

Тұтас халқымыздың, оның ішінде әсіресе жас ұрпақтың дене шынықтыру даярлығының деңгейі еліміздегі дене тәрбиесі жүйесі тиімділігінің көрсеткіші болып табылады. Сондықтан халықтың салауатты дамуы мемлекеттік маңызы бар үлкен мәселе ретінде тұрақты түрде мемлекеттің бақылауында болады. ҚР халқының дене шынықтыру даярлығының Президенттік сынамалары – елде дене шынықтыруға дайындық жүйесін құрудың алғашқы тәжірибесі болып табылады.

30, 60 және 100 метрге жүгіру – жылдамдық қабілеттерін арттыруға арналған тест жаттығулары. Бұл жаттығулар стадионның жүгіру алаңында немесе старт сызығы мен мәре сызығы және қашықтығы қатаң түрде өлшеніп белгіленген кез келген тегіс жерде орындалады. Жарысқа бірден 4-6 адам қатыса алады. Қазылар алқасы жүгіру жаттығуларының дұрыстығын қатаң қадағалайды. Нәтиже секундомерге 0,1 секундтық дәлдікпен жазылады.

1000, 1500, 2000, 3000 метрге жүгіру – физикалық төзімділіктің сапасын дамытуға ықпал ететін сынақтар. Стадионның жүгіру алаңында немесе старт сызығы мен мәре сызығы және қашықтығы қатаң түрде өлшеніп, белгіленген кез келген тегіс жерде орындалады. Жарысқа бір мезгілде 10–12 адам қатысып, жоғары стартпен бастайды. Қазылар алқасы қашықтыққа жүгірудің дұрыстығын қатаң қадағалайды. Күтпеген төтенше жағдайда жаяу жүріске ауысуға рұқсат етіледі, бірақ қатысушыларға қашықтықты мүмкіндігінше тезірек аяқтауға кеңес беріледі.

Мәре сызығында уақыт секундомерге 1 секундтық дәлдікпен жазылады.

Стадионда 400–600 метрге жүгірген кезде 1,5–2 мин аралықта екі рет қайталанады.

Құмды жерлерде, орманда және ойлы-қырлы жерлерде жүгірген кезде берілген қашықтықтан төмен дистанцияға баяу жылдамдықпен жүгіреді.

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру – адамның бойындағы жылдамдық пен күштік қабілеттерін арттыруға арналған жаттығулар.

Тест жаттығулары тегіс жерде орындалады да, жерге түсу үшін астына жұмсақ зат қажет. Бастау сызығы белгіленіп, рулетка немесе сантиметрлік лентаның көмегімен 5 және 10 см-ге бөлінген белгілер қойылады.

Қатысушылар бірінен соң бірі екі секіру орындайды және ең жақсы көрсетілген нәтиже (см-де) хаттамаға жазылады. Жаттығу нәтижесі 1 см дәлдікпен жазылады.

Тартылу – адам бойындағы күштік қабілеттерін арттыруға арналған жаттығулар. Жаттығу көлденең штангаға төмен қарай тартылу арқылы жасалады (аяқ жерге жетпей тұру керек).

Техникалық тұрғыдан дұрыс тартылу – денені тік ұстап, басын артқа шалқайтпай, бір қалыпты ұстау арқылы жасалады.

Жаттығу нәтижесіне тартылулар саны жазылады (рет саны 10,15 және т.б.).

Жүзу – адам денесін суда шынықтыруға арналған жаттығулар. Жүзу сабақтарын және сынақ жаттығуларын бассейнде де, табиғи су қоймаларында да (көлде, өзенде) өткізуге болады, тек міндетті түрде қауіпсіздік нормаларын сақтай отырып, арнайы жабдықталған жерде өткізу керек. Жүзу білмейтіндер үшін «Жүзе алмайтындарға он сабақ» әдістемесі бойынша үйрену сабақтарын ұйымдастыру қажет.

Тест жаттығуларын кез келген жүзу түрлерінде тапсыруға болады. Жылдамдық нәтижесі 0,1 сек дәлдікпен жазылады.

Пневматикалық қарумен ату – әскери-қолданбалы спорт түрі. Пневматикалық винтовкадан, пневматикалық тапаншадан № 8 нысанаға (спорттық) оқ ату үстелге тіреліп тік тұрып 10 м қашықтықта немесе тіреусіз, 1, 2 адым және 3, 4, 5 қадамда орындалады.

Қатысушылардың қаруды қолдану ережелері туралы алдын ала әңгіме жүргізіледі де, жай ғана сынақ жасау үшін, олардың әрқайсысына 3 патроннан беріледі. Атыс міндетті түрде жетекшінің рұқсатымен ғана орындалады.

Есепке алынатын атыстарды орындау үшін, қатысушыларға 5 патроннан беріледі. Нысананы ауыстыру мен есептік атыстарды орындауға 20 минут уақыт беріледі.

Атыс нәтижесі нысанаға тиген оқтар санымен анықталып, хаттамаға жазылады.

Доп немесе граната лақтыру – адам бойында дәлдікті қалыптастыруға ықпал ететін жаттығу. Бұл жаттығу атыс жаттығуларын орындауға жағдай болмаған кезде қолданылады.

Доп немесе граната лақтыру жаттығулары кез келген ашық алаңда орындала береді, ол үшін тек жердің тегіс болғаны қажет.

Доптың салмағы 155–160 гр, диаметрі 58–62 мм болуы керек, доп қатты материалдан немесе іші толтырылған резеңкеден жасалып, формасы дөңгелек шар тәрізді болуы керек.

Әйелдерге арналған снарядтың (гранатаның) салмағы 500 гр, ал ерлерге арналған гранатаның салмағы 700 гр болуы керек. Ұзындығы – 236 мм, ұстайтын тұтқасының диаметрі – 30 мм, тұтқаның ұзындығы – 105 мм, жалпы максималды диаметрі – 50 мм.