. байланысты. Мектептегі дене тәрбиесі сабағы шегінде оқу әдетте, 25-30 минутқа созылады.

2. *Сабақтың қорытынды бөлімі.* Сабақтың қорытынды бөлімінің мақсаты оқушылардың қимылдық белсенділігін біртіндеп азайтып, оны салыстырмалы түрде тыныш күйге жеткізу. Осы мақсатқа сәйкес бірқатар әдістемелік міндеттер атқарылады:

- физиологиялық ширығу мен кейбір бұлшық ет топтарының шектен тыс ширығуын төмендету (жай жүгіру, бірқалыпты жүру, терең дем алу мен босаңсыту жаттығулары, өзіне-өзі уқалау);
- әсерлену жағдайын реттеу (тынышталдыратын ойындар, ойын тапсырмалары, назар аударуға арналған ойындар);
- мұғалімнің оқушылардың жұмысын бағалап, сабақтың қорытындысын шығару (бұл жерде оқушылардың келесі сабақтарда саналы белсенділігі одан әрі ынталандыруды қарастырған дұрыс);
- «әлсіз жерлерін» жетістіру үшін өз бетімен жаттығулар жасауға үйретіп тапсырмасын беру.

Сабақтың қорытынды бөлімінің ұзақтығы 3-5 минут.

CONSTANT MONITORING OF THE PROGRESS AND RESULTS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS

Each lesson provides operational control over the activities of students. It is carried out on the basis of analysis and evaluation of educational tasks and taking into account the subjective feelings of the body involved in the load. At the beginning of the load, the body overcomes the inertia of calmness by gradually increasing the

functional capacity of its organs and systems. This is called the phase of employment, which corresponds to the preparatory part of the lesson. Then the level of workability increases and decreases, with a slight deviation, for a certain period. This is called the phase of sustainability, which corresponds to the main part of the lesson. Due to the fact that the operating organs and systems of the organism (cardiovascular, respiratory, muscular, etc.) are exhausted, the functionality of the organism gradually decreases. This is called the stress or fatigue phase, which corresponds to the final part of the lesson.

1. Preparation part of the lesson. Its main purpose is to prepare the practitioners to perform the exercises in the main section. In this regard, the following methodological tasks will be taken in the preparatory department:

- organization of primary school and provision of psychological preparation for lessons;
- increasing the state of active attention and activity of students;
- ensuring the overall physical training of the body to the active work of the muscles (performing a simple exercise);
- providing special training for the first training session in the main part of the lesson (additional and preparatory exercises).

In the preparatory part of the lesson were held games to enhance the attention of students and improve the emotional state ("class, attention!", "Do the opposite", "our ears do not hear", "our eyes do not see", etc.), smooth exercises, exercises with a number of different types of movement, row exercises, different types of walking, movement exercises, the overall development of the row exercises, it includes a set of exercises and exercises without objects, objects and special training exercises in weight (performed in an expanded row in one place), exercises performed on the gymnastic wall and on the low seat.

High-intensity exercises are not included in the preparatory part, as they quickly tire students.

The complex of means of heating the body includes exercises that alternately affect the main muscle groups and gradually increase the load.

When conducting regular classes with one class (group), you should always try to change the training sessions by entering new items. Diversity is the development of general exercises for each lesson, the first normal change (standing, slipping, lying down), exercises with a large amplitude and everywhere, in every plane, count and counting, on the task - self-made, tight ball, gymnastic stick, etc. These exercises are performed using different types of fitting.

You can use the following order of general developmental exercises: walking, running, arm and shoulder exercises, chest exercises, leg exercises, jumping, breathing exercises, relaxing exercises.

The total duration of the preparatory program is 10-20% of the total time of the lesson and depends on the duration of the lesson, the type of material, the ambient temperature, etc.

1. *The main part of the lesson.* The purpose of the main part is to perform the most important health, education and educational tasks provided by the curriculum and the plan of this lesson.

At the beginning of the main section, new tracks or their elements are trained first. Fastening and improvement of previously learned skills are conducted in the middle or end of the main part of the lesson. Exercises requiring speed, speed and strength, coordination with motion precision are performed at the beginning of the main part of the lesson, and exercises at the end of training due to strength and endurance. If planned, special upbringing will be accomplished before bringing up the overall tolerance. The main part of the lesson has to have a comprehensive impact on the learners.

To maintain the ability to influence and consolidate the material in the classroom, a teacher should complete the main part of the exercises with mobile games and game tasks, with the addition of the movements trained in the lesson. The duration of the main part of the lesson is the duration of lessons, the volume and intensity of the load, the gender and age of the students, etc. it depends. Within a physical education class at school, it normally lasts for 25-30 minutes.

2. *Final part of the lesson.* The purpose of the final part of the lesson is to gradually reduce the mobility of students and make them relatively calm. To this end, a number of methodological tasks will be implemented:

- reduction of physiological tension and excessive tension of some muscle groups (normal running, smooth running, deep breathing and relaxation exercises, self-massage);

- regulation condition effect (soothing games, game tasks, games for attention);

- evaluate the work of the teacher and summarize the lesson (here should provide further stimulation of conscious activity of students in subsequent lessons);

- give homework to perform exercises on their own to achieve "weaknesses"

The duration of the final part of the lesson is 3-5 minutes.

МАҚСАТТАРДЫ ҚОЮ

Әр сабақтың алдында міндетті түрде нақты мақсаттары қойылуы керек. Дене тәрбиесінің әдістемесінде барлық мақсаттар бағытына қарай үш топқа бөлінеді: білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу. Педагогикалық мақсаттарды, бәлкім, нақтырақ тұжырымдау керек шығар, ал білім беру мақсаттарын – қозғалыс техникасын меңгеру деңгейін көрсетіп тұжырымдау керек.

Білім беру мақсаттары оқушыларды дене тәрбиесі туралы біліммен, дене жаттығуларын орындау дағдылары мен машықтарымен қаруландырады.

Сабақ өткізу теориясы мен практикасында мақсаттарды қою мен тұжырымдаудың келесі ережелері қабылданған. Қозғалыс қимылдарын үйрету кезінде сабақ мақсаттары келесі түрде тұжырымдалады:

1) қозғалыс қимылымен таныстыру кезінде: «... техникасымен таныстыру» (меңгерілуге тиісті жаттығу немесе оның бір элементі көрсетіледі);

2) қозғалыс қимылын үйрену кезінде: «...орындау техникасын үйрену»;

3) қозғалыс қимылын жетілдіру кезінде: «... орындау техникасын жетілдіру». Сабақта бірінші болып қандай да болмасын қозғалыс қимылдың техникасымен таныстыру, екінші – үйрену, үшінші - жетілдіру мақсаты жүзеге асырылады.

Сауықтыру мақсаттары белгілі бір жаста мүмкін болатын дене дамуы мен дене дайындығын қамтамасыз ету, мүсін қалыптастыру және сабақтарда нұғылданушылар ағзасына жаттығулардың сауықтыру әсерін қалыптастыруды көрсетеді.

Сауықстандыру мақсаттарын тұжырымдау келесі түрде жүзеге асырылады: «жүру және жүгіру кезінде дененің бос, қысылмаған қалыбына қол жеткізе отырып, дұрыс мүсінді қалыптастыру», «кросс жүгіруді пайдаланып, жалпы төзімділікті дамыту» және т.с.с.

Дене қасиеттерін тәрбиелеу мақсаттарын жүзеге асыру кезінде қысқа терминологиялық жазбалы тұжырымдамалар жасауға кеңес беріледі, мысалы, «көпке қашықтыққа жүгірудегі қозғалыстардың шапшаңдығын тәрбиелеу», «өкпінмен жүгіріп келіп ұзындыққа секіруде жылдамдық-күштілік қасиеттерді тәрбиелеу» т.с.с. Мысалдардан көрінгендей, мақсаттарды тұжырымдаудағы ең бағаты сөз – «тәрбиелеу», оның алдында мақсатқа жету үшін орындалатын жаттығу, содан кейін нақты дене қасиеті көрсетіледі.

Тәрбиелік мақсаттар дене жаттығуларымен айналысудың оқушы тұлғасының қасиеттері мен мінезін тәрбиелеуге оң әсерін қамтамасыз етеді.

Тәрбиелік мақсаттарды жүзеге асыру кезінде тұжырымдар нұғылданушылардың жас ерекшеліктеріне және оқу материалының нәзімділігінің бағытына сәйкес, «нақтыланады», мысалы, «гимнастикалық аттан секіру кезіндегі батылдықты тәрбиелеу», «5км қашықтыққа шаңғымен жарыста шыдамдылық сезімін тәрбиелеу» т.с.с.

Өзін – өзі бақылау сұрақтары:

1. Сабақтардың құрылымы мен түрлері.

2. Қойылатын талаптарға байланысты жаттықтыру сабақтары.

3. Сабақ беру дағдылары, арнайы жаттығуларды іріктей білу.

GOAL SETTING

Before each class, must be given a specific purpose. In the methodology of physical culture, all goals are divided into three groups: education, upbringing and health improvement. Pedagogical goals may need to be formulated in more detail, and educational goals should be formulated with an indication of the level of mastery of the technique of movement.

The educational objectives are to provide students with physical education, physical exercises and skills.

1) In theory and practice, the following rules of setting and formulating goals. When teaching the movements of the lesson objectives are formulated as follows: «... Introducing the Technique» (indicating the exercise or one of its elements to be mastered);

2) While learning the movement: "...study of execution technique»;

3) In the improvement of movement: "... improvement of performing techniques".

At the lesson, the first is familiarity with the technique of any movements, the second – training, the third - improvement.

The healing goals provide for a possible physical development and physical fitness of a particular age, the formation of sculpture and the effect of exercises on the body of the practitioners in the classroom.

The formulation of the goals of recovery is carried out as follows: "Forming the right figure with the free, uncompressed body while walking and running", "development of general tolerance using cross running" and so on.

When exercising physical fitness, it is advisable to make short terminological concepts, such as "raising the speed of movement in short-distance running", "speed-up training in the long jump", etc. As you can see from the examples, the key word in the goal setting is "upbringing," the exercises to accomplish before it, and then the specific physical characteristics.

Educational objectives will have a positive impact on upholding the body of attitudes and behavior of physical exercises.

In the implementation of educational goals conclusions "specified" in accordance with the age characteristics of those involved and the direction of the content of the training material, for example, "education of courage while vaulting horse", "education of a sense of endurance skiing at a distance of 5km", etc.

Self - control questions:

1. Structure and types of classes.
2. Training sessions, depending on the requirements.
3. Ability to teach skills, to select special exercises.

ЕКПІНМЕН ЖҮГІРІП КЕЛІП ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ ТЕХНИКАСЫ

Екпінмен жүгіріп келіп ұзындыққа секіру Ежелгі Грекияның өзінде пентатлонның құрамына кірген. Тарихшылар бұл спорт түрі қалай өткізілгенін дәл басып айта алмайды, бірақ, ежелгі атлеттердің қолдарына гантель ұстап, қатты жерден итеріліп, жұмсақ қопсытылған жерге түскені белгілі.

Ұзындыққа секіруден жарыстар жеңіл атлетиканың қайта өрлеуінің басынан бастап өткізіле бастады. 1860 ж. бұл түр Англиядағы Оксфорд университетінің жыл сайынғы «Үлкен ойындарының» бағдарламасына енгізілді. Бірінші тіркелген рекорд 5,95 м тең болатын. 1868 жылы ағылшын

А.Тосвелл 6,40 м –ге секірді, ал 1874 жылы ирландтық Д.Лэйн жеті метрлік кенені алды. Оның рекорды – 7,05 м.

1935 жылы американдық спортшы Д.Оуэн 8,13 м-ге секірді, бұл рекорд 1960 жылға дейін сақталды. 1968 жылы Мехико қаласында өткен Олимпиадалық ойындарда Р.Бимон (АҚШ) ерекше нәтиже көрсетті – 8,90 м, бұл әлі күнге дейін олимпиадалық рекорд болып келеді. Тек қана 1991 жылы екінші американдық М.Пауэлл дүниежүзілік рекордты 8,95 м-ге жеткізді.

Әйелдер арасындағы әлемдік рекордтар 1928 жылдан бастап тіркеле бастады. Жапон қызы К.Хитоми бірінші рекордшы болды – 5,98 м. Алты метрлік кенені 1939 жылы неміс секірушісі К.Шульц алды – 6,12 м. Жеті метрлік кенені басып секірген бірінші әйел кенестік секіруші В.Бар-Вдаускене болды, ол 1978 ж. 7,07 және 7,09м нәтиже көрсетті. Қазіргі кезде әлемдік рекорд ресейлік секіруші Г.Чистякованың үлесінде – 7,52м.

Ұзындыққа екпінмен жүгіріп келіп секіру техникасының үш түрі болады: «тізені бүгіп», «иіліп», «қайшы». Ең қарапайым тәсіл «тізені бүгіп» XIX ғасырдың аяғына дейін қолданылды. Қазіргі заманғы «қайшы» тәсілі алғашқы рет 1900 жылы пайда болған, бірақ XX ғасырдың 30-40-жылдары ғана кең тарай бастады. 1920 жылы фин секірушісі Туулос алғашқы рет ұзындыққа секірудің жаңа техникасы – «иіліп» секіруді көрсетті. Бұл техниканың «қайшы» тәсіліне қарағанда тиімсіз болғанына қарамастан оны көптеген секірушілер, әсіресе, әйелдер кеңінен қолданады. Басқа секірушілердің бірқатары бұл екі тәсілдің біріккен техникасын қолданады.

Ұзындыққа екпінмен жүгіріп келіп секірудің толықтай техникасын 4 бөлікке бөлуге болады: *екпінмен жүгіру, итерілу, ұшу және әсерге түсу.*

LONG JUMPS WITH THE RUN-UP TECHNIQUE

Long jumps with the run-up were part of the pentathlon in ancient Greece. Historians can not say exactly how this sport was conducted, but it is known that ancient athletes jumped with dumbbells in their hands, starting from solid ground, and landed on soft, loosened earth.

Competitions in the long jump began to be held with the beginning of the revival of athletics. In 1860, this species was included in the program of the annual "big games" of the University of Oxford in England. The first recorded record was 5.95 m. In 1868, the Englishman A. Toswell jumped to 6.40 m, and already in 1874 the Irishman D. Lane overcame a seven-meter mark. His record is 7.05 meters.

In 1935 the American athlete D.Owen jumped 8.13 meters, this record lasted until 1960. In 1968, at the Olympic Games in Mexico City, R-Beamon (USA) shows a phenomenal result - 8.90 meters, which is still since then, in 1991, another American, M. Powell, brings the world record to 8.95 meters.

In women, world records are starting to be fixed since 1928. The Japanese K.Khitomi became the first record holder - 5.98 m. The six-meter mark was broken in 1939 by the German jumper K.Schulz - 6.12 m. became the Soviet jumper V.

Bardauskene, who showed in 1978 the results - 7.07 and 7.09 m. Currently, the world record belongs to the Russian jumper G. Chistyakova - 7.52 m.

There are three major flight techniques for the long jump: *the hang, the sail, and the hitch-kick*

ЕКПІНМЕН ЖҮГІРУ

Ұзындыққа секірудегі екпінмен жүгіру секірушінің жылдамдықты оңтайлы үдетуіне көмектеседі. Бұл түрдегі екпінмен жүгірудің жылдамдығы, секірудің басқа түрлеріне қарағанда, спортшының қол жеткізе алатын барынша жоғарғы жылдамдығына жақындайды. Екпінмен жүгірудің ұзындығы мен жүгіру адымдарының саны спортшының жеке ерекшеліктері мен оның денесінің дайындығына байланысты. Алдыңғы қатарлы спортшылар ұзындығы 50 м екпінмен жүгіру кезінде 24 жүгіру адымын қолданады. Әйелдерде бұл көрсеткіштер төмендеу – екпінмен жүгіру ұзындығы 140 м асатын кезде 24 жүгіру адымдарын жасайды. Екпінмен жүгірудің өзін шартты түрде үш бөлікке бөлуге болады: екпінмен жүгірудің басы, екпінмен жүгіру жылдамдығын алу итерілуіне дайындық.

Екпінмен жүгірудің басы әртүрлі бола береді. Спортшылар негізінен келеу нұсқаларды пайдаланады: бір орыннан және жақындап келу (немесе жүгірудің жақындау), сондай-ақ жылдамдықты біртіндеп үдету және бірден қатты (спринтерлік) бастау. Екпінмен жүгірудің ырғағы мен күйін анықтайтын болғандықтан екпінмен жүгіруді бастаудың маңызы зор. Спортшыны екпінмен жүгіруді стандартты түрде бастауға үйрету керек және оны алдын ала дайындықсыз өзгертуге болмайды.

Бір орыннан екпінмен жүгіруді бастаған кезде спортшы қозғалысты бақылау белгісінен бір аяғын алға қойып, екінші аяғын ұшымен артқа тастап бастайды. Кейбір жүгірушілер осындай күйде дене салмағын біресе алдында аяққа, біресе артқы аяққа түсіріп, аздап алға – артқа теңселеді.

Спортшы екпінмен жүгіруді қозғалыстан бастаған кезде (жақындап келу немесе жүгіріп келу) оның бақылау белгісіне алдын ала белгіленген аяғымен дәл түскені маңызды. Жүгіру адымдарының саны жұп болған кезде бақылау белгісіне итерілу аяғы қойылады және қозғалыс сілтеу аяғынан басталады және керісінше болатынын ұмытпау керек.

Спортшы екпінмен жүгіруді бастағаннан кейін жүгірудің жылдамдығы үдетіледі. Бұл жерде жүгіруші төте жолмен қысқа қашықтыққа жүгіру техникасына ұқсайтын жүгіру адымдарын жасайды. Қол және аяқ қозғалыстарының амплитудасы кеңірек, кеуденің еңкеюі 80° -қа дейін жетеді, жүгірудің соңына қарай дене біртіндеп тікейеді. Осы кезде назарды әр адымды серпінді итерілуге аудару керек, өз қимылдарын бақылау қажет, жүгірудің басызықтың бойымен, жан-жағына теңселмей орындау керек.

Итерілуге дайындық кезінде соңғы 3-4 жүгіру адымында өзі үшін оңтайлы жылдамдықты дамыту керек. Екпінмен жүгірудің бұл бөлігі

жүгірушінің жылдамдығын азайтады, алға – артқа қозғалу кезінде аяқ санының көтерілуі біршама ұлғаяды. Тізе бүгінше тікелген итерілу аяғы соңғы адым кезінде итерілу орнына артқа қозғалу қимылымен табаны толықтай қойылады.

Итерілу алдындағы иықтың артқа шалқаюы соңғы, алдыңғысынан шықпалау адымда жамбастың сілтеу аяғымен алға шығарылуы есебінен жүзеге келтіріледі. Итерілу аяғын қою кезінде отырып, арнайы тізе бүгуге болмайды. Екпінмен жүгіру жылдамдығының және секірушінің салмақ күшінің әсерімен аяқтың өзі тізеден бүгіледі және шиырлған бұлшық еттердің созылуы кезінде итерілу барынша тиімді болады.

THE APPROACH

Speed in the run-up, or approach and a high leap off the board are the fundamentals of success. Because speed is such an important factor of the approach, it is not surprising that many long jumpers also compete successfully in sprints. The objective of the approach is to gradually accelerate to a maximum controlled speed at takeoff. The length of the run and the number of running steps depend on the individual characteristics of the athlete and his physical fitness. Top athletes use cross-country to 24 steps when the length of the runway about 50 m. in women, these values are somewhat smaller — up to 22 cross-country steps in the length of the run above 140 m. The run itself can be divided into three parts: the beginning of the run, the acquisition of the run speed, preparation for take off.

The start of the run may be different. Basically athletes use the following options: from the spot and from the approach (or running), as well as with a gradual set of speed and a sharp (sprint) start. Starting a run is important, as it sets the tone and rhythm of the run speed. It is necessary to teach the athlete to the standard start of the run and not to change it without preliminary preparation.

At the beginning of the run-up, the athlete begins to move from the control mark, putting one foot forward and the other on the back of the toe. Some runners in this position perform a slight swinging back and forth, moving the weight of the body either to the front leg or to the back leg.

When an athlete performs the start of a run-up from a movement (approach or run), it is important that he accurately hit the control mark with a predetermined foot. It must be remembered that with an even number of running steps of a running start, the jogging foot is put on the control mark and the movement begins with a swing foot and vice versa.

After the athlete has completed the start of the run speed, the speed is set. Here the jumper performs the running steps, similar in technique to running for short distances in a straight line. The amplitude of arm and leg movements is somewhat wider, the tilt of the body reaches 80° , gradually taking up a vertical position by the end of the run. At this point, it is necessary to focus on the elastic repulsion at each step, to control their movements, to run along the same line, not swinging to the sides.

An athlete runs at anywhere from 50-75% effort, exaggerating the heel to butt running action for 3-5 steps followed immediately by the penultimate and take off step action with a "pop up" then running out of the pop up immediately into another 3-5 step running action and takeoff sequence. These can be done with small obstacle or overhead targets like basketball nets at the same or different distances apart to help to teach, "Steering" during the approach.

The deviation of the shoulders back before repulsion is achieved by actively pushing the pelvis forward with a swing foot in the last step shorter than the previous ones. When setting the jog leg, it is not recommended to bend it at the knee joint while performing a squat. Under the action of the speed of run and gravity of the jumper, the leg itself will bend at the knee joint, and when stretching the strained muscles, the repulsive force will be more effective.

ИТЕРІЛУ

Секірудің бұл бөлігі аяқты итерілу орнына қойған сәттен басталады. Аяқ түгел табанымен сыртқы қырына акценттеліп қойылады, кейбір спортшылар аяғын өкшесінен бастап қояды. Бұл екі жағдайда да табанның алға қарай 2-5 см жылжып кетуі мүмкін, бұл, әсіресе, аяқты өкшеден қойған кезде болады. Өйткені онда тікенектер жоқ, сосын ол алға қарай сырғанап алады. Бұған итерілу аяғын ОЦМ проекциясынан тіпті алыс орналастырған қолайсыз қою дұрыс емес етеді.

Итеру аяғын қою үшін оңтайлы бұрыш – шамамен 70° , бірақ аяқ тізеден сәттен бүгіледі. Жаңа бастап жүрген, аяқ күші жеткілікті дамымаған секірушілер мен спортшыларға аяғын тізеден бүкпегені дұрыс, өйткені секіруші өзіне әсер ететін тіреу реакциясының күшіне төтеп бере алмауы мүмкін. Бәсеңдету фазасында (аяқты тіреуге қойған сәттен бастап тікею сәтіне дейін) секундтық алғашқы бөлігінде тіреу реакциясының күші кенеттен ұлғаяды да содан кейін ол тез төмендейді. Осы күштердің әсерінен тізе және жамбас-сан буындар бүгіледі. Тікею, сілтеу аяғы тез алға-жоғарыға көтерілген сәттен бастап бұл буындар жазылады. Тікею сәтіне дейін тіреу реакциясының күші бұлшық еттердің жұмысы мен сілтеу аяғы мен колдардың инерциялық қасиеттерінің есебінен біраз ұлғаяды. Итерілудің оңтайлы бұрышы 75° шегінде болады, ал оңтайлы ұшу бұрышы – 22° шегінде болады. Итерілу қаншалықты шапшаң болса, екпінмен жүгірудің көлденең жылдамдығын соншалықты аз жоғалтады, ал ол секірушінің ұшу алыстығы ұлғаяды деген сөз.

TAKEOFF

This part of the jump begins from the moment you set your foot to the place of repulsion. The foot is placed on the whole foot with an emphasis on the external arc. Some athletes put their foot off the heel. In both cases, a slight slipping of the foot forward by 2-5 cm is possible, this is especially observed when setting the foot off the heel, since there are no spikes on it and it can slide forward. This also contributes

to the irrational setting of the jog leg, located too far from the projection of the CAS point.

The optimum setting angle of the jog leg is about 70° . The leg is slightly bent at the knee joint. Novice jumpers and athletes with insufficient development of leg strength are not recommended to artificially bend the leg at the knee, since the jumper may not cope with the support reaction forces affecting him. In the depreciation phase (from the moment the leg is placed on the support to the moment of the vertical) in the first fraction of a second there is a sharp increase in the support forces of the support, then there is a rapid decrease in them. Under the action of these forces, flexion of the knee and hip joints occurs. From the moment of the vertical, when the jumping leg is actively carried forward — upward, extension is performed in these joints. Until the moment of the vertical, there is some increase in the support forces of the support due to the work of the muscles and the inertial properties of the flight of the legs and arms.

The work of the muscles involved in the extension of the knee and hip joints, begins before the passage of the vertical, i.e. flexion in the joints has not yet ended, and the extensor muscles are already actively beginning their work, effectively using the elastic forces of the muscle components. The forward movement of the legs and hands forward help to transfer the amount of movement of the masses of these links to the entire jumper's body. Take off at the time of the foot's separation from the support ends, while the support reaction forces are already negligible.

The purpose of repulsion is to translate part of the horizontal speed of the takeoff into the vertical velocity of the jumper's body, i.e. give the body an initial speed. The optimal angle of repulsion is within 75° , and the optimum angle of departure is within 22° . The faster the repulsion, the smaller the loss of the horizontal run-up speed, which means that the jumper's flight range will increase.

ҰШУ

Секірушінің денесі итерілу орнынан ажырғаннан кейін ұшу фазасы басталады, онда барлық қозғалыстар тепе-теңдікті сақтау мен жерге түсу үшін оңтайлы жағдай туғызуға бағытталады. Итерілу ОЦМ-ға секіруші денесінің бастапқы ұшу жылдамдығының өлшемі, ұшу бұрышы және ұшу биіктігімен анықталатын қозғалыс траекториясын береді. Әлемнің алдыңғы қатарлы секірушілері шамамен 9,4-9,8 м/с бастапқы жылдамдыққа қол жеткізе алады. ОЦМ көтерілу биіктігі шамамен 50-70 см –ге тең болады. Шартты түрде ұшу фазасын үш бөлікке бөлуге болады: 1) самғау, 2) алға қарай көлденең қозғалу, 3) жерге түсуге дайындық.

Секірудің барлық тәсілдерінде самғау негізінен бірдей. Ол ұшу кезінде жылдамдау түрінде көрінеді. Итерілгеннен кейін итеру аяғы артта біраз уақыт тұру алады, сілтеу аяғы жамбас-сан буыны тұсынан көлденең денгейге дейін бүгіледі, жіліншік сілтеу аяқ санына тік бұрышпен тізеден бүгіледі. Кеуде аздап алға қарай еңкейеді. Сілтеу аяққа қарсы қол шынтақта аздап бүгілген және

алда, бастың деңгейінде тұрады, екінші қол жартылай бүгіліп, артқа қарай қайырылады. Бас тік ұсталады, иық бос ұсталады. Аяқ пен қолдың қарсы қозғалыстары барынша кең амплитудасымен және қозғалыс еркіндігімен итерілуді аяқтағаннан кейінгі дененің тік осі айналасындағы айналу сәтін орнын толтырады. Содан кейін таңдап алынған секіру стиліне сәйкес қозғалыстар орындалады.

«*Tizeni bugin*» секірудің ұшу фазасы орындау жағынан да, техникасы жағынан да ең қарапайымы. Жерден көтерілгеннен кейін адым жағдайында итеру аяғы тізеден бүгіледі де сілтеу аяғына жақындайды, итеру тепе-теңдікті сақтау үшін, сондай-ақ аяқтардың салмағын көтеріп тұрған пресінің және санның ішкі бұлшық еттерінің шектен тыс шырығуын бәсеңдету үшін артқа шалқаяды. Шынтағынан аздап бүгілген қолдар жоғары көтеріліп ОМЦ траекториясы төменге түсе бастаған кезде иық алға жіберіледі, қолдар алға-төмен қозғалысымен түседі, аяқтар тізеден бүгіліп, кеудеге жақындайды. Секіруші жерге түсу жағдайына келеді (1-сурет).

«*Иилу*» тәсілімен секіру күрделірек және ұшу кезінде қозғалысты белгілі деңгейде үйлестіруді талап етеді. Жерден көтерілгеннен және самғаудан кейін адымда сілтеу аяғы төмен-артқа, итерілу аяғына қарай түседі. Алдағы аяқ екінші қолға қарай төмен түседі; қолдар шынтағынан тікелей; содан кейін артқа қарай қозғалып, жоғары көтеріледі. Секіруші иілген жағдайда тұрғын пауза жасағандай болады, осы күйінде ұшу фазасының жартысынан өту кезінен өтеді. Содан кейін екі аяқ та жамбас-сан және тізе ден бүгіліп, алға қарай «жүреді», иықтары біршама алға қарай еңкейеді, қолдары алға-төмен түседі. Ұшудың соңғы бөлігінде аяқтары тізеден тіктеледі, қолдары артқа кетеді. Секіруші жерге түсу жағдайына келеді (2-сурет).

Техникасы жағынан ең күрделісі және ең тиімдісі – «*қайшы*» тәсілімен ұзындыққа секіру. Оның тиімділігі екпінмен жүгіруден итерілуге өту және ұшу кезіндегі қимылдардағы жүгіру адымының үйлестіру құрылымын сақтау есебінен көрінеді. Бұл тәсілдің ең дәл атауы «ауада жүгіру», өйткені ұшу кезінде 2,5-3,5 адым орындайды.

Ұшу кезіндегі адымдау күйінен (бірінші адым) сілтеу аяғы тікелей, төмен артқа түседі, итеру аяғы алға шығарылады. Қозғалысты жалғастыра отырып сілтеу аяғы артқа қозғалады, тізеден бүгіледі, ал итеру аяғы тізеден бүгіліп саннан бастап алға шығарылады (екінші адым). Осыдан кейін тізеден бүгіліп сілтеу аяғы алға шығарылады да итерілу аяғымен бірігеді. содан кейін екі аяқ тізеден тікелей, жерге түсу жағдайына келеді. Қолдары екі жақтан шеніп жасайды. Сілтеу аяғы жерге түскен кезде бір қол төмен түседі, ал екінші жоғары көтеріледі. Итерілу аяғы алға шығарылған кезде сол қол да алға шығады, ал екінші қол кері кетеді.

Сілтеу аяғын итеру аяғына жақындатқан кезде қолдар төмен түседі және жерге түсер алдында артқа жіберіледі (3-сурет).

ACTION IN THE AIR

The action in the air begins after the jumper's body is taken away from the repulsive point where all movements are subordinated to maintaining balance and creating optimal conditions for landing. The repulsion imparts to the CAS panel the trajectory of movement, which is determined by the magnitude of the initial velocity of the departure body of the jumper, the departure angle and the height of the departure. The world's leading jumpers reach an initial velocity of about 9.4–9.8 m/s. The lifting height of the CAS panel is approximately 50 - 70 cm. Conventionally, the flight phase of the jump can be divided into three parts: 1) take-off, 2) horizontal forward movement and 3) preparation for landing.

The rise in all methods of jumping is basically the same. It is a flight in step. After pushing off the jogging leg for some time remains almost straight behind, the swinging leg bent at the hip joint to the level of the horizon, shin bent at the knee joint at right angles to the thigh of the swing leg. The trunk is slightly tilted forward. The hand opposite the fly leg is slightly bent at the elbow joint and is in front at the level of the head, the other half-bent arm is retracted. The head is kept straight, shoulders relaxed. Opposite movements of arms and legs with a rather wide amplitude and freedom of movement compensate for the rotational moment around the vertical axis of the body after the repulsion is complete. Further, the movements are performed in accordance with the style of the chosen jump.

The action in the air of the jump "*The Sail jump*" is the most simple, both in execution and in the study of technology. After takeoff in the step position, the jogging leg is bent at the knee joint and led to the swinging leg, the shoulders are retracted somewhat to maintain balance, as well as to relieve excessive tension in the abdominal muscles and the front of the thighs, which keep the legs on weight. Hands slightly bent in elbows, rise upwards. When the GCB trajectory begins to fall down, the shoulders are sent forward, the arms fall down forward down, the legs approach the chest, straightening at the knee joints. Jumper takes position for landing.

Jump way "The Hang" is more complex and requires some coordination in the action in the air. After take-off and flight in a step the centrifugal leg falls down—back to a shock leg. In front of the hand falls down, joining the other hand; hands straighten in the elbow joints; then, moving back, rise up. The jumper is in a bent position and as if withstands a pause, overcoming in this position a little less than half of the flight phase. After both legs go forward, bending in the hip and knee joints, the shoulders bend slightly forward, the hands fall forward and down. In the final part of the flight, the legs straighten in the knee joints, the hands are retract back. The jumper takes position for landing.

The most difficult and most effective technique is the long jump in "*The Hitch-hick*" way. Its effectiveness is manifest by the preservation of the coordinating structure of the running step in the transition from takeoff to repulsion and in flight

movements. A more accurate name of this method is "run through the air", since jumper in flight performs 2.5 - 3.5 steps.

From the position of the step in flight (the first step), the swing foot straightens downward — backward, the jogging foot is brought forward. Continuing to move, the fly foot moves backward, bends at the knee joint, and the jogging leg is carried out to the hip forward, bent at the knee joint (second step). After that, the swinging leg, bent at the knee joint, is carried forward, joining the jogging leg. After both legs have been straightened in the knee joints, taking the position before landing. Hands perform circular movements, through the sides. When the swing foot goes down, the opposite hand goes down, and the other hand goes up. When the jog leg is moved forward, the opposite hand is also pulled forward, and the other hand is pulled back. When tightening the flywheel to the jogging leg, the hand goes down and is retracted before landing.

ЖЕРГЕ ТҮСУ

Секірудің бұл қорытынды бөлігі оның алыстығы үшін өте маңызды. Жерге түсуге дайындалу секірушінің ОЦМ итерілу кезіндегі биіктігіне дейін түсетін самғаудың соңғы бөлігінде басталады. Секіруші аяқтарын тіктейді, иықтар алға шығады, шынтағынан бүгілген қолдары барынша артқа қарай қайырылады. Жерге түсудің тиімділігі үшін аяқтарын олардың бойлық осьімен жерге түсу жерінің үстіне барынша үшкір бұрышта болатындай қылып ұстау тұру керек (5-сурет).

Аяқ табандары жерге түсу жерінің үстімен (құммен) жанасқаннан кейін секіруші аяқтарын тізеден бүгіп және ОЦМ табанының топырыққа тиген сызығынан шығарып, қолдарын тез алға қарай созады. Кейбір секірушілер жерге түскенде бір жағына қисайып кетуді қолданады, яғни, табандары құммен тигеннен кейін қай жаққа қисаятын болса, сол жақ аяғын босаңсытады және бұл кезде қолдары мен аяқтарымен өзіне көмектеседі, сөйтіп қисайып кетуден қорғайды. Бұрылу арқа арқылы қозғалумен орындалады, яғни, артқа қарай, екінші иығы мен қолдарын бір мезгілде алға шығара отырып. Мезгілінен бұрын қолдарын алға шығару аяқтардың төмен түсуіне әсер ететінін және жерге түсу орнына ерте жанасуға әкелуіне соқтыратынын ұмытпау керек.

Екпінмен жүгіріп келіп ұзындыққа секірудегі нәтижелерді көтеру үшін күштің, екпінмен жүгіру жылдамдығына, итерілу шапшаңдығы мен үйлестірілу қабілеттеріне байланысты.

Өзін-өзі бақылау сұрақтары:

1. Ұзындыққа секіруде әйелдерде екпін алу адымы қанша және оның маңызы?
2. Ұзындыққа секіруде ерлерде екпін алу адымы қанша және оның маңызы?
3. Ұзындыққа секіруде ұшу бұрышы қанша градусқа тең және ұшудың маңызы?

THE LANDING

This final part of the jump is important for its range. Preparation for landing begins in the last part of the flight, when the CAS panel of the jumper descends to its height during the repulsion. The jumper straightens the legs at the knee joints, the shoulders go forward, arms slightly bent at the elbow joints, move as far back as possible. For the effectiveness of the landing, the legs must be held so that their longitudinal axis is at a sharper angle to the landing surface.

After the feet touch the landing surface (with sand), the jumper actively sends his hands forward, bending the legs at the knee joints and leading the CAS panel out of the sand where the sand touches the feet. Some jumpers use sided landing, i.e. after touching the sand with the feet, the jumper more relaxes the leg, towards which he will do the care, while actively helping himself with his hands and shoulders, makes a sharp turn in the direction of care. Turning is performed by moving through the back, i.e. back, simultaneously bringing the other shoulder and arm forward. It must be remembered that the premature removal of hands forward will cause the legs to drop down and lead to an early touch on the landing site.

Improving performance in long jumps with the run depends on the strength of the legs, the speed of the run, the speed of repulsion and the coordination abilities of the jumper.

Self-control questions:

1. How many steps are taken by women in the long jump and its significance?
2. How many steps are taken in men in the long jump and its significance?
3. What is the angle of flight in the long jump and how much is the flight value?

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІ БОЙЫНША ЖАРЫС ӨТКІЗУДІҢ ЕРЕЖЕЛЕРІН ОҚЫП ҮЙРЕНУ

Жеңіл атлетикадан жарыстар жастарына қарай бөлінген топтар арасында, еркектер тобында жастары шектелмей өткізіледі. Жасы кіші жеткіншектер мен ерлер арасында жастары жоғары топтардың жарысына қатыса алады, ал жасы үлкен жеткіншектер өздерінен жасы кіші топтың жарысына қатыса алмайды. Ерлер мен әйелдер арасында жарыстар бөлек өткізіледі, жыныс айырмашылықтары бойынша аралас сөреге тұру жүргізілмейді. Жарысқа медициналық рұқсаты бар адамдар ғана жіберіледі.

Жарысқа қатысушы жарыс өткізудің ережелері, қағидалары мен шарттарын білуге міндетті. Қатысушыға жарыс кезінде керек болған жағдайда көрсетілетін медициналық көмектен басқа ешқандай көмек алуға болмайды. Төресі қайталап ескерту берген жағдайда спортшы жарыстан шығарылады. Қатысушының дайындықсыз келгені көзге ұрып тұрса, жарыстан шығарылады. Бағдарламаның бірнеше түріне қатысатын жағдайда спортшы алдымен жүгіру түрлеріне кесте бойынша қатысуға міндетті, ал содан кейін ғана «секіру», «өткізу» немесе «лақтыру» түрлеріне үлгергенінше қатысады, «биіктікке секіру» және «ырықпен секіру» түрлерінің келген жерінен бастап қатыса береді. Қатысушы

мәрелік жарысқа келмей қалған жағдайда оның орнына басқа спортшы шығарылады. Келесі айналым жарысына келмей қалған спортшы жарыстан шығарылады. Егер қатысушы белгілі себептерсіз тапсырыс берілген түрде сөреге шықпаса, ол тапсырыс берілген басқа түрлерден де алынып тасталады (жарыс басталмастан 1 сағат бұрын жарысқа шықпайтындығы туралы хабарланған жағдайлардан басқа). Бағдарламаның осы түрінде спортшының жарысқа шығуы туралы сұрақтардың барлығын осы түр бойынша бас төреші ғана шеше алады.

Спортшы тиісті спорттық киіммен және аяқ киіммен (аяқ киімсіз шығу рұқсат етіледі) өнер көрсетуге тиісті, нөмірі болу міндетті, әсіресе, жүгіру түрлерінде.

Секіру және лақтыру бойынша жарыстарға шығу, топ жүгірісі мен жолды бойынша бөлу жеребе арқылы анықталады. Қатысушылардың орны ауыстыруды төрешілер алқасы жасайды. Ұзындыққа секіру, үш аттап секіру және лақтырулардағы мәрелік жарысқа қатысушылардың шығу кезегі алдымен ала өткізілген жарыстағы кезекке сәйкес келеді. Ұзындыққа секіру, үш аттап секіру және лақтыруларда жарысқа қатысушылар әрекетті бірінен соң бір кезектесіп жасайды, алайда әрекет жасаудан бас тартып, жарысты келесі әрекет жасаудан әрі қарай жалғастыра алады. Екінші және үшінші деңгейде жарыстарда бас төрешінің шешімімен «лақтыру» түрінде бір спортшы бірден барлық әрекет жасауларын орындай алады, одан кейін келесісі солай етеді және т.б.

Өзін – өзі бақылау сұрақтары:

1. Жүгіруден өткізілетін жарыстар ережелері.
2. Секіруден өткізілетін жарыстар ережелері.
3. Лақтырудан өткізілетін жарыстар ережелері.

STUDY THE RULES OF THE ATHLETICS COMPETITIONS

Athletics competitions are held among age groups, in the senior group is not limited to age. Younger adolescents can participate in competitions in the following age groups, and adults can not participate in competitions younger age group. Competitions between men and women are held separately, on sexual difference. Insert on the mixed starts is not carried out. Only persons with a medical permit are allowed to compete.

The participant of the competition is obliged to know the rules, rules and conditions of the competition. The participant during the competition should not receive any assistance, except medical care, which is provided if it is necessary. After the repeated warning by the arbitrator, the athlete will be disqualified from the competition. If the participant appeared without preparation, he will be disqualified. In the case of participation in several types of programs, the athlete is obliged to first participate in cross-country sports on a schedule, and then participate in the types of "jumping", or "throwing" as long as he has time, takes part in the types of "high

jump" and "pole vault". In case of absence of the participant for the final competition, the other athlete cannot be substituted. The athlete, who did not come to the next round, will be disqualified from the competition. If the participant without valid reasons does not go to the start in the ordered form, he will also be removed from other ordered types (unless it is informed that the competition will not take place 1 hour before the start of the competition). In this type of program, only the chief judge of this type can solve all questions about the athlete's entry to the competition.

The athlete must be in the appropriate sportswear and shoes (allowed to go out without shoes), be sure to have a number, especially in cross-country sports.

The competitions in jumping and throwing, splitting the run groups and tracks is determined by lottery. The panel of judges makes movement of participants. The sequence of long jumps, triple jumps and departures of the participants of the final competitions in throwing coincides with the queue at the pre-held competition. In long jump, triple jump and throwing the participants of the competition alternately one after another, but refuse to commit actions and can continue the competition further from the commission of subsequent actions. At competitions of the second and third levels according to the decision of the chief judge in the form of "throwing" one athlete can perform all actions at once then the next one does so, etc.

Self-control questions:

1. Rules of running competitions.
2. Rules of jumping competitions.
3. Rules of throwing competitions.

ЖҮГІРУ ЖӘНЕ ЖҮРУ ЖАРЫСТАРЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ

110 м-ге дейінгі қашықтыққа жүгіру төте жүгіру жолында өткізіледі. басқа қашықтықтарда жүгіру мен жүру айналымды жолда сағат тіліне қарап бағытта жүргізіледі. 400м дейінгі қашықтықтарда әр қатысушы өз алдына бөлек жолмен жүгіруге тиісті. 800м (600м, 1000м) қашықтықтарда спортшылар сәттен бастап бірінші айналым соңына дейін (ортақ жолға өту сызықтарына дейін) өз жолдарымен жүгірулері керек. Кейбір жағдайларда бас төрешінің шешімімен ортақ сәттен 400м-ден 1000м-ге дейінгі қашықтықтарға жүгіру өткізуге болады. Жүгірудің басқа барлық қашықтықтары жалпыға ортақ жолмен өткізіледі. Бөлек жолдармен топпен жүгіру кезінде қатысушылар сәттен жол санымен анықталады, бірақ 200м және одан алысқа жүгіруде олардың саны 8 адамнан аспауы керек.

Жүруден жарыстар жеңімпаз бен жүлдегерлер бір-бірімен тікелей жарыс отырып, мәреде анықталатындай қылып өткізілуі керек. Қатысушылар саны көп болған жағдайда жарыс бірнеше айналым болып өткізіледі:

- а) топпен жүгіру;
- ә) ширек мәре ойыны;
- б) жартылай мәре;
- в) мәре.

Мұндай мүмкіндік болмаса, жеңімпаздар мен жүлдегерлер әртүрлі жүгірулердегі ең үздік нәтижелер бойынша анықталады, барлық жүгірулер мәрелік болып хабарланады. Үздік нәтиже көрсеткен жарыстардың келесі айналымына өткен спортшылар жеребе тастайды: ең үздік нәтиже көрсеткен спортшы 3, 4, 5, 6 жолдарға үміт артады, қалған 4 –і – тиісінше 1, 2, 7, 8 жолдарға.

Жүгіруден жеңімпаз алдыңғы жүгіруде қандай нәтиже көрсеткенін қарамастан, мәре нәтижесі бойынша анықталады. Қалған орындарға қатысушылар арасында олардың көрсеткен нәтижелері бойынша бөлінеді. Егер қатысушылар бірдей нәтиже көрсетсе, өз жүгіруінде жоғарғы көрсеткіш көрсеткеніне үстемдік беріледі. Жүгірулер арасындағы үзіліс (жарыстардың бірнеше айналымы) 200м дейінгі қашықтыққа соңғы жүгіру аяқталғаннан кейін 45 минуттан кем болмауы керек және басқа қашықтықтарда (1000м дейін) 1 сағаттан кем болмауы керек. Алыс қашықтыққа жарыстар келесі күні өткізіледі. Жарыстардың бірінші күні II және төменгі дәрежедегі спортшылар тек қана ең қысқа қашықтыққа немесе бір қысқа және бір орташа немесе бір алыс қашықтыққа жүгіруге құқығы бар, жоғары дәрежелі спортшыларға бұл ереженің қатысы жоқ.

RULES OF RUNNING AND WALKING COMPETITIONS

Running at a distance of up to 110 m is carried out on a treadmill, at other distances running and walking on a circular track is carried out in a counterclockwise direction. At distances up to 400 m each participant must run on his own on a separate path. At distances of 800m (600m, 1000m), athletes must run along their paths from the start to the end of the first circle (to the transition line to the General track). In some cases, by the decision of the chief judge can be run with a common start at a distance of 400 m to 1000 m. All other distances of the treadmill are conducted in a continuous way. In a group run on separate tracks the number of participants is determined by the number of lines, but not more than 8 people in the long run at 200 m or more.

Walking competitions should be held in such a way that the winners and prize-winners were determined at the finish line when they performed directly with each other. In case of a large number of participants competitions are held in several rounds:

- a) Running in a group;
- b) Quarterfinal game;
- c) Semi-final;
- d) Finish.

In the absence of such a possibility, the winners will be determined by the best results in various races, all races will be declared final. Athletes, who have passed the next round of competitions, showed the best results, the draw: four athletes, who have shown the best results, hope for lines 3, 4, 5, 6, the other 4-respectively on lines 1, 2, 7, 8.

The runner is determined by the result of the finish, regardless of the result of the previous run. The remaining places are distributed among the participants according to their results. If the participants show the same results, the race is dominated by high performance. The break between the races (several rounds of the competition) must be at least 45 minutes after the end of the last race at a distance of 200 m and at other distances (up to 1000 m) at least 1.5 hours. Long distance competitions are held the next day. On the first day of the competition, athletes of II and lower degrees have the right to run only two short distances or one short and one medium or one long distance, are not related to high-class athletes.

СӨРЕ

400м дейінгі қашықтыққа жүгіруде спортшылар сәттен шығып, еркінсіз өз жолымен жүгіреді; 800м жүгіруде сәттен шығады да бастапқы 100м өз жолымен жүгіреді, сонан соң ортақ жолмен жүгіреді. Сөреге тұру үшін дайындыққа спортшыларға сөреге шақырған сәттен бастап есептегенде 2 минуттан аспайтын уақыт беріледі.

Бірінші кезеңінің ұзындығы 400 м артық болатын 400м асатын қашықтыққа жүгіру, спорттық жүру, эстафеталарда екі рет бұйрық беріледі.

Біріншісі – «Сөреге!». Спортшылардың дайындығына көз жеткізгеннен кейін нұсқау беруші дауыстап және жалаушаны сілтеп немесе сөре тапаншасымен атып, жүгіруді (жүруді) бастауға екінші бұйрық береді.

400м дейінгі қашықтықтарға жүгіруде үш бұйрықты сөре беріледі. Бірінші «Сөреге!» бұйрығынан кейін нұсқаушы барлық қатысушылардың бастапқы қозғалмайтын жағдайда тұрғанына көз жеткізгеннен кейін екінші «Тынышталыңыздар!» бұйрығын береді, содан кейін қатысушылардың осы бұйрық бойынша бастапқы жағдайға келіп, барлық қозғалысын тоқтатқанына көз жеткізгеннен кейін бір мезгілде дауыстап және жалаушаны сілтеп немесе сөре тапаншасымен атып, жүгіруді бастауға «Марш!» бұйрығын береді. «Тынышталыңыздар!» және «Марш!» бұйрықтарының арасында анық сезілетін үзіліс болуы керек.

Эстафеталық жүгіруде таяқшаның сөре сызығынан өтіп жанасуы бұзушылық болып есептелмейді. Басқа жағдайлардың барлығында да қатысушылардың қалыптары өз жолдары шегінде ғана орналасуы міндетті және жол енінің (1,25м) сыртына шығарып қол сермеуге рұқсат етілмейді.

400м дейінгі барлық қашықтықтарда сөре қалыптарын қолданып немесе қолданбай, сөреден отырып шығуды пайдаланған кезде жолға спортшының екі қолы да жанасуы керек, аяғының табандары қалыпқа тірелуі немесе жолға тиіп тұруы керек. Алысырақ қашықтықтарда және жүруде сөреден түрегеліп шығу қолданылады, мұнда жолға бір қолды да тигізуге рұқсат етілмейді.

Егер бір немесе қатысушылар «Марш!» бұйрығына дейін қозғалысты бастап кесе, онда барлық қатысушылар тоқтатылады (атумен, ысқырумен немесе дауыстап) да сөре орнына қайтарылады. Нұсқау беруші мезгілінен бұрын қозғалысты бастаған немесе басқалардың қозғалуына себепкер болған спортшыға ескерту береді.

Өзін – өзі бақылау сұрақтары:

1. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдісі – айласы.
2. Сөре мен мәреге анықтама.
3. Мәреге жеткендегі жеңіске ұмтылу айла – тәсілі.

START

In the race at a distance of 400m, the athletes leave from the start, each runs on his own path; in the 800m run, they leave from the start and run 100m each in their own way, then run along the common path. To prepare for standing at the start, athletes are given no more than 2 minutes from the moment they are called to the rack.

In the 400 m race, race walking, relay races with a length of the first stage of more than 400 m, two orders are given. The first - "At the start!". Convinced of the training of athletes, the instructor gives the second order to start running (turn) out loud and with a waving flag or a shot with a half-gun.

In the race at a distance of 400 m will be given three fundamental start. The First "Start!" after the instructor's order, making sure that all participants are in the initial

stationary state, the second" calm down! "gives the order, after which the participants come to the starting position on this order and making sure that all movement stopped moving at the same time loudly and fired a flag or a starting gun, and start running" March!" issue an order. " On Hold!" and " March!" there should be a clearly defined break between orders.

Passage through the start line of the stick in the relay race is not considered a violation. In all other contexts, participants are required to position themselves only within their own paths and are not permitted to move outside the width (1.25m).

At all distances up to 400 m when using the exit from the start with or without the use of starting pads, the road should be touched by both hands of the athlete, the feet should fall into position or touch the path. At long distances and in motion is used standing from the start, it is not allowed to touch the road no hands.

If one or the participants "March!" start the movement before the order, where all participants stop (shoot, whistle or loudly) and return to the starting place. The instructor warned the sportsman who have previously completed the movement or which has become a cause for movement of other

Self-control questions:

1. The method of running a short distance.
2. Help to start and finish.
3. A way to strive for victory at the finish.

ЖАЙЛАРДА ЖАРЫС ӨТКІЗУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Жабық жайларда жарыс өткізу үшін төте жолмен және айналымды жолмен жүгіруге арналған жолдары, секіру мен лақтыру секторлары бар жеңіл атлетикалық жабық алаңдар пайдаланылады. Жабық алаңның төсемі 6мм биіктікпен тікенектерді пайдалануға мүмкіндік беретін ағаш немесе жасанды биіктік береді. Жолдардың ұзындығы төте жолмен 60м дейінгі жарыстарды, айналымды 110 м дейінгі с/б айналымды жолдың сыртында жарыс өткізуге мүмкіндік беретін болуы керек. Сөре сызығына дейін 3м кем емес болатын кеңістік болуы керек, ал мәреден кейін 10-15м болуы керек. Айналым жолының ұзындығы 200м болуы керек, бұрылу радиусы 11 м кем емес және 21м аспауы керек (оңтайлы өлшем – шамамен 13м). Үшінші деңгейдегі жарыстарды бұдан басқалау жолдарда өткізуге болады, бірақ 160 м кем болмауы керек. Бұрылыстарда еңіс шұғыл бұрылыстар жасалады, еңістің үлкендігі 18° аспауы шарт. Төте жолдар саны – 6-8, ені стандартты, айналымды жүгіру үшін – 4-6 (ені 0,9-1,1м). Ұзындыққа секіру және үш аттап секіруде: шұңқыр тереңдігі – 10см кем емес, шұңқырдың ұзындығы – 7м кем емес, ені – 2,75м. Екпінмен жүгіріп келу жолының ұзындығы 40м кем болмауы керек. Биіктікке секіру мен лақтырумен секіру үшін жерге түсу орны поролоннан немесе осыған жарайтын басқа жұмсақ материалдан болуы керек.

Лақтырулар ішінен жайларда ядро лақтыру жарыстары өткізіледі және айналымды лақтыру бойынша жарыстар өткізілуі мүмкін. Сектордың екі жағымен және сектордың доғасы бойымен шеңберден кемінде 23 м жерден ядроның

сектор шегінен шығып кетуіне тосқауыл болатын коршау торы құрылады. Үлкен диаметрлі стандартты емес ядроларды қолдануға рұқсат етіледі: ерлерде – 145мм дейінгі және 130мм дейінгі әйелдерде, бұл жерде ядро салмағы өзгермейді. Сектор бұрышы 30° дейін азайтылуы мүмкін.

Айналмалы жолмен жарыс өткізу кезінде әр қатысушы бөлек жолмен жүгіреді: 200м дейін; 300, 400, 500м – екінші бұрылыстың соңына дейін; 600, 800м – тек бірінші бұрылыста. 600м жүгіруді жалпы сөреден бастап, ал 500м – бір бұрылыспен жеке жолдармен жүргізуге болады.

Эстафеталық жарыста қатысушылар бөлек жолдармен жүгіреді: 4x100м және 4x200м – бірінші кезең және екінші кезеңнің бірінші бұрылысы; 4x400м – бірінші кезеңнің екінші бұрылысына дейін.

1500м, 2000м, және 3000м тосқауылдармен жүгіру кезінде жолдарда екі кедергі қойылады, олардың арасындағы қашықтық айналымды жолдың ұзындығының жартысына тең, бұрылыс соңынан кемінде 5-6м. Кедергілердің жалпы саны – қашықтыққа байланысты 14, 19, 29 (жоғарыны қара).

Басқа жағдайларда стадиондарға арналған жарыс ережелері әрекет етеді.

INDOOR COMPETITION RULES

For competitions in indoor spaces, athletics indoor courts are used with paths designed to run in a straight and circular way, sectors of jumps and throwing. The covering of the covered area must be wooden or artificial, allowing the use of spines no more than 6 mm. The length of the roads should provide the possibility of holding competitions on a straight path up to 60 m, as well as competitions outside the bypass road, b / w to 110 m. The length of the track must be at least 3 m, and after the finish line 10-15 m. The ring length should be 200 m, the turning radius should be at least 11 m and not more than 21 m (the optimal size is approximately 13 m). Competition of the third level can be held on shorter roads, but not less than 160 m. When cornering, sharp turns are made with a slope, the maximum slope should not exceed 180. The number of side tracks is 6-8, the standard width for circular running is 4-5 m (width 0.9-1.1 m). In long jumps and triple jumps: the depth of the pit is at least 30 cm, the length of the pit is at least 7 m, and width is 2.75 m. The length of the route with a takeoff run must be at least 40 m. Place of descent to the ground for jumping to a height and pole vaulting should be made of foam rubber or other soft material suitable for this.

In the premises of the throws, competitions are held in throwing the nucleus and can be held in throwing weight. On both sides of the sector and along the arc of the sector, not less than 23 m from the circle, a fencing grid is created that prevents the core from leaving the sector. Non-standard nuclei of large diameter are allowed: for men - up to 145mm and for women up to 130mm, where the core weight does not change. The sector angle can be reduced to 300.

During the competition on a circular path, each participant runs separately: up to 200m; 300, 400, 500m - until the end of the second turn; 600, 800m-only on the first

turn. Running 600m can be carried out from a common shelf, and 500m-with 1 turn on separate ways.

In the relay race, participants run along separate paths: 4x100m and 4x200m — the first stage and the first turn of the second stage; 4x400m-up to the second turn of the first stage.

When running with barriers of 1500m, 2000m, and 3000m, two resistances are arranged on the tracks, the distance between which is equal to half the length of the circular path, from the end of the turn no less than 5-6m. The total number of obstacles is 14, 19, 29, depending on the distance (see above).

In other cases, the rules of competition for stadium are valid.

ПРЕЗИДЕНТТІК СЫНАМАЛАР

Президенттік сынамаалар – бұл бақылаулық көрсеткіштер арқылы қашықтық оқуға, еңбек қызметіне дене тәрбиесі даярлығының және жастардың әскери қызметіне даярлығының жалпы деңгейін айқындайтын жаттығулардың (сынақтардың) жиынтығы.

Президенттік сынамаалардың мақсаты - салауатты өмір салтын насихаттау, қашықтық дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту, міндеттері – дене тәрбиесінің жай – күйі мен дене шынықтыру жаттығулары нәтижелерімен халықтың сауығуын, жастардың оқуға, еңбек қызметі мен әскери қызметіне даярлығын бағалау болып табылады.

Президенттік сынамаалардың құрылымы – халықтың дене тәрбиесі даярлығының президенттік сынамаалары күштілікті, шыдамдылықты, шапшаңдық пен ептілікті көрсететін сынақтың жеті түрін қамтиды. 12-ден 23 жас шамасындағы жастар үшін сынамаалар дене тәрбиесі даярлығының екі деңгейінен – Президенттік деңгей және ұлттық даярлық деңгейінен тұрады. Президенттік деңгей жан – жақты дене тәрбиесі даярлығы бар сау адамдар үшін арналған, ал ұлттық даярлық деңгейі оқу мен жұмыс орны бойынша да, тұрғылықты жері бойынша да спорттық секцияларда, топтарда, командаларда дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдар үшін арналған. 23 жастан асқан халық үшін адамның денсаулық деңгейін анықтайтын президенттік сынама ретінде дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған 1,5 мильге (2400 м) жүгіру нәтижелері бойынша сынамаалар өткізіледі.

Президенттік сынамаалар сынақтарының түрлері бойынша жарыстар жалпы білім беретін мектептердің 9, 11 – сыныптарында, кәсіби – техникалық колледждер мен жоғары оқу орындарының соңғы курсына өткізіледі. Президенттік сынамаалар нормативтерін тапсыруға дәрігердің рұқсаты бар, спортпен ұйыдасқан түрде немесе өз бетінше айналысатын барлық тілек білдірушілер жіберіледі.

Өзін – өзі бақылау сұрақтары:

1. Жеңіл атлетиканың президенттік сынамааларға кіретін жаттығулары.

2. Президенттік сынамалардың мақсаттары мен міндеттері
3. 12 мен 23 жас аралығындағы жастар үшін дене даярлығын анықтайтын сынамаларды білесіңіз?

PRESIDENTIAL TESTS

Presidential tests are a set of exercises (tests) that determine, through comparison with standards, the general level of physical fitness of the population for training, work and the readiness of young people for military service.

The purpose of the Presidential tests is to promote a healthy lifestyle, to attract the population to systematic physical culture and sports, to meet their needs in determining their health and physical fitness at various stages of life.

Presidential tests of physical fitness of the population include seven types of tests reflecting strength, endurance, speed and agility. Tests for young people aged 12 to 23 years consist of two levels of physical fitness - the Presidential level and the level of national readiness. The presidential level is intended for completely healthy individuals with diverse physical training. The level of national readiness is intended for persons who are systematically engaged in physical culture and sports in sports sections, groups, teams, both at the place of study or work, and at the place of residence. For the population older than 23 years, as a Presidential test the test recommended by the World Health Organization as the most reliable way of assessing the activity of the human body.

Competitions on types of presidential tests are held in classes 5,9,11 of secondary schools, on the penultimate courses of vocational schools, colleges and higher educational institutions. Anyone who has a doctor's permission to play sports in an organized or independent manner is allowed to pass the presidential test standards.

Self - control questions:

1. Exercises of athletics in the presidential tests.
2. Goals and objectives of the presidential tests.
3. Do you know any tests that identify body preparation for young people between the ages of 12 and 23?

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА САБАҒЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

Жеңіл атлетика сабағында басты көңіл аударатын мәселе – жаттығулар орындау кезіндегі қауіпсіздік. Сондықтан да оқытушы да, студенттер де барлық жабдықтар мен снарядтардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият қадағалау қажет.

Жеңіл атлетика сабағында сақталатын қауіпсіздік ережелері:

- Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резенке а киім кию керек.
- Қысқа қашықтарда тек қана тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.

- Ойлы – қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, тымпиік т.б.) аспай – саспай айналып өтуді есте сақтаған 1м

- Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын (секторларын) көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.

- Спорт құралдарын лақтырғанда (грант, диск, найза), серпігенде (ядро), лақтыру, серпу бағытында адамның болмауын қадағалап, бақылап алу қажет.

- Ұзындыққа биіктікке секіреп алдында шұңқырдағы құмды қопсытып алу керек.

- Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.

- Серпіген ядроны қағып алуға болмайды және серпіген кезде жерге түсіріп алумен сақтану керек.

- Жауын – шашын күндері лақтыратын құрал-жабдықтарлы мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін, пайдалану қажет.

- Балғаны темір тормен қоршаған арнаулы орыннан ғана лақтырады. Темір тормен қоршалған сөре орны болмаса, балғаны лақтыруға болмайды.

- Сабак барысында жаттығудың қандайы болсын, тек мұғалімнің нұсқауымен орындалады.

- Жарыс жолында бара жатқанда бір – біріне кедергі жасауға болмайды.

- Ұзақ қашықтыққа жүгіргенде жол бойында өзара сөйлесуге болмайды.

Студенттер алаңды сағат тіліне қарама-қарсы айналып, бір бағытта жүгіруге рұқсат етіледі. Ұзындыққа секіргенде, алдыңғы секіруші секіретін шұңқырдан кеткеннен кейін ғана келесі бала секіре алады; екпін алып биіктікке секіргенде, сол және оң жақтан екпін алып жүгіру кезегін сақтау қажет. Допты және гранатты лақтырар уақытта, жаттығушыларды екі топқа бөліп, қарама-қарсы тұрғызуға болмайды, мұғалімнің пәрмені бойынша бір бағытқа лақтыруға болады.

Жеңіл атлетика сабақтарын өткізу үшін жүгіретін жолдардың ені 1м 25см-ден кем болмау қажет, жолдардың аралығы 5 см сызықпен (әдетте, ақ сызықпен) белгіленеді, сөренің алдында 3-5 м бос жер, ал мәреден кейін 12-15 м бос жер болуы қажет.

Екпін алып секіретін орынд 45 метрдей жүгіру жолы, секіріп түсетін 6x8 м шұңқыр болуы керек. Шұңқырдағы қопсылған құмның тереңдігі 40-50 см шамасында болады, гранат лақтыратын орынның ені – 10 м.

SAFETY RULES FOR TRACK AND FIELD

In athletics classes, special attention is paid to safety issues during exercise. Therefore, both the teacher and the students should closely monitor the health and safety of all implement and shells.

Safety rules that are stored on the lessons of athletics.

-When practicing physical culture and sports, the sole of the shoe must be rubber.

- At short distances, you need to run only on your own path. Do not cut in front of people while they are running.

- You need to calmly bypass roads with obstacles (stone, fallen tree, hillock, etc.) over rough terrain

- Horizontal intersection of areas (sectors) of running, jumping, throwing is not allowed.

- It is necessary to monitor the absence of a person in the direction of throwing sports implement (grenade disc, spear), throwing a shot.

- Before the long jump to the height you need to loosen the sand in the pit., it is necessary to ensure that a person is not in the direction of throwing, turning.

- Do not stand on the right side of the athlete, do not touch the implement without permission.

-Do not catch the tossing implement and do not allow it touching the ground.

- In the days of precipitation, it is necessary to thoroughly wipe and use discharging implement.

- The hammer is thrown away only from a special place surrounding a metal grid. In the absence of a starting place, enclosed by a metal grid, it is not allowed to throw out the hammer.

- During classes, the exercise is performed only as directed by the teacher.

- You can not interfere with each other on the racetrack.

- While running a long distance you can not communicate with each other.

Students are allowed to run in one direction, bypassing the area counterclockwise. During the long jump competition, competitors must perform each attempt alternately in front of the jump pit; when jumping to a height with speed, it is necessary to keep the order of running with speed to the left and to the right. While throwing the ball and the pomegranate, the exercises should not be arranged in two groups, but at the command of the teacher you can throw in one direction.

The width of the racetracks for athletics classes must be at least 1 m 25 cm, the distance between the lines is indicated by a line of 5 cm (usually a white line), before the start there should be free places at 3-5 m, and after the finish-12-15 m. The place for jumps with a speed must be at least 45 meters of the treadmill, there must be 6x8 m pit for landing.

A place for jumping should be at least 45 meters of the track, pit latrines 6x8 meters. The depth of the loosening of the sand in the pit is about 40-50 cm, the width of the grenade is 10 meters.

ЕМТИХАН СҰРАҚТАРЫ

1. Жаппы арнаулы орта, кәсіптік-техникалық білім беру жүйесіндегі жеңіл атлетиканың дене тәрбиесіндегі орны
2. Жеңіл атлетиканың пайда болуы мен дамуы.
3. Жеңіл атлетиканың даму кезеңдері.
4. Жеңіл атлетиканың спорт түрі ретінде қалыптасуы.
5. Нәтижесінде, жеңіл атлетика жаттығуларын жіктеу және сипаттау мазмұнын анықтау.
6. Жеңіл атлетикалық жаттығуларының сипаттамасы.
7. Жеңіл атлетикалық жаттығуларының мазмұны.
8. Оқу пәнінің оқу жоспарының басқа ғылыми-қолданбалы және теориялық пәндерімен және басқа кәсіби-педагогикалық дайындықтың басқа пәндерімен байланысы.
9. Жеңіл атлетиканың президенттік сынақтарға кіретін жаттығулары.
10. Жеңіл атлетика жаттығуларын топтастыру ұғымы және оның негізгі түрлері.
11. Жеңіл атлетиканың мазмұны мен әдістері.
12. Жеңіл атлетиканың негізгі түрлерін топтастыру.
13. Жеңіл атлетика жаттығуларының техникасы туралы түсінік.
14. Техника – нышан мен мазмұнның диалектикалық байланысының көрінісі.
15. Жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі.
16. Жарыстардың мақсаттары мен міндеттері. Оларды топтастыру.
17. Керекті құжаттама.
18. Түрлерді күн бойынша бөлу. Жарыс кестесі.
19. Сабақтардың құрылымы мен түрлері.
20. Қойылатын талаптарға байланысты жаттықтыру сабақтары.
21. Сабақ беру дағдылары, арнайы жаттығуларды іріктей білу.
22. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдісі – айласы.
23. Қысқа қашықтыққа кіретін қашықтықтар.
24. Орта қашықтық құрамына кіретін қашықтар және жүгірудің әдісі – айласы.
25. Ұзақ қашықтыққа жүгіруге кіретін қашықтықтар және жүгірудің әдісі – айласы.
26. Төменгі сөреге тұру және әдісі – айласы.
27. Биік сөреге тұру және әдісі – айласы.
28. Төменгі сөре мен биік сөренің айырмашылығы.
29. Жүру дегеніміз не, жүгіру мен жүрудің айырмашылығы қандай?
30. Спорттық жүріс дегеніміз не, кәдімгі жүрістен айырмашылығы қандай?
31. Лактырудың құрамына кіретін жаттығулар.
32. Диск лактырудың әдісі – айласы.
33. Гранат лактыру техникасы?
34. Найза лактырудың әдісі – айласы.
35. Доп лактырудың әдісі – айласы.
36. Ядро итерудің әдісі – айласы.
37. Балға лактырудың әдісі-тәсілдері.

38. Секірудің құрамына кіретін жаттығулар түрі?
39. Орында тұрып ұзындыққа секірудің әдіс – айласы?
40. Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің әдіс – тәсілдері?
41. Жүгіріп келіп биіктікке секірудің әдіс – тәсілдері?
42. Сырықпен секірудің әдіс – тәсілдері?
43. 1000 метр жүгіру техникасын орындау.
44. Көпсайыстың құрамына кіретін жеңіл атлетика жаттығулары?
45. Марафон жарысының тарихы, кашықтығы?
46. Дала жарыстары дегеніміз не?
47. Дала жарысы ағзаның қай мүшесіне елеулі күш түсіреді?
48. Қауіпсіздік техникасын сақтау.
49. Жеңіл атлетика сабақтарына арналған орындарды жоспарлау, дайындау.
50. Секіру техникаларын негізі.
51. 3000 метр жүгіру техникасын орындау.
52. «Қайшы» тәсілімен ұзындыққа секіруді орындау.
53. 110 метр кедергілі жүгіруді орындау.
54. Снарядтың ұшу алыстығы және факторлар.
55. Екпінмен жүгіріп келіп, үш аттап секіру техникасын үйрету.
56. Лактыру техникасына арналған жаттығулар және қателіктер.
57. «Аттау» тәсілімен биіктікке секіру техникасын орындау.
58. Жеңіл атлеттің аяғын нығайтуға арналған жаттығуларды көрсету.
59. Жүгіру техникасының негізгі элементтерінің ерекшеліктері.
60. Жеңіл атлетика сабақтарының бір жылғы жоспарын құру.
61. Сабақтың дайындық бөлімінің жоспарын құру.
62. Секіру техникасындағы қателіктерді көрсету және оларды түзетуге арналған жаттығулар.
63. Ұзындыққа секіруге арналған жаттығуларды құрастыру.
64. Жеңіл атлетикалық жүрістің түрлері.
65. Жүгіру жаттығуларын орындау кезіндегі қателіктерді көрсету және оларды жою.
66. Сөреден отырып шығу техникасын көрсету.
67. Төте жолмен және бұрылыста сөрелік екпінмен жүгіру техникасын орындау.
68. Снарядтарды ұстау техникасы
69. 100 метрге жүгіру техникасы, жүгірудегі қателіктерді түзеуге арналған жаттығулар.
70. Жеңіл атлетика сабағының жоспарын құру.
71. 200 метрге жүгіру техникасын орындау.
72. Жүгіру мен жүгірудің циклдылығы, фаза, қос адым кезеңдері.
73. Жеңіл атлетикадан жарыс өткізу жоспарын құру.
75. Жеңіл атлетикалық жаттығуларды атаныз және ол неше түрге бөлінеді?
76. Секірулер кезінде жүгіріп екпін алатын жердің ұзындығы шектеле ме?
77. Қандай ережелерді бұзғанда дұрыс секіру есептелмейді?
78. Кедергілерден жүгірудің әдіс – айласы.

79. Көпсайыс шапшаңдығын арттырудың әдістері.
80. Тетафеталық жүгіруге анықтама беріңіз және әдіс – тәсілдері.

EXAM QUESTIONS

1. The role of athletics in physical education in the system of general secondary education, vocational and technical education.
2. The emergence and development of athletics.
3. Stages of athletics development.
4. Formation of track and field athletics as a sport.
5. Discover the content of classification and description of discipline, track and field exercises.
6. Description of athletics exercises.
7. The content of athletics exercises.
8. Relationship of the subject curriculum to other scientific and applied and theoretical disciplines and other forms of professional and pedagogical training.
9. Exercises athletics included in presidential tests.
10. Concept of classification of athletics exercises and its main features.
11. Content and methods of athletics.
12. Classification of the main types of athletics.
13. The concept of the technique of athletics exercises.
14. Technique is a reflection of the dialectical links of the symbol and content.
15. Methods of teaching athletics.
16. Goals and objectives of the competition. Their grouping.
17. Required documentation.
18. Distribution of species by day. Schedule of competitions.
19. Structure and types of classes.
20. Training sessions in accordance with the requirements.
21. Teaching skills, selection of special exercises.
22. The method of running short distances.
23. Distance, incoming short distances.
24. Distance, which is part of the average distance, and the method of race.
25. Distance included in the long-distance run, and the way the race.
26. Ways and techniques of standing at a low start.
27. Ways and techniques of standing at a high start.
28. The difference between the lower and upper start.
29. What is walking, what is the difference in running and walking?
30. What is sports walking, how is it different from normal walking?
31. Exercises included in the throwing.
32. Disc throwing method.
33. Technique throwing grenade?
34. Javelin throwing method.
35. The method of throwing the ball.
36. The method of shot put.
37. Methods and techniques for throwing hammers.
38. Types of exercises included in the jumps?

39. Basic concept. Way to do the long jump, while standing still?
40. Methods of jumping on a long jump?
41. What are the methods of jumping to the heights?
42. Methods and techniques of pole vaulting?
43. Performing running 1000 meters technique.
44. What exercises in athletics are included in pentathlon?
45. History of marathon race, distance?
46. What is cross-country running?
47. On which member of the body cross-country running put considerable effort?
48. Compliance with safety regulations.
49. Planning, preparing places for athletics.
50. Fundamentals of jumping technique.
51. Performance of running 3000 meters.
52. Doing a long jump by a "scissors" method.
53. Performance running with hurdles on 110 meters.
54. The range of the take-off of the projectile and factors.
55. Training triple jumps with run-up.
56. Exercises and mistakes for throwing techniques.
57. Performing the technique of jumping to the height of the method "Footstep".
58. Demonstration of exercises to strengthen the legs of an athlete.
59. Features of the basic elements of running technique.
60. Drawing up a plan of classes in athletics for the year.
61. Making a plan of the preparatory part of the lesson.
62. Show errors in the technique of jumping and exercises to correct them.
63. Drawing up exercises for long jumps.
64. Types of athletics.
65. Indication of errors when performing running exercises and their elimination.
66. Show the exit technique from the start.
67. Performing a race-jogging technique with short strokes and turns.
68. Technique of shooting.
69. Technique holding shells.
70. The technique of the 100 meters race, exercises for correcting errors during running.
71. Drawing up a plan for athletics.
72. Performance of running of 200 meters.
73. Cycle of walk and run, phase, stages of double steps.
74. Drafting a plan for athletics competitions.
75. What are athletics exercises and how many species does it divide?
76. Basic concepts. Is the length of the place where the run is taken during jumps?
77. If any rules are violated the correct jump, is not taken into account?
78. The method of running the obstacles.
79. Methods of increasing the speed of movement.
80. Give the definition and methods of relay race.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН ТЕСТ СҰРАҚТАРЫ

1. Дистанция (қашықтық) бойымен жүгіру жылдамдығы неге байланысты?
 - A) трек реакциясының көлеміне
 - B) ауыртпалық күшінің жылдамдығына
 - C) айналадағы тежейтін күштерге
 - D) адамның ұзындығымен, жылдамдығы
 - E) нтерілу бұрышына
2. Спортшыға жүгіру кезіндегі ауыртпалық күші
 - A) көмегін жылдамдық қозғалысында көбейтеді
 - B) көмегін жылдамдық қозғалыс күшін тежейді
 - C) жүгіру бағатын өзгертеді
 - D) адамның ұзындығын және жылдамдығын көбейтеді
 - E) нтерілу бұрышын азайтады
3. Адам қашықтыққа жүгіруді қандай дене қасиетімен байланыстыруға болады
 - A) төзімділік
 - B) күштілік
 - C) жылдамдылық
 - D) төзімділік
 - E) еттілік
4. Жүгіруді аяқтайтын сызық
 - A) сәйкес қозғалыс
 - B) жүгіру сызығы
 - C) нере
 - D) сәйкес
 - E) аяқтау сызығы
5. Бір орнында тұрып, ұзындыққа секіруді үйренетін арнайы жаттығулар
 - A) отырып секіру, гимнастикалық орындықтан секіру
 - B) гимнастикалық орындықтан секіру, скакалқадан секіру
 - C) аяқтың ұшында тұру; жартылай отырып, қолды алға сермеп секіру
 - D) бір аяқта секіру, отырып секіру
 - E) қос аяқтап секіру; бір аяқта секіру
6. Спортшының алысқа ұшуына әсер етеді
 - A) ауа – райы жағдайы
 - B) ауа жағдайының қарсыласуы, ұшу бұрышы, ұшудың алғашқы жылдамдығы,
 - C) спортшының қолдан ұшқан кездегі нүкте биіктігі
 - D) спортшының бойы мен салмағы
 - E) ұшу бұрышы
 - F) спортшының алғашқы ұшу жылдамдығы

7. Екпін алудың жылдамдығын өсуіне байланысты итерілу бұрышы қалай өзгереді
- ұлғаяды
 - өзгерісіз қалады
 - азаяды
 - азаяды, бірақ соған байланысты жылдамдық төмендейді
 - ұлғаяды және максималды жылдамдықты ұстауға мүмкіндік жасайды
8. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде неліктен тек өз жолымен жүгіру керек
- жақсы көріну үшін
 - жақсы көрсеткіш үшін
 - бағытына байланысты
 - қауіпсіздікті сақтау үшін
 - уақытты есептеу үшін
9. Аяқтың жерге қою кезінде тірек реакциясы тежелуін немесе алдыңғы тірек фазасында жүгірудің жылдамдығының болмауын туғызады. Тежелу күші қозғалысының азаюы неге байланысты қамтамасыз етіледі?
- жүгіру кезінде аяқпен қол қозғалысының үйлесуіне
 - ДОК массасына таяу қоюына және немесе аяқтың үнемді қоюына
 - дененің алдыға еңкеюінің ұлғаюына
 - жүгіру кезіндегі қолдың көбірек жиі қозғалуына
 - итерілу бұрышының неғұрлым ұштылығына
10. Жүгірудің техникасын менгерудегі арнайы дене жаттығулары
- еңкею, қос аяқтап секіру
 - биіктікке орнында тұрып екі аяқпен екпін алып биіктікке секіру
 - адымдап кедергіні алу, еңкею
 - орнында тұрып қол жаттығуларын жасау, орнында жүгіру, бөксені жоғары көтеріп жүгіру
 - аяқтан – аяққа секіру, еңкею
11. Секірудің нәтижелігі бірінші кезекте немен аяқталады?
- спортшының ұшу кезеңіндегі қозғалыс техникасымен
 - алғашқы жылдамдықпен және секіруші денесінің шығу бұрышымен
 - итерілу бұрышымен және тұрған жерінің бұрышымен
 - ұшу алдындағы ДОК - дененің көлемінің биіктігімен
 - тік жылдамдығының мөлшерімен
12. Секіріп жүгірудің негізгі мақсаты
- үйлесімді көлденең жылдамдығын туғызу
 - адымның жиілігінің және максималды ұзындықтың тез жылжуы
 - спортшының денесінің 45° шығуына қолайлы жағадай туғызу
 - адымның дұрыс ырғағының пайда болуы
 - жылдамдықтың көлденеңінен тікке ауысуы

13. Екпін алудың соңғы адымы неғұрлым тез болса, соғұрлым
- жоғарғы бұрыштан итерілу
 - біршама аяқ алға қойылады
 - аяқтың жерден итерілу күшімен салыстырғанда тірек реакциясының күші төмен болады
 - итерілу біршама тез
 - жерде итерілу күшіне қарағанда тірек реакциясы төмендейді
14. Егер спортшы итерілу кезінде, итеретін аяғының жазылмалы бұлшық етін қысқа жолда күшті амортизациялайды, яғни аяқты шамалы - бүгіп қалса онда
- ол кенет және күшті итеріле алмайды
 - соғұрлым көлденең жылдамдықтың шығындары көп болмайды
 - шығу бұрышы үйлесімдіден біршама төмен болады
 - шығу бұрышы үйлесімдіден біршама жоғары болады
 - ол итерілудің әсерін көп ұлғайтады
15. 100, 200, 400 метрге жүгіру қысқа қашықтықтың түрлері
- көсалқы
 - таңдаулы
 - жана
 - классикалық
 - дамыған
16. Қай аралық орта қашықтыққа жатпайды
- 800 м
 - 600 м
 - 400 м
 - 1000 м
 - 1500 м
17. Итерілу аяғында дененің және итерілетін аяқтың толық түзелу, қол және аяқтың көтерілуі және сермелетін аяқтың жоғарғы қалпы
- шығу бұрышын азайтады
 - көлденең және тік теңдігін қамтамасыз етеді
 - итерілу бұрышын ұлғайтады
 - ұшу алдында ДОК дененің неғұрлым жоғары көтерілуін туғызады
 - көлденең жылдамдықтың шығындарын ұлғайтады
18. Ұзындыққа секіру қарқынын арттыру үшін қолданылатын тәсілдер
- шалқая иілу
 - бір жаққа бұрылу
 - тізені көтеріп жүгіру
 - аяққа қарай иілу
 - жоғары қарай иілу

19. Екпін алып секіретін жерде жүгіру жолы қанша метр болу керек
- A) 20 метрдей
 - B) 15 метрдей
 - C) 45 метрдей
 - D) 35 метрдей
 - E) 50 метрдей
20. Жүгіру бойынша жарыстар өткізілмейді
- A) ұзақ қашықтық
 - B) қысқа қашықтық
 - C) кедергілерден өтіп жүгіру
 - D) эстафеталық жүгіріс
 - E) 6 минут бойы жүгіру
21. Снарядтың алысқа ұшуына әсер ететін негізгі дәлел ол
- A) ауырлық күшінің жылдамдауы
 - B) снарядтың шығу бұрышы және снарядтың шығуының алғашқы жылдамдығы
 - C) снарядтың аэродинамикалық қасиеті
 - D) атмосфераның қалпы (ауаның қысымы желдің күші және бағыты)
 - E) жерден снарядтың көтерілу биіктігі
22. Екпін алып лақтырудың негізгі мақсаты неде?
- A) “лақтырғыш снаряд” жүйесіне максималды алғашқы жылдамдықта
 - B) снарядтың шығуына қолайлы бұрыш қамтамасыз етуі
 - C) “лақтырғыш снаряд” жүйесіне үйлесімді алғашқы жылдамдықпен жеткізу
 - D) бұлшық ет босансуын және күштің экономиясын қамтамасыз ету
 - E) тірек реакциясын мөлшерін және ауырлық күшінің жылдамдатуын ұлғайту
23. Үдемелі екпін алғанда айналдыру радиусы ұлғайғанда снарядтың сызықтық бұрыштың жылдамдығы қалай өзгереді?
- A) өзгермейді
 - B) ұлғаяды
 - C) азаяды
 - D) үнемі айналмасы – үдемелі екпінде снарядтың сызықтық жылдамдығы өзгермейді
 - E) айналмасы – үдемей екпінді баяулауымен азаяды
24. Төменгі сөре техникасын үйренуге арналған жаттығулар
- A) 30 метр жүгіру; қайталап жүгіру
 - B) старттық колодкаға тұрып, алға секіру; бір аяқпен секіру
 - C) қайталап жүгірулер
 - D) қысқа қашықтықтарға жүгіру; қос аяқтап секіру
 - E) ұзақ қашықтыққа жүгіру; скакалқамен секіру

25. Жеңіл атлетикада тірегіш (колода) қолданылатын қашықтықтар
- A) марафон
 - B) 10000м
 - C) 3000м
 - D) қысқа қашықтықтар
 - E) ұзақ қашықтықтар
26. Жүгіргеннен кейін тірекке екі аяқтың қойылуы неғұрлым тез болса, соғұрлым лақтырушы “лақтырғыш-снаряд” жүйесіне ертерек активті қимылдай алады
- A) лақтырушы системаға жедел әсер етуі арқылы
 - B) лақтырушы системаға жедел әсер етуі уақыттан кешірек
 - C) снарядтың бір қалыпты қозғалысының төмендеуі
 - D) ұшу бұрышының көбеюі снарядтың және ұшу траекториясына байланысты
 - E) финалдық қозғалысты орындауда қиыншылықтың туындауы
27. Лақтыруда финалдық күш түсіру снарядқа жолдың ұзындығының көбеюіне, жолдың нықтың бұрылуымен снарядты жіберуімен аяқталады
- A) лақтырушының қозғалысының артуы арқылы
 - B) лақтырушының қозғалысының айналуына
 - C) көбеюі және айналуына байланысты
 - D) сермеу фазасының артуы
 - E) снарядты қуып жету
28. Екпін алу процессінде және финалдық күш түсіруде снарядтың екпін алуын айыру неге байланысты?
- A) екпін алу процессінде снарядқа жылдамдық беру, ұзын жолмен бірақ күш мөлшеріне аз, финалдық қозғалысқа қысқартылған жолмен, бірақ көп күшпен
 - B) екпін алу процессінде снарядқа жылдамдық беру қысқартылған жолмен өтеді
 - C) екпін алу процессінде снарядқа жылдамдық беру ұзартылған жолмен, үлкен күшпен, финалдық қозғалыста қысқа жолмен, аз күшпен өтеді
 - D) снарядқа жылдамдық беру бір қалыпты жолмен және бір күшпен
 - E) спортшы снарядқа жылдамдықты үлкен биіктікте финалдық күш түсіргенде үлкейтілген бұрышпен
29. Снарядтың ұшып шығу жылдамдығына байланысты
- A) снарядқа күш түсіру көлеміне көштің ұзартыған жолмен әсері
 - B) күш градиенті
 - C) ұшу бұрышына және ауаның тежеу күшіне
 - D) снарядты жерден жіберу биіктігіне және аэродинамикалық қасиетіне
 - E) снарядтың ұшу траекториясына

30. Жеңіл атлетикада эстафеталық таяқшаны қанша метрлік аймақта береді

- A) 15м
- B) 25м
- C) 30м
- D) 20м
- E) 10м

31. Ұзындыққа секіруде әйелдерде екпін алу

- A) 16 адым
- B) 18-20 адым
- C) 22-24 адым
- D) 24-26 адым
- E) 12-14 адым

32. Ұзындыққа секіруде ерлерде екпін алу адымы

- A) 10-12 адым
- B) 20-24 адым
- C) 40 адым
- D) 25-30 адым
- E) жоғарғы нәтижеге жету үшін екпін алу ара қашықтығы міндетті емес

33. Мықты секіруші екпін алу соңғы бөлігінде жылдамдықты арттырады

- A) 5,0-6,0 м/с
- B) 7,0-8,0 м/с
- C) 10,0-10,7 м/с
- D) 11,0-11,2 м/с
- E) 11,3-11,7 м/с

34. Ұзындыққа секіруде ұшу бұрышы

- A) 40-45°
- B) 19-24°
- C) 16-18°
- D) 25-30°
- E) 23-29°

35. Ерлерде итерілу аяғының таяқшаға түсетін салмағы

- A) 200-300 кг
- B) 300-450 кг
- C) 500-600 кг
- D) 700-800 кг
- E) 1000 кг жоғары

36. Итерілуге дайындалу неше адым қалғанда

- A) 6 адым
- B) 8 адым
- C) 10 адым
- D) 12 адым
- E) 14 адым

37. Екпімен жүгіріп ұзындыққа “аяқты бүгіп” секіру техникасындағы елеулі жігінеушілік

- A) итерілу кезінде жылдамдықтың төмендеуі
- B) ауаны бұрышының көбеюі
- C) итерілгенен кейін дененің айланып кетуі
- D) ауада тепе-теңдіктің жоғалуы
- E) итерілетін аяқтың өкшеге тарта қою қозғалысы

38. Ұзындыққа секірудің жоғарғы нәтижеге жеткізетін тәсілін көрсетіңіз

- A) “аяқты бүгіп” секіру
- B) “шалқайып” секіру
- C) “қайшылап” секіру
- D) “шалқайып” және “қайшылап”
- E) “шалқайып” және “аяқты бүгіп”

39. Ұзындыққа секірудің негізгі кезеңі (фазасы)

- A) екпін алу кезеңі
- B) ұшу кезеңі
- C) итерілу кезеңі
- D) түсу кезеңі
- E) итерілуге дайындалу кезеңі

40. Ұзындыққа секіруде итерлудің негізгі мақсаты

- A) секірушінің денесінің ортақ нүктесі қозғалу кезінде кейбір бұрышқа өзгереді
- B) секіруде ең жоғарғы нәтижеге жету
- C) итерлу кезінде ең жоғарғы бұрышпен секіру
- D) аяқ итерлу кезінде ең жоғарғы амортизацияға жету
- E) екпінде алған жылдамдықты көбейту

41. Ұзындыққа секіруде ұшу фазасының траекториясының байланысы

- A) Ұшып шығу бұрышына, бастапқы жылдамдыққа және ауаның кедергісіне
- B) екпін алу жылдамдығына
- C) ұшу кезеңіндегі әдісіне
- D) ауырлық күшіне
- E) итерлу бұрышына

42. Қай секіруде түсу кезеңі жоғарғы нәтижеге жетуге әсерін тигізеді
- A) ұзындыққа секіру, үштік секіру
 - B) биіктікке секіру
 - C) сырықпен секіру
 - D) үштік секіру, сырықпен секіру
 - E) биіктікке, сырықпен секіру
43. Ұзындыққа секіруде итерлуге үйретуге қолданылады
- A) бір аяқпен итерліп, 2,3 адым екпін алатын жерден секіру, 1 адым жерден итерлу, 2-ші адымды жіберіп 3-ші секіру. Қысқа жерден екпін алып таяқшадан секіріп өту, 30-50м аралыққа аяқтан аяққа секіру
 - B) 2-ші, 3-ші, 5-ші адымнан итерлу қимылын жасап жарға секіру, орынан секіру, сермеу қозғалысы
 - C) жоғары ілулі тұрған затқа жету, қабырға бойымен секіру, кедергіден екпін аяқпен итерліп секіру, гимнастикалық орындықтан секіру
 - D) көп қарғу жаттығулары, оң, сол аяқпен алма кезек секіру, жартылай отырып жоғары секіру, әр аяқпен сермеп орындау
 - E) 3,6,10 жүгіру адымынан ұзындыққа секіру, жәшіктерден секіру, орынан секіру, 5-7-лік секіру
44. Ұзындыққа секіруде жерге түсуге үйрететін жаттығу
- A) жоғарыда ілініп тұрған затқа жету, тізені кеудеге тарта секіру, адым жасап секіру кезінде аттап түсу
 - B) орында тұрып шұңқырға секіріп түсу, салбырап тұрып бұрыш жасап ұстау, 3-5 адым жерден кедергіден секіріп шұңқырға түсу
 - C) көп секіріп шұңқырға түсу, жәшікке секіру, гимнастикалық орындыққа секіру
 - D) тізені кеудеге тартып секіру, оң, сол аяқпен секіру, шведтік сатыда аяқты сермеу
 - E) орында тұрып шұңқырға түсу, жоғарыда ілулі тұрған затқа жету, оң, сол аяқпен секіру
45. Екпімен ұзындыққа секіруде екпін алу кезеңіне үйрететін жаттығулар
- A) орында тұрып секіру, салбырап тұрып ұшу фазасына еліктеу қозғалысын жасау, толық екпін алатын жерден секіру
 - B) қысқа жерден екпін алып ұзындыққа секіру, 12 жүгіру адымымен екпіннен жүгіріп итерілу фазасын орындау, толық екпін алып нәтижеге секіру
 - C) екпін алатын жерді табамен өлшеу, жоғарғы жылдамдықпен кесінділер жүгіру екпін алу ұзындығына тең, қайталап жүгіруді орындау, жүгіру ұзындығы екпін алатын ұзындықпен тепе-тең
 - D) орта және толық екпін алатын жерден жүгіріп нәтижеге секіру
 - E) орында тұрып секіру, табамен екпін алатын жерді өлшеу, орта екпін алатын жерде секіру

46. Ұзындыққа секіруде ерте болатын жарысқа кезек беріледі
- A) 8 кезек
 - B) 6 кезек
 - C) 5 кезек
 - D) 4 кезек
 - E) 3 кезек
47. Ұзындыққа секіруде жеңіскер анықталады
- A) алдыңғы кезектегі жақсы көрсеткішінен
 - B) аяқтық сайыстағы көрсеткішінен
 - C) квалификациялы жарыстың ең жақсы көрсеткішінен
 - D) 6 кезек көрсеткішінің нәтижесінен
 - E) ақырғы кезектің нәтижесінен
48. Ұзындыққа секіруде түсетін жардың (көлемін, ұзындығын, тереңдігін) көрсетіңіз
- A) 2,75 x 7 x 0,5 м
 - B) 3 x 6 x 0,75 м
 - C) 3 x 3 x 0,5 м
 - D) 2 x 5 x 0,75 м
 - E) дұрысы көрсетілмеген
49. Ұзындыққа секіруде итерілетін таяқшаның размерін көрсетіңіз
- A) 100 x 20 x 10 см
 - B) 100 x 20 x 20 см
 - C) 122 x 20 x 10 см
 - D) 122 x 30 x 10 см
 - E) 122 x 20 x 20 см
50. Бір кезекте ұзындыққа секіруде қанша уақыт береді
- A) 2 мин
 - B) 1,5 мин
 - C) 1 мин
 - D) 3 мин
 - E) 2,5 мин
51. Жеңіл атлетика түріне жатпайды
- A) секіру
 - B) лақтыру
 - C) ормелеу
 - D) жүгіру
 - E) жүру

52. Секіру кезегі есептеледі егерде
А) таяқшадан жүгіріп немесе жанынан өтсе
В) құм сызығы бар таяқшаны басып өтсе
С) секіруші жерге түскеннен кейін жанына шыкса
D) секіру кезінде таяқшадан шұңқырға дейінгі аралыққа тиіп кетсе
E) секіруші жардан шығар кезде артқа жүрсе
53. Ұзындыққа секіруде жарыс өткізетін құралдар
А) екпін алатын жол, таяқша, түсу аумағы
В) екпін алатын жол, секіретін шұңқыр, өлшейтін рулетка
С) өлшейтін рулетка, тулар (қызыл, көк) итерлетін таяқша
D) итерлетін таяқша, түсетін аумақ, тулар (қызыл, көк)
E) екпін алатын жол, түсетін аумақ, өлшейтін рулетка, таяқша
54. Ұзындыққа секіруде итерлеген жерден шұңқырдың шетіне дейін аралық
А) 10м дейін
В) 8м дейін
С) 12м дейін
D) 11м дейін
E) 6м дейін
55. Ұзындыққа секірудегі “Қайшылау” ауада адым жасау әдісі
А) секірушінің аяғының ауадағы қозғалысы жүгіру кимылы тәріздес, бірақ сермеу ауқымы кең 2,5-3,5 адым жасайды
В) секірушінің аяғының қозғалысы жүгіру қозғалысына ұқсас, ауада 3 адым жасайды
С) секіруші ұшу қозғалысында аяғымен қарама-қарсы қозғалыста 2,5 адым жасап үлгереді
D) секіруші ұшу фазасындағы қозғалыс жүгірудегі тәріздес
E) секіруші ұшу фазасында 1,5-2 адым жасайды
56. Ұзындыққа “аяқты қайшылап” секіруге үйретуде мынандай тәсілдер қолданылады
А) орында тұрып ұзындыққа секіру аяқты көберік алға тастап, 4-5 адым екпін алатын жерден ұзындыққа секіру
В) көтерілгеннен кейін адымдап тоқтаусыз сермелген аяқты жерге түсіріп, итерілген аяқты алға шығарып жүгіруге көшу, 3-5 адым жерден екпін алып адымдап көтеріліп сермелген аяқты төмен артқа төсіріп, итерілген аяқты жоғары бағыттау
С) қысқа жерден екпін алып секіру көтерілгеннен кейін адымдап итерілген аяқты төмен жерге түсіріп алға жүгіріп кету, 3 адым жерден секіру
D) екі кедергіден ұстап көтеріліп тұрып ауада қозғалыс жасау, 3-5 адым жерден екпін алып адым жасап түсу

Е) адым жасап ұшып шыққаннан кейін аяқты қайшылап айырбастап, адым жасалған екі аяққа түсіп (итерілген аяқ алда, сермелген аяқ артта) қайшылау әдісін көрсету

57. Секіруші ұзындыққа секіруде итерілгеннен кейін ұшуда адымдайды
А) ұзындыққа секірудің барлық әдісінде
В) “аяқты бүгіп” секіру әдісінде
С) тек “қайшылау” едісінде
D) тек “шалқайып” секіру әдісінде
E) орынан секіруде

58. Ұзындыққа секіруде итерілетін таяқшаның ені
А) 10 см
В) 15 см
С) 20 см
D) 25 см
E) 30 см

59. Ұзындыққа секіруде басуға рұқсат етілмейтін таяқшаның көлемі
А) 20 см
В) 15 см
С) 25 см
D) 10 см
E) 5 см

60. Қысқа қашықтыққа жүгіруде классикалық қашықтықтарға жататын
А) 30, 60, 100 м
В) 60, 200, 300 м
С) 100, 200, 400 м
D) 200, 400, 600 м
E) 100, 300, 500 м

61. Спринт жүгіруде қандай сөре қолданылады
А) жоғарғы сөре
В) төменгі сөре
С) бір қолды тіреп тұру
D) қол тіреп жүрелеп отыру
E) жоғарғы сөре екі қолды тіреп

62. Аяқ тірегіш әдеттегідей қалай қойылады
А) сөре сызығына 2 табан, ол екіншісі 1 табан
В) сөре сызығынан 1-ші аяқ тірегіш 1,5 табан, екіншісі сирақ ұзындығымен
С) сөре сызығынан 1-ші аяқ тірегіш 1 табан, аяқ тірегіштер арасы 2 табан
D) сөре сызығынан 1-ші аяқ тірегіш 1 табан, аяқ тірегіштер арасы 1 табан
E) сөре сызығынан 1-ші аяқ тірегіш 2,5 табан, аяқ тірегіштер арасы 1,5 табан

63. Аяқ тірегіштердің (алдыңғы, артқы) бұрышы қандай

- A) 65-70°, 40-45°
- B) 55-60°, 55-60°
- C) 45-50°, 60-80°
- D) 35-40°, 80-90°
- E) 70-80°, 70-80°

64. “Дайындал” бұйрығы берілгенде жамбастың қалпы

- A) иықтан жоғары
- B) иықтан сәл жоғары
- C) иық сызығымен бірдей
- D) иықтан төмен
- E) иықтан өте төмен

65. 100м жүгіргенде сөрелік қозғалыс қанша метрге дейін созылады

- A) 7-8 м
- B) 10-12 м
- C) 17-20 м
- D) 20-25 м
- E) 30-35 м

66. Мәреден өткендегі тәсілі

- A) денені алға иықты бұра еңкею
- B) лентаға қарай секіріп өту
- C) басты алға еңкейтіп
- D) мұрынды бұрын өткізу
- E) қолды алға созып

67. “Дайындал” бұйрығы берілгенде дененің салмағы

- A) толық қолдарға түседі
- B) толық аяқтарға түседі
- C) қолмен бірінші аяқ тірегіште тұрған аяққа тепе-тең түседі
- D) сол қолға түседі
- E) оң қолға түседі

68. Жеңіл атлетика сабағында аяқ киімнің табаны қандай болу керек

- A) керттік (шипы)
- B) резеңке
- C) киіз
- D) былғары
- E) пластмасса

69. Үшу фазасында аяқ төмен түсірілгенде тізеден дүзетіліп жолды қарсы алуы

- A) табаның бас жағымен
- B) табанмен
- C) өкшемен
- D) табаның сырт жағымен
- E) табаның іш жағымен

70. Қысқа қашықтыққа жүгірушінің жоғарғы жылдамдыққа жеткенде дененің қалпы

- A) сәл артқа шалқаяды
- B) түтік
- C) сәл алға еңкейеді
- D) алға барынша еңкейеді
- E) оңға, солға сәл иіледі

71. Қысқа қашықтыққа тура жүгіруді үйрететін жаттығулар

- A) арнайы жүгіру жаттығулары, тура жүгіру, 60-80м-ге белгінген қалыппен жылдам жүгіру
- B) әр түрлі қалыпта сөрелік қозғалыс жасау, көп секірулер
- C) серіктеспен орындалатын жүгіру жаттығулары, қарсы 60-80м эстафеталық жылдам жүгіру
- D) арнайы жүгіру жаттығулары, бұрылыспен жүгіру
- E) карама-қарсы эстафета, көп секірулер

72. Секіру шұңқырындағы қопсытылған құмның тереңдігі қанша?

- A) 20-30 см
- B) 40-50 см
- C) 25-35 см
- D) 15-20 см
- E) 10-15 см

73. Жеке жолмен жүгіру кезегін орындағанда қатысушылардың саны

- A) жолдың рет санымен
- B) қатысушылардың хаттамаға жазылу ретімен
- C) жеребемен
- D) спортшылардың дәрежесімен
- E) жеребемен, спортшылардың дәрежесімен

74. Қысқа қашықтыққа жүгіруде жарысқа қатысушылар өз арасынан жүгіру жолдарын айырбастауға рұқсат етілме?

- A) иә
- B) жоқ
- C) тек ғана қалалық жарыстарда
- D) қатысушылардың квалификациясының айырмашылығы болса
- E) мәредегі хатшының рұқсатымен

75. Сөреден жүгіруге қатысушылар бір немесе бірнеше қатысушы келмей қалғанда жеке жолға орналасуы қалай жүргізіледі
А) сөреде жүгірушілер жолға орналасуы сөрелік хаттамамен
В) сөреде жүгірушілер бос жолға қарай ығысады
С) сөреде жүгірушілердің арасына жол сарапқа салынады
D) сөредегі төреші және оның көмекшілері өз қарауымен қатысушыларды жолға орналастырады
E) қатысушыларды әріп ретімен орналастырады

76. Неше фальстарттан кейін спортшы жарыстан босатылады

- A) бір фальстарттан кейін
- B) екі фальстарттан кейін
- C) үш фальстарттан кейін
- D) төрт фальстарттан кейін
- E) бес фальстарттан кейін

77. Жарысқа қатысушы қалыпта төменгі сөренің ережесін бұзбаған болып есептеледі

- A) “сөреге” деген бұйрықтан кейін тізе сөре сызығының іш жағына жәй тигізіп тұрады
- B) саусақтары сөре сызығына орналасады
- C) басы мен иығы сөре сызығынан алға шығып тұрады
- D) “сөреге” немесе дайындал бұйрығы берілген кезде аяқ тірегіштегі аяқтарының ұшын жерге тигізбейді
- E) жарысқа қатысушы сөреден аяқ тірегішсіз жүгіріп шығады

78. Мәреге бірінші келген спортшының уақытын алады

- A) 1 төреші (аға-хронометрші)
- B) 2 төреші (бас төрешінің көмекшісі және аға төреші-хронометрші)
- C) 3 төреші
- D) 4 төреші (жүгірудегі бас төрешінің көмекшісі, аға-хронометрші және екі хронометр төрешілері)
- E) 3 төреші (жүгірудегі бас төрешінің көмекшісі, аға-хронометрші және хронометрші)

79. Мәредегі хронометрші төрешілер секундомерді тоқтату сәті

- A) мәрені кеудемен кесіп өту
- B) мәрені аяғымен кесіп өту
- C) мәрені қолдарымен кесіп өту
- D) мәре сызығын баспай кесіп өту
- E) мәре сызығын дененің кез келген мүшесімен кесіп өту

80. Мәреге бірінші келген спортшының уақытын төрешілер екі секундомермен анықтайды. Секундомер көрсеткішінде айырмашылық байқалды: бірінші секундомер – 10,4 сек, ал екіншісі – 10,5 сек. Төрешінің белгілеген уақыты

- A) ең жақсы көрсеткішін – 10,4 сек
- B) төменгі көрсеткішін – 10,5 сек
- C) арифметикалық ортақ қосындысы 10,45 сек (екі көрсеткішті қосып екіге бөледі)
- D) жарыстың соңында қайта жүгіруге мүмкіндік береді
- E) уақыт жеребе бойынша шешіледі

81. Мәредегі төрешінің міндеті

- A) қатысушылардың уақытын жазу
- B) келу ретін анықтау
- C) метрмен уақыт алу
- D) спортшылардың нөмірін жазып алу
- E) қанша шеңбер жүгіріп өткенін санау

82. Хронометрші төрешілердің уақыт алуы

- A) қатысушылардың уақытын белгілейді
- B) спортшылардың ретімен келуін
- C) спортшылардың мәреге жеткендегі арақашықтығын белгілеу
- D) келген ретімен есеп жүргізу
- E) спортшылардың келу ретін жазу

83. Қашықтыққа жүгіру бөліктерге бөлінеді

- A) мәре, бастаған беттегі жылдамдық, жүгірудің соңы
- B) алыс қашықтыққа жүгіру, сөре
- C) сөре, бастаған беттегі жылдамдық, қашықтықта жүгіру, мәре
- D) мәре, қашықтықта жүгіру
- E) жүгірудің басы, жүгірудің соңы

84. Жүгіре қашықтыққа лақтыру техникасын үйрену үшін арнайы жаттығулар

- A) нысанаға лақтыру; бір орыннан секіру
- B) бір орнында тұрып лақтыру; кермеде тартылу
- C) бір аяқты аттап лақтыру; бір аяқта секіру
- D) соңғы бес қадам жасап лақтыру; нығыздалған допты лақтыру
- E) нысанаға лақтыру, кермеде тартылу

85. Лақтырудың соңғы әрекеті

- A) снарядты лақтыру
- B) снарядпен екпін
- C) финалдық жігер
- D) жүгіру
- E) жүру

86. Фосбери-флоп әдісімен секіруде екпін алу ұзындығы
- A) 9-11 екпін алу адымы
 - B) 11-13 екпін алу адымы
 - C) 7-9 екпін алу адымы
 - D) 13-15 екпін алу адымы
 - E) 15-18 екпін алу адымы
87. Фосбери әдісімен секіруде итерлуге үйрететін жаттығу
- A) итерлетін аяқты қою еліктеу қозғалысын жасап, қол аяқпен сермеу жаттығуларын орындау, әр адым сайын итерлу, шеңбер бойымен жүгіру, 3-5 жүгіру адымын орындап жоғары ілулі тұрған затқа жету
 - B) оң және сол аяқпен қарғу, әр 1-3 жүгіру адымда аттап секіру, кедергіден екі аяқпен секіру
 - C) шеңбермен жүгіріп, радиусты бірте-бірте азайту, тік жүгіруде итерлу, әр адымда жоғары секіру
 - D) швед сатысында сермеу жаттығуын орындау, сермеп секіру, кедергіден екі аяқпен секіру, алма кезек қарғу
 - E) көп секіру түрлерін орындау, екпін алатын жолмен жүгіру
88. Фосбери әдісімен биіктікке секіруде таяқшадан өтуге берілетін жаттығулар
- A) 8-10м радиусты шеңбермен секіріп жүгіру 5 адым доға бойымен екпін алып, таяқшаны жанамалап секіру, 3,5,7 жүгіру адымымен екпін алып 15-30° бұрышпен секіру
 - B) жатып, тұрып иіліп көпірше жасау акробатикалық жаттығулар: бастапқы қалып таяқшаға арқамен тұрып, екі аяқпен итерліп өту, тік екпін алып тура осы жаттығуды орындау, 3-5 жүгіру адымы доға бойымен секіру
 - C) серіктеспен акробат жаттығулар (басымен тұру, қолмен жүру) 3-5 адым жерден жүгіру 15-30° бұрышпен екпін алу, фосбери-флоп әдісімен 15-30° бұрышпен секіру
 - D) екпін алып сол жақпен секіру
 - E) оң жақпен екпін алып секіру
89. “Қайшылап” биіктікке секіруде таяқшадан өтуге үйрететін жаттығу
- A) акробат жаттығулар, шведтік сатада сермеу жаттығуларын орындап, сермейтін аяқты және қолды алға жоғары бағыттап секіру, 3-5 адым жерден жүгіріп таяқшадан өту
 - B) әр адым сайын жоғары секіру, тік жүгіріп таяқшадан секіріп өту, көрсетішке секіру
 - C) көлделен тұрған таяқшадан өту, 2-3 адымнан итерліп орындау, 3-5 жүгіру адымнан 30-45° бұрышпен секіру
 - D) орта және толық екпін алатын жерден нәтижеге секіру
 - E) кедергіден екі аяқпен секіру, кедергіден аттап өту, кедергіден жүгіру

90. Биіктікке секіруде қолданылатын таяқшаның ұзындығы
- A) 5 м
 - B) 6 м
 - C) 2,50 м
 - D) 5,50 м
 - E) 4 м
91. Биіктікке секірудегі таяқшаның диаметрі
- A) 2,5см
 - B) 4см
 - C) 3см
 - D) 3,5см
 - E) 5см
92. Екпінмен жеңіл атлетикалық секірулер: ұзындыққа, биіктікке, үш адымдап және секіру
- A) тереннен
 - B) таяқпен (шестпен)
 - C) он адымдап
 - D) бес адымдап
 - E) орыннан
93. Биіктікке секіруде бір кезекке ... уақыт береді
- A) 2 мин
 - B) 3 мин
 - C) 1,5 мин
 - D) 2,5 мин
 - E) 1 мин
94. Жарысқа қатысушыға әр биіктікке... кезек беріледі
- A) 1 кезек
 - B) 2 кезек
 - C) 6 кезек
 - D) 4 кезек
 - E) 3 кезек
95. Секіруші кейбір биіктікті жарыс кезінде жібере алама
- A) жоқ
 - B) жібере алады
 - C) жарыс хатшысының рұқсатымен
 - D) аға төрешінің рұқсатымен
 - E) жарысқа байланысты

96. Секіруші бірінші, екінші кезегін сәтсіз орындағанан кейін, қалған кезегін келесі биіктікке ауыстыра алады

- A) жоқ
- B) ең жоғарғы жарыс деңгейінде рұқсат етіледі
- C) рұқсат етіледі
- D) жарыс басшысының рұқсатымен
- E) жарысқа қатысушылармен келісіледі

97. Биіктікке секіруден жеңімпаз анықталады

- A) ең жоғарғы көрсеткіш бойынша
- B) есептелген кезектің ең аз санымен
- C) бастапқы ең көп алған биіктіктен
- D) сәтті және сәтсіз алғаш кезектің көп жиынтығынан
- E) осы алған биіктіктен секірмек өткізу

98. Биіктікке секіруден секірмек қандай орынды анықтау үшін керек

- A) биіктікті алуда бірдей көрсеткіш көрсеткенде, барлық орынды анықтау үшін
- B) жеңімпазды анықтау үшін
- C) 2-3 орынды анықтау үшін
- D) 8 жарысқа қатысушының орынын анықтау үшін
- E) 10 жарысқа қатысушының орынын анықтау үшін

99. Биіктікке секіруде есептеледі, егерде қатысушы

- A) екі аяқпен жерден итерілгенде
- B) таяқшаны қағып түсірсе
- C) таяқшадан өткенен кейін, таяқша тұрған аумаққа өтіп кетсе
- D) таяқшадан өтпей, сектордың беті жағына тиіп кетсе
- E) таяқшадан өткенен кейін тез шығып кетсе, бірақ таяқша қозғалып тұрып құласа

100. Жүгіретін жолдың ені

- A) 1 м
- B) 1 м 25 см
- C) 90 см
- D) 1 м 10 см
- E) 1 м 20 см

Сұрақ нөмірі	Дұрыс жауабы	Сұрақ нөмірі	Дұрыс жауабы	Сұрақ нөмірі	Дұрыс жауабы	Сұрақ нөмірі	Дұрыс жауабы
1.	D	27.	C	53.	A	79.	A
2.	B	28.	A	54.	A	80.	B
3.	D	29.	A	55.	A	81.	B
4.	C	30.	D	56.	B	82.	A
5.	C	31.	B	57.	A	83.	C
6.	B	32.	B	58.	C	84.	D
7.	C	33.	D	59.	D	85.	D
8.	D	34.	B	60.	C	86.	A
9.	B	35.	D	61.	B	87.	A
10.	D	36.	A	62.	B	88.	B
11.	B	37.	C	63.	C	89.	C
12.	A	38.	C	64.	B	90.	E
13.	C	39.	C	65.	E	91.	C
14.	C	40.	B	66.	A	92.	B
15.	D	41.	A	67.	C	93.	E
16.	C	42.	A	68.	B	94.	E
17.	D	43.	A	69.	A	95.	B
18.	D	44.	B	70.	C	96.	C
19.	C	45.	B	71.	A	97.	A
20.	E	46.	E	72.	B	98.	B
21.	B	47.	D	73.	A	99.	C
22.	C	48.	A	74.	B	100.	B
23.	B	49.	C	75.	A		
24.	D	50.	C	76.	B		
25.	D	51.	C	77.	C		
26.	A	52.	C	78.	C		

1.3-кесте

TEST QUESTIONS IN ATHLETICS

1. What determines the speed of running at a distance (length)?
 - A) Support reaction volume
 - B) Gravity speed
 - C) Braking forces of the environment
 - D) Speed, step length
 - E) Push angle

2. The gravity of the athlete during the run
 - A) Increases the equilibrium in the velocity motion
 - B) Brakes the power of equilibrium movement
 - C) Changes direction
 - D) Increase the length and speed of the step
 - E) Reduction of the pushing angle

3. What physical qualities can be associated with long-distance running?
 - A) Flexibility
 - B) Strength
 - C) Speed
 - E) Endurance
 - E) Agility

4. Finishing line is
 - A) Start movement
 - B) Running line
 - C) Hike
 - D) The start
 - E) Line of completion

5. Special exercises to learn to jump in the same place
 - A) Jumping from a seat, jumping from a gymnastic sitting
 - B) Jumping from gymnastic sitting, jumping from a rope
 - C) Stand on the tips of your feet; jump half-sitting waving your arms forward;
 - D) Jumping on one leg, jumping from sitting.
 - E) Jumping on two legs; Jumping on a leg

6. It affects the flying mission
 - A) Weather conditions
 - B) Airborne resistance, flight angle, flight speed, vertical point height of flight shell
 - C) Weight and height of the pent athlete
 - D) Flight angle
 - E) First flight speed of the shell

7. How to change the angle of pushing due to an increase in the speed of run?
 - A) Increases
 - B) No change
 - C) Decreases
 - D) Decreases, but in connection with this the speed decreases
 - E) Increases and allows keeping the maximum speed.

8. Why you need to run a short distance only on your own road?
 - A) For better visibility
 - B) For a good indicator
 - C) Depending on the direction
 - D) For safety
 - E) To calculate the time

9. When the foot has placed on the ground, the reference reaction causes braking or lack of speed in the anterior reference phase. In connection with what the reduction of the movement of the braking force?
 - A) Combined hand and foot movement while running
 - B) To close the DOC mass or to relieve the legs
 - C) Increasing the inclination of the body forward
 - D) the most frequent movement of the arms when running
 - E) For more accuracy of pushing angle

10. Special physical exercises for the development of treadmill techniques
 - A) Tilt, jumping on a double leg
 - B) Jumping to a height with a kick with two feet, standing still.
 - C) Overcoming obstacles, slope
 - D) Running on the spot, running on the spot, running on the buttocks with lifting up
 - E) Feet - jump in the leg, tilt

11. What ends the effectiveness of the jump in the first place?
 - A) Movement technique of an athlete during the flight phase
 - B) With the initial speed and angle of the jumping body
 - C) With push angle and angle of location
 - D) Before the flight stage the volume height of the DOC-body
 - E) With the size of vertical speed

12. The main purpose of the jump is
 - A) creating an optimal horizontal speed
 - B) fast moving frequency step and maximum length
 - C) Creating an athlete's body suitable for a 45 ° outlet
 - D) The appearance of the correct rhythm of step
 - E) the transition of horizontal speed to vertical

13. The faster the last step of the stress, the faster will be
- A) Repulsion from the upper corner
 - B) Several steps forward
 - C) The force of the supporting reaction becomes greater than the force of pushing the feet off the ground
 - D) Pushing is much faster
 - E) On the ground, the reference reaction to the pushing force is reduce.

14. If an athlete in the pushing, an elongated muscle of the pushing leg, the muscle pushes the legs on the short path, strongly absorbs, i.e., a bit - bending the leg and it heals quickly, that

- A) He can not suddenly and strongly push
- B) The cost of horizontal speed is not more than
- C) The exit angle is significantly lower than the compatible
- D) The exit angle is much higher than the compatible
- E) It increases the effect of pushing

15. Running 100, 200, 400 meters at a short distancetypes

- A) Supplementary
- B) Selected
- C) New
- D) Classical
- E) Developed

16. Which interval does not apply to the average distance?

- A) 800 m
- B) 600 m
- C) 400 m
- D) 1000 m
- E) 1500 m

17. Fully straightening the body and the pushed leg at the end of the pushing, raising the arm and shoulder and the upper position of the pushed leg

- A) Reduces the outlet angle
- B) Provides horizontal and vertical equilibrium
- C) Increases the pinching angle
- D) Before the flight DCC causes the body to rise higher
- E) Increase the horizontal speed

18. Methods used to increase the rate of long jump

- A) Bend back
- B) Turn in one direction
- C) Kneeling
- D) Bend to the foot
- E) Bend up

19. How many meters should a treadmill be in jumping with speed?

- A) 20 meters
- B) 15 meters
- C) 45 meters
- D) 35 meters
- E) 50 meters

20. Running competitions are not holding

- A) Long distance
- B) Short distance
- C) Overcoming obstacles
- D) Relay race
- E) Run for 6 minutes

21. The main evidence affecting the long-range flight of the projectile is

- A) Gravity acceleration
- B) The initial angle of the projectile and the initial velocity of the projectile
- C) Aerodynamic properties of the projectile
- D) The state of the atmosphere (air pressure force and wind direction)
- E) Lifting height of the projectile from the ground

22. What is the main purpose of the throwing with speed?

- A) At the maximum speed at the " projectile thrower " system
- B) Providing the optimal angle of release of the projectile
- C) Delivery at the first speed compatible with the "Projectile thrower" system
- D) Providing muscle relaxation and power economy
- E) Increase the support action and the acceleration of gravity

23. How the speed of the linear angle of the projectile with increasing radius of rotation with intense impact is changes?

- A) Does not change
- B) Increase
- C) Decreases
- D) The constant rotation - the linear velocity of the shell does not change in the progressive acceleration
- E) The circle - decreases with slower acceleration

24. Exercises to study the lower start technique

- A) Running 30 meters; re-run
- B) Jumping forward, standing in the starting block; jumping on one leg
- C) Repeated runs
- D) Sprint; double jumps
- E) Long-distance running; jumping rope

25. Distances used under the foundations (deck) in track athletics
- Marathon
 - 1000m
 - 5000m
 - Short distances
 - Long distances
26. The faster to insert two legs on the support after running, the faster the thrower can actively act on the projectile thrower system.
- Rapid response to the throwing system
 - Urgent response to the system is get late
 - Reduced normal motion of the projectile
 - The increase in flight angle depends on the projectile and flight paths
 - Difficulty in completing the final motion
27. The final effort on dropping ends with the admission of the projectile with an increase in the length of the path, turning the arm, shoulder
- With increasing movement of the thrower
 - Rotation movement of the thrower
 - Depending on the increase and rotation
 - An increase in the breakthrough phase
 - Catch up with the projectile
28. Why in the process of acceleration and in the final loads distinguish the acceleration of the projectile?
- In the process of acceleration of the transmission speed of the projectile, a long way, but a smaller force, reduced by the final movement, but great effort
 - In the acceleration process, the speed of the shell passes through a reduced way
 - In the process of acceleration of the transmission speed of the projectile extends with great force by some short cut in the final movement with less force
 - Projectile speed evenly and with one force
 - With an increased angle at the final load at a higher speed height
29. Depending on the speed of the projectile takeoff
30. In track and field athletics the baton had given in the meter zone
- 15m
 - 25m
 - 30m
 - 20m
 - 10m

31. Women run-up in long jump
- 16 steps
 - 18-20 steps
 - 22-24 steps
 - 24-26 steps
 - 12-14 steps
32. Men run-up in long jump
- 10-12 steps
 - 20-24 steps
 - 40 steps
 - 25-30 steps
 - The acceleration interval is optional to achieve the highest result
33. A strong jumper increases speed on the final part.
- 5.0-6.0 m / s
 - 7.0-8.0 m / s
 - 10.0-10.7 m / s
 - 11.0-11.2 m / s
 - 11.3-11.7 m / s
34. Flight angle for long jump
- 40-45 °
 - 19-24 °
 - 16-18 °
 - 25-30 °
 - 23-29 °
35. The weight of men's pushing legs on a stick\
- 200-300 kg
 - 300-450 kg
 - 500-600 kg
 - 700-800 kg
 - Over 1000 kg
36. How many steps are need to prepare for taking off?
- 6 steps
 - 8 steps
 - 10 steps
 - 12 steps
 - 14 steps

37. Significant failure in the technique of jump "bending legs" in length with a run

- A) Reduction of speed at push
- B) Increase in flight angle
- C) The body had rotated after pushing
- D) Loss of balance in the air
- E) Movement of the pushed leg on the heel

38. Specify the method of the long jump, which leads to maximum results.

- A) Jumping with "The sail"
- B) Jumping with "The hang"
- C) Jumping with "The hitch-kick"
- D) The hang and the hitch-kick
- E) The hang and the sail

39. The main stage of the long jump (phase)

- A) period of acceleration
- B) Flight duration
- C) Pushing period
- D) The period of admission
- E) The period of preparation for pushing

40. The main purpose of repulsion in the long jump

- A) The general point of the body of the jump when moving changes by a certain angle
- B) Achieving the highest result in the jump
- C) Jumps on the very top corner while pushing
- D) Achieve maximum depreciation during pushing
- E) Increased speed in acceleration

41. Connection of the flight phase trajectory in the long jump

- A) On departure angle, initial speed and air resistance
- B) Acceleration speed
- C) On the method during the flight
- D) On gravity
- E) Push angle

42. In which jump the decline affects the achievement of high results

- A) Long jump, triple jump
- B) High jumps
- C) Pole vaulting
- D) Triple jump, pole vault
- E) High jumps, pole vaulting

43. Used to teach repulsion technique in long jump

- A) Push one foot and jump from the ground up to 2.3 inches, push it at 1 step, and jump to the 2nd step and jump to the 3rd. Jump quickly and jump from the stick, jump into the 30-50m interval
- B) Jumping off the wall at the 2nd 3rd 5th steps, jumping from the spot, the flapping motion
- C) Get a hanging object, jumping along the wall, jump pushing on two legs from an obstacle, jump from the gymnastic bench
- D) Multivalued exercises, jump alternately on the left, right legs, high jump with sitting position, to perform waving each leg
- E) Long jump from 3.6.10 running steps, jumping from boxes, jumping from a place, 5-7 jumps

44. Training of the landing in long jump

- A) get to the above item, stretch your knees on your chest, while jumping in increments
- B) jump into a hole in a standing position, hang from a slight angle, jump with obstacles into a hole in 3-5 steps
- C) jumping from a springboard jumping on a gymnastic chair
- D) jumps to the knee, jumps to the right and to the left, swinging his legs on the Swedish stage
- E) go down into the pit, standing still, get to the above object, jump with your right, left foot

45. Training exercises during the long jump with run-up

- A) Jump in place, hanging to imitate the phase of flight, jump from the place of full acceleration
- B) A long jump from a short run-up, a run-up phase in increments of 12, a jump to the result with full acceleration
- C) Measurement of the runway with the sole, high-speed sections are equal to the length of the run, repeated runs are performed, the length of the run is equal to the length of the run
- D) Jumping on the result from the place of obtaining the average and full stress
- E) Jump on the spot, measure the place of run-up with the sole jump from the place of the average run-up

46. Queue of the competition, which will be held early in the long jump

- A) 8 queues
- B) 6 queues
- C) 5 queues
- D) 4 queues
- E) 3 queues

47. The winner will be determined in the long jump
- good performance in the previous phase
 - in the final competition
 - the best result of the qualification competition
 - result of the 6th stage
 - the results of the last phase
48. Specify the landing place (volume, length, depth) in the long jump
- 2.75 x 7 x 0.5 m
 - 3 x 6 x 0.75 m
 - 3 x 3 x 0.5 m
 - 2 x 5 x 0.75 m
 - Not specified correctly
49. Specify the size of the pushing stick in the long jump
- 100 x 20 x 10 cm
 - 100 x 20 x 20 cm
 - 122 x 20 x 10 cm
 - 122 x 30 x 10 cm
 - 122 x 20 x 20 cm
50. How much time gives for a length jump in once?
- 2 min
 - 1.5 min
 - 1 min
 - 3 min
 - 2.5 min
51. It does not belong to track and field athletics
- Jumping
 - Throwing
 - Climbing
 - Running
 - Walking
52. The sequence of jumps will calculate if
- Runs out of the stick or passes by
 - Crosses a sand stick
 - If the jumper comes out next after landing on the ground
 - When jumping from the stick to the pit
 - When the jumper takes a step back before leaving the wall

53. Implements for organizing long jump competition
- road to accelerate, stick, fall zone
 - road to accelerate, pit for jumping, measuring tape
 - measuring tape, flags (red, blue) push stick
 - push stick, fall zone, flags (red, blue)
 - road for acceleration, fall zone, measuring tape, stick
54. The distance from the pushed place in the long jump to the edge of the pit
- up to 10 m
 - up to 8m
 - up to 12m
 - up to 11m
 - up to 6m
55. Step in the air by "Scissors" method in the long jump
- Jumper's foot movement in the air is similar to running movements, but a wide range of swinging makes 2.5-3.5 steps.
 - The movement of the jumper's legs is similar to a running movement, makes 3 steps in the air
 - The jumper will have time to make 2.5 steps in flight, movement with legs
 - The movement of the jumper in the phase of flight is similar to running
 - Jumper makes 1.5-2 steps on the flight phase
56. The following methods had used to teach "scissors" in long jump
- Long jump on the spot leaving the foot forward, long jump from the place run 4-5 steps
 - After lifting step by step and without stopping lower the waving leg, go for a run forward on a crushed leg, 3-5 steps from the take-off stage, towards step by step, pushing the waving leg back pushing the thrusting leg up
 - After raising the run from the short seat, take a step, lowering the crushed foot down, run forward, jump in 3 steps
 - Rising holding out for two obstacles making movements in the air, 3-5 steps of a run from a place to go down making a step
 - Show the scissors method after take-off, taking a step, put your legs on your legs that falls in two (pushed leg in front, waving leg behind) steps.
57. Jumper walks in flight after pushing in long jump
- In all kinds of long jumps
 - In the Sail jump
 - Just in Hitch-Kick
 - Just the Hang Style
 - Jump from place

58. Width of the pushed wand in long jump

- A) 10 cm
- B) 15 cm
- C) 20 cm
- D) 25 cm
- E) 30 cm

59. The size of a stick not allowed for a long jump

- A) 20 cm
- B) 15 cm
- C) 25 cm
- D) 10 cm
- E) 5 cm

60. The short distance runs on classical distances

- A) 30, 60, 100 m
- B) 60, 200, 300 m
- C) 100, 200, 400 m
- D) 200, 400, 600 m
- E) 100, 300, 500 m

61. Which start is used in sprint races

- A) top start
- B) lower start
- C) holding one arm
- D) sitting by holding the hands
- E) The top start by supporting of both hands

62. How the Footrest is normally laid

- A) 2 feet on the start line, the second one 1 foot
- B) 1st leg from the start line with a length of 1.5 feet, the second with the length of the tibia
- C) 1st footrest 1 foot from the start line, footrest distance 2 feet
- D) 1st footrest 1 foot from the start line, footrest's distance 1 foot
- E) 1st foot rest 2.5 feet from the start line and 1.5 feet between the foot rests

63. What is the angle of the footrests (front, rear)?

- A) 65-70°, 40-45°
- B) 55-60°, 55-60°
- C) 45-50°, 60-80°
- D) 35-40°, 80-90°
- E) 70-80°, 70-80°

64. The position of the hips in order" to prepare"

- A) Above the shoulder
- B) A little above the shoulder
- C) Identical to shoulder line
- D) Below the shoulder
- E) Very low shoulder

65. How long does the start-up mileage run for 100m?

- A) 7-8 m
- B) 10-12 m
- C) 17-20 m
- D) 20-25 m
- E) 30-35 m

66. The Method of passing the finish line

- A) Stretching the body forward to the neck
- B) Jump into the ribbon
- C) Bend down the head
- D) Nasal passage
- E) Holding the hand forward

67. Weight of the body when commanded " to prepare"

- A) falls on the full hands
- B) falls on the full legs
- C) falls proportional on the arm and the first leg on the footrest
- D) falls on left hand
- E) falls on right hand

68. What should be the foot of the footwear at the track athletics class?

- A) spikes
- C) rubber
- C) Felt
- E) leather
- E) plastics

69. In the phase of the flight, when the legs are lowered, the road is blocked from the knee

- A) The bottom of the pan
- B) the foot
- C) the heel
- D) on the back of the foot
- E) on the inside of the foot

70. The position of the body when the runner reaches the maximum speed for a short distance
- A) slightly woven back
 - B) vertical
 - C) moving slightly forward
 - D) bent forward as much as possible
 - E) slightly bent to the right, to the left
71. Requirements to participants of competition: Exercises for learning short distance-straight run
- A) Special running exercises, straight running, fast running with 60-80m mark
 - B) Start-up movements in different shapes, more jumps
 - C) Running exercises with partner, 60-80m relay race fast
 - D) Special running exercises, running with a turn
 - E) The opposite relay, lots of jumping
72. What is the depth of loose sand in the pit?
- A) 20 -30 cm
 - B) 40-50 cm
 - C) 25 - 35 cm
 - D) 15-20 cm
 - E) 10-15 cm
73. The number of participants when performing the individual race
- A) The number of rows
 - B) Participants in the recording procedure
 - C) The draw
 - D) The degree of athletes
 - E) Draw with athletes' rank
74. Are competitors allowed to exchange treadmills in the short-distance running?
- A) Yes
 - B) No
 - C) City competitions only
 - D) When the qualifications of the participants differ
 - E) With the permission of the finish Secretary
75. How is the location of participants in the race from the start to a separate track?
- A) Start-up runners start with a start-up protocol
 - B) The runners in the start are shifted to empty lines
 - C) In the start of the race, the path between the runners is examined
 - D) At the start, the arbitrator and his assistants shall arrange the participants on their own
 - E) puts the participants in alphabetical order

76. After how many false starts an athlete is released from the competition
- A) After one false start
 - B) After two false starts
 - C) After three false starts
 - D) After four false starts
 - E) After five false starts
77. The participant of the competition shall be considered as not infringing the rules of the lower start
- A) After the command "start", the knee will be in the center of the start line
 - B) The fingers are placed on the start line
 - C) Stands out from the head and back start line
 - D) When the "start" or "command" is made, the legs of the legs do not touch the ground
 - E) Runs the race without a foot rest
78. The first athlete to take the time to finish the race
- A) 1 referee (senior chronometer)
 - B) 2 referees (assistant referee and senior referee chronometer)
 - C) 3 judges
 - D) 4 referees (assistant referee for the race, senior chronometer and two chronometers)
 - E) 3 referees (assistant referee assistant, senior chronometer and chronometer)
79. The moment when the Time Judges at the finish stop the stopwatch
- A) Crossing the finish line by chest
 - B) Crossing the finish line by leg
 - C) Crossing the finish line by hands
 - D) Without crossing the finish line
 - E) Crossing the finish line with any part of the body
80. The time of the first athlete arrives at the finish is determined by two stop watches. There was a difference in the stopwatch indicator: the first stopwatch - 10.4 seconds, the second - 10.5 seconds. Time appointed by the arbitrator
- A) The best indicator is 10.4 seconds
 - B) The lower pointer - 10.5 sec
 - C) The arithmetic mean of 10.45 seconds (dividing the two into two)
 - D) Give a chance to run again at the end of the competition
 - E) Time has decided by draw
81. The duty of the referee at the finish line
- A) Writing the time to participate
 - B) Determining the order of arrival
 - C) Taking time with meters
 - D) Record the athlete's number

E) Count how many circles run

82. Timing of timekeeping referees

- A) Establish time of participants
- B) The order of athletes
- C) Determining the distance between athletes when they finish
- D) Accounting in any order
- E) Record the arrival of athletes

83. Running distance has divided into pieces

- A) Finish, speed at the beginning of the run, end of running
- B) Long distance running, start
- C) Start, speed at the beginning of the page, run away, finish
- D) Finish, running
- E) The head of the running, the end of the run

84. Special exercises for learning throwing techniques on the race

- A) Throwing at the goal jump from place
- B) Standing still; stretch tension
- C) Throwing through the one leg; Jumping on one leg
- D) Throw the last five steps; throw a pressed ball
- E) Throwing at the target, stretching tension

85. Final throwing action

- A) Projectile throwing
- B) Projectile stress
- C) Final will
- D) Running
- E) Walking

86. Length of acceleration in Fosbery-flop method

- A) 9-11 run steps
- B) 11-13 run steps
- C) 7-9 run steps
- D) 13-15 run steps
- E) 15-18 run steps

87. Practice pushing away in jumps by the method of Fosbery-flop

- A) Pressing the push leg exercises for neutropenia hand for every step, running in circles, overcoming 3-5 steps on a treadmill, overcoming embroider subject performed 3-5 steps treadmill
- B) Jumping with right and left foot, Jumping on steps of each 1-3, jumping from obstacles on both feet
- C) Running around a gradual radius reduction, molchanie in a vertical running, Jumping at each step up

D) Performing exercises in the Swedish stage, jumping with a spring, jumping from obstacles on both legs, rolling apples in turn

E) Performing different types of jumps, running on the treadmill

88. Exercises to overcome the bar in high jump by the method of Fosbury Flop

- A) Run with radius circle 8-10m run with radius circle 5 steps run in an arc, jump stick with touch, run up with run step 3,5,7 jump at an angle of 15-30
- B) Acrobatic exercises: lying, sitting on a stick, standing on your back, stretch both legs, taking a vertical acceleration, performing the exercise 3-5 jump through the arc
- C) Acrobatic exercises with a partner (standing on the head, walking by hand) running in 3-5 steps accelerating with a 15-30° angle, jumping by Fosbury-flop at an angle of 15-30
- D) Run-up jump to the left
- E) Run-up jump to the left

89. Training exercises for "scissoring" over the bar in the high jump

- A) Performing acrobatic exercises, swing exercises at the Swedish stage, jumping waving legs and arms upwards, overcome the stick by running 3-5 steps
- B) Jumping up at every step, vertical jumping through the bar, jumping for recording
- C) Jump over horizontal bars, performing pushing on 2-3 steps, jumping from 3-5 steps at an angle 30-45
- D) Jumping from place to result from the middle and full impact
- E) Jumping from obstacles on two legs, overcoming obstacles, running from obstacles

90. The length of the stick used to jump to the height

- A) 5 m
- B) 6 m
- C) 2.50 m
- D) 5.50 m
- E) 4 m

91. Diameter of the stick in the high jump

- A) 2.5cm
- B) 4cm
- C) 3cm
- D) 3.5cm
- E) 5cm

92. Track and field jumps from a run: length, height, three steps and jumping
 A) Deeper
 B) With a stick
 C) Ten steps
 D) Five steps
 E) From the place
93. Time lapse in the high jump time
 A) 2 min
 B) 3 min
 C) 1.5 min
 D) 2.5 min
 E) 1 min
94. The competitor has given a queue for each height
 A) 1st queue
 B) 2nd queue
 C) 6th queue
 D) 4th queue
 E) 3rd queue
95. Can the jumper pass some height during the race?
 A) No
 B) Can pass
 C) With the permission of the competition secretary
 D) With the permission of the senior referee
 E) Depends on the competition
96. After unsuccessful execution of the first, the second stage of the jump can transfer the remaining queue to the next height
 A) No
 B) At the maximum level of racing
 C) Permitted
 D) With the permission of the competition manager
 E) Agrees with the competitors
97. The winner in the high jump will be determined
 A) By maximum
 B) With a minimum number of calculated queues
 C) The highest starting height
 D) Successful and unsuccessful first set of queues
 E) Carrying out jumps from this obtained height

98. What place a jumper needs to determine in the high jump?
 A) To define the whole point when showing the same height when obtaining height
 B) To identify the winner
 C) To determine 2nd -3rd places
 D) To determine the place of the participant in 8 competitions
 E) To determine the place of the participant in 10 competitions

99. High jump counts, when the participant
 A) When takes off on two feet
 B) When he hit down the bar
 C) If he passes to the territory of the bar, after passing the bar
 D) If he will hit the surface of the sector without passing the bar
 E) If he leaves quickly after passing through the bar, but the bar falls as it moves

100. Width of running track

- A) 1m
 B) 1m 25cm
 C) 90 cm
 D) 1m 10cm
 E) 1m 20cm

Question number	Right answer	Question number	Right answer	Question number	Right answer	Question number	Right answer
1.	D	27.	C	53.	A	79.	A
2.	B	28.	A	54.	A	80.	B
3.	D	29.	A	55.	A	81.	B
4.	C	30.	D	56.	B	82.	A
5.	C	31.	B	57.	A	83.	C
6.	B	32.	B	58.	C	84.	D
7.	C	33.	D	59.	D	85.	D
8.	D	34.	B	60.	C	86.	A
9.	B	35.	D	61.	B	87.	A
10.	D	36.	A	62.	B	88.	B
11.	B	37.	C	63.	C	89.	C
12.	A	38.	C	64.	B	90.	E
13.	C	39.	C	65.	E	91.	C
14.	C	40.	B	66.	A	92.	B
15.	D	41.	A	67.	C	93.	E
16.	C	42.	A	68.	B	94.	E
17.	D	43.	A	69.	A	95.	B
18.	D	44.	B	70.	C	96.	C
19.	C	45.	B	71.	A	97.	A
20.	E	46.	E	72.	B	98.	B
21.	B	47.	D	73.	A	99.	C
22.	C	48.	A	74.	B	100.	B
23.	B	49.	C	75.	A		
24.	D	50.	C	76.	B		
25.	D	51.	C	77.	C		
26.	A	52.	C	78.	C		

«ҚР Халқының дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін өткізу қағидалары» ҚР үкіметінің 31.12.2013ж. №1545 қаулысы, бітіруші курстардың сынақтар мен көрсеткіштер түрлері.

№	Сынама тексерулердің түрлері	Өлшеу бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық деңгей	
			ұлдар	қыздар	Ұлдар	Қыздар
2	100 м жүгіру/сек/ 2000 м кросс	Сек Мин. сек	13,0 -	15,4 9,00	14,0 -	15,8 9,50
3	3000 м /мин/	Мин. сек	11,00	-	12,40	-
4	Ұзындыққа орнынан секіру	см	265	210	250	200
5	Турникке тартылу	мөлшер	16	-	13	-
	Арқада жатып денені көтеру	Мөлшері 1 мин.	-	55	-	50
6	Пневматикалық мылтықтан атыс, 5 атыс М-8	опай	36	36	30	30
7	Жүзу 50м	сек	38,0	52,0	40,0	55,0

1.5-кесте

“The Rules of the Presidential Tests of the Physical Education Preparedness of the People of the Republic of Kazakhstan”, 31.12.2013, Decree №1545, types of tests and indicators of graduation courses.

№	Types of sampling checks	Unit of measure	Presidential level		National level	
			men	women	Men	Women
2	100 m run/sec/ 2000 m cross	Sec Min. sec	13,0 -	15,4 9,00	14,0 -	15,8 9,50
3	3000 m /min/	Min. sec	11,00	-	12,40	-
4	Standing long jump	cm	265	210	250	200
5	Pulling up on a horizontal bar	Amount	16	-	13	-
	Body lift lying on back	Amount 1 min.	-	55	-	50
6	Pneumatic rifle shooting, 5 shots M-8	point	36	36	30	30
7	Swimming 50m	sec	38,0	52,0	40,0	55,0

1.6-кесте

Жеңіл атлетикадан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативтері

№	Сынама тексерулердің түрлері	Жынысы	1 курс			2 курс			3 курс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	60 м жүгіру/сек/	ұлдар	9.2	9.6	9.8	-	-	-	-	-	-
		қыздар	10.2	10.6	11.0	-	-	-	-	-	-
2	100 м жүгіру/сек/	ұлдар	14.2	14.5	15.0	14.0	14.2	14.5	13.8	14.0	14.2
		қыздар	17.0	17.5	18.5	16.0	17.0	18.0	15.8	16.0	16.2
3	3000 м кросс 2000 м /мин/	ұлдар	14.0	15.0	16.30	14.5	15.30	16.0	15.0	15.5	16.30
		қыздар	10.30	11.40	12.40	10.40	11.0	11.30	10.20	11.0	11.30
4	Ұзындыққа орнынан секіру	ұлдар	220	200	180	235	225	215	245	235	225
		қыздар	180	160	150	190	170	160	190	170	160
5	Ұзындыққа адымдап келіп секіру	ұлдар	420	400	380	460	440	420	480	460	440
		қыздар	330	320	310	350	340	330	360	350	340
6	Граната лақтыру /600г / / 500г/	ұлдар	33	31	30	40	35	33	45	40	35
		қыздар	22	21	20	23	22	21	24	23	22
7	Ядроны итеру /7257г/ / 4 кг/	ұлдар	7.00	6.40	6.00	7.50	7.00	6.50	8.00	7.50	7.00
		қыздар	5.50	5.00	4.50	6.00	5.50	5.00	6.50	6.00	5.50

1.7-кесте

Training standards for assessing the physical fitness of students in athletics

№	Types of sampling checks	gender	1 st year			2 nd year			3 rd year		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	60 m run/sec/	men	9.2	9.6	9.8	-	-	-	-	-	-
		women	10.2	10.6	11.0	-	-	-	-	-	-
2	100 m run/sec/	men	14.2	14.5	15.0	14.0	14.2	14.5	13.8	14.0	14.2
		women	17.0	17.5	18.5	16.0	17.0	18.0	15.8	16.0	16.2
3	3000 m cross 2000 m /min/	men	14.0	15.0	16.3	14.5	15.3	16.0	15.0	15.5	16.30
		women	10.3	11.4	0	10.4	0	11.3	10.2	11.0	11.30
4	Standing long jump	men	220	200	180	235	225	215	245	235	225
		women	180	160	150	190	170	160	190	170	160
5	Stepping long jump	men	420	400	380	460	440	420	480	460	440
		women	330	320	310	350	340	330	360	350	340
6	Grenade /600g / / 500g/	men	33	31	30	40	35	33	45	40	35
		women	22	21	20	23	22	21	24	23	22
7	Shot put /7257g/ / 4 kg/	men	7.00	6.40	6.00	7.50	7.00	6.50	8.00	7.50	7.00
		women	5.50	5.00	4.50	6.00	5.50	5.00	6.50	6.00	5.50

1.8-кесте

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Макаров А.М. Легкая атлетика. Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М., ФиС, 1984г.
2. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1972г., 1979г., 1989г.
3. Лутковский Е.М., Филиппов А.А. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1977г.
4. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС, ФиС. 1982г.
5. Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. Бегай, прыгай, метай. М., 1982г.
6. Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. Бегай, прыгай, метай. Перевод с норвежского. М., 1982г.
7. Буханцев К.И. Метание диска. М., 1971г.
8. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М., 1972г.
9. Б. Төтенай. Кәсіптік білім. Дене тәрбиесі Астана-2012 «Фоллиант»
10. Е.А. Малков Подружись с «королевой спорта» Москва «Просвещение» 1991
11. С.Қасымбекова, С.Тайжанов Дене тәрбиесі 9 сынып Алматы «Мектеп» 2005
12. Дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілер, әдістемелік оқу құралы. Астана-2014
13. Кәсіптік және техникалық білім беру ұйымдарына арналған типтік бағдарлама, Астана - 2015

REFERENCES

1. Makarov A. M. athletics. Textbook for students of faculties of physical education of pedagogical institutes. M., FIS, 1984.
2. Ozolin N. D. Athletics. Textbook for institutes of physical culture. M., FIS, 1972., 1979. 1989.
3. Lutkovskiy E. M., Filippov, A. A., Textbook for technical schools of physical culture. M., FIS, 1977.
4. Alabin V. G., Krivonosov, M. P. Trainers and special exercises in track and field. M., Fiss. Fiss. 1982.
5. School of athletics for children 7-12 years. Run, jump, throw. M., 1982.
6. School of athletics for children 7-12 years. Run, jump, throw. Translated from Norwegian. M., 1982.
7. Bukhantsev K.I. Discus throwing. M., 1971.
8. Goikhman P. N., Trofimov O. N. Athletics at school. M., 1972.
9. B. Tteni. CSTC Bilim. Den tries Astana-2012 "Folio"
10. E.A. Malkov Make friends with the "sports queen" Moscow "Enlightenment" 1991
11. Kasymbekova S., Taizhanov Physical Training 9th grade Almaty "School" 2005
12. Presidential tests of physical training, methodological manual. Astana-2014
13. Typical program for vocational and technical education institutions, Astana – 2015
14. Oxford Companion to Sports and Games, ed. J.Arlott, O.U.P. (1975)
15. "Athletics". Oxford English Dictionary (3rd ed.). Oxford University Press. December 2013. Retrieved 9 March 2015.
16. "Running: Learn the Facts and Risks of Jogging as Exercise". medicinenet.com. Retrieved 18 October 2018.
17. "About The Women's Mini Marathon". Archived from the original on March 11, 2007. Retrieved 2008-02-22.
18. Burfoot, Amby (July 2006). "Common Ground". Runners World. 92.
19. "History of The Tucks". Shrewsbury School. 2011.
20. long jump. Encyclopædia Britannica (2010). Retrieved on 10 May 2010.
21. The Relays!. Sports Illustrated (2 May 1955). Retrieved on 9 April 2010.
22. World records track events. IAAF. Retrieved on 9 April 2010.
23. Middle-distance running. Encyclopædia Britannica. Retrieved on 5 April 2010.
24. Ualbany Purple & Gold Last Chance Meet 2015 High Jump Results". directathletics.com. 9 May 2015. Retrieved 10 May 2015.
25. Athlete profile for Iván Pedroso. IAAF.org (17 December 1972). Retrieved on 2013-04-20.
26. Ancient Olympic Events; Pentathlon. Perseus digital library. Retrieved on 2009-08-03.
27. Hoshino, Atsushi The Origin of Indoor Track and Field Meets Archived 2012-08-10 at the Wayback Machine. IAAF. Retrieved on 2011-04-09.
28. Race Walking – Introduction Archived 2010-03-08 at the Wayback Machine. IAAF. Retrieved on 2010-05-28.

МАЗМҰНЫ

АЛҒЫ СӨЗ	3
INTRODUCTION	4
Жеңіл атлетиканың даму тарихы.....	5
History of track and field athletics.....	8
Жеңіл атлетикалық жаттығуларды топтастыру.....	10
Grouping of athletics exercises.....	11
Дала жарысы (кросс).....	20
Cross country running.....	20
Көпсайыстар.....	21
COMBINED EVENTS	21
Жеңіл атлетика жаттығулары техникасының негіздері, «жеңіл атлетика» ұғымының анықтамасы, спорттық нәтижелерді арттырудағы техниканың маңызы.....	22
Fundamentals of track and field athletics exercises, definition of the concept of “athletics”, the essence of technique in raising sports performance.....	24
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖЕКЕЛЕГЕН ТОПТАРЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫНА ЖАЛПЫ СИПАТТАМА	25
GENERAL CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL ATHLETIC EXERCISE GROUPS TECHNIQUE	27
Жеңіл атлетикадан жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Жеңіл атлетика жарыстарының түрлері мен сипаты.....	28
Organization and carrying out of track and field athletics competitions. Types and character of athletics competitions.....	32
Оқушылармен өткізілетін сабақтар мен жаттықтыру сабақтарының қойылған шарттарға байланысты құрылымы, әр түрі, оқушылардың жаттықтыру сабақтарында жеңіл атлетика түрлерін ұштастыруы.....	35
The structure of classes and training sessions with students depending on the conditions, different types, the combination of athletics with students in training sessions.....	36
Сабаққа қойылатын талаптар.....	36
Requirements for the class.....	37
Сабақтың құрылымы және оның бөліктеріне сипаттама.....	38
Constant monitoring of the progress and results of educational activities of students.....	40
Мақсаттарды қою.....	42
Goal setting.....	43
Екпінмен жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасы.....	44
Long jumps with the run-up technique.....	45
Екпінмен жүгіру.....	46
The approach.....	47
Итерілу.....	48

Takeoff.....	48
Үшу.....	49
Action in the air.....	51
Жеңре түсу.....	52
The Landing.....	53
Жеңіл атлетика түрлері бойынша жарыс өткізудің ережелерін оқып үйрену.....	53
Study the rules of the athletics competitions.....	54
Жүгіру және жүру жарыстарының ережелері.....	56
Rules of running and walking competitions.....	57
Cope.....	57
Start.....	58
Жайларда жарыс өткізу ережелері.....	59
Indoor competition rules.....	60
Президенттік сынамалар.....	61
Presidential tests.....	62
Жеңіл атлетика сабағындағы қауіпсіздік ережелері.....	62
Safety Rules for Track and Field.....	64
Емтихан сұрақтары.....	65
Exam Questions.....	67
Жеңіл атлетикадан тест сұрақтары.....	69
Test questions in athletics.....	88
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР	108
REFERENCES	109
МАЗМҰНЫ	110

АЛ

ИН

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

Умирханова Гульнара Балгынгалиевна
Umirhanova Gulnara Balgyngaliievna

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА
Track and field athletics

Басылуға 07.06.2020 қол қойылды.
Пішімі 60x84 1/16. Көлемі 7 б.т.
Таралымы 500 дана.

ЖШС «Альманахъ» баспа үйі»
Алматы қ., Алатау ы/ауд., Наурыз к-сі, 74-а үйі
e-mail: almanah_id@mail.ru

«Нур-Принт» баспаханасы
Тел: 8 (727) 308-25-46, 298-64-02
e-mail: nur-print@mail.ru
www.nur-print.kz