

БЕКІТЕМІН:
ДпҚББД ШҚ ҒӘ «Дарын»
орталығының директоры
_____ Г. Рахимжанова
«_____» _____ 2021 ж.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТӘУЕЛСІЗДІГІНІҢ 30 ЖЫЛДЫҒЫНА АРНАЛҒАН ОБЛЫСТЫҚ «СПОРТЛАНДИЯ» ЖАРЫСЫН ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ ЕРЕЖЕ

1. Жалпы ереже

1. Осы ереже Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 30 жылдығына арналған облыстық "СПОРТЛАНДИЯ" жарыстарының (бұдан әрі – жарыстар) мақсаттары мен міндеттерін, ұйымдық қамтамасыз етілуін, өткізу, қаржыландыру, қатысу, жеңімпаздары мен жүлдегерлерін анықтау тәртібін айқындайды.

2. Жарыстар Zoom қосымшасы арқылы онлайн форматта өткізіледі.

3. Жарыстың мақсаттары мен міндеттері:

- жалпы орта білім беру мекемелерінің оқушылары арасында «Дене шынықтыру» пәнін танымал ету және беделін арттыру, оқушыларға қазіргі өмірде қажет теориялық білім мен тәжірбиелік дағдыларды жетілдіру;

- дене шынықтырумен жүйелі шұғылдануға тұрақты қызығушылық пен қажеттілікті тәрбиелеу;

- оқушыларды дене тәрбиесі мен спорт арқылы достыққа тарту;

- мектептерде спорттың даму деңгейін арттыру;

- өскелең ұрпақтың азаматтық сезімін тәрбиелеу.

2. Жарысты өткізуді басқару

4. Жарысты ұйымдастыру және тікелей өткізу бойынша жалпы басшылық Шығыс Қазақстан облысының білім басқармасы, «Дарындылық пен қосымша білім беруді дамытудың Шығыс Қазақстан ғылыми-әдістемелік «Дарын» орталығы» (бұдан әрі – ДпҚББД ШҚ ҒӘ «Дарын» орталығы). Жарыстарды тікелей өткізуді ДпҚББД ШҚ ҒӘ «Дарын» орталығы бекіткен бас төрешілер алқасы жүзеге асырады.

5. Жарыстардың мектепшілік және аудандық/қалалық іріктеу кезеңдерін өткізуге жауапкершілік аудандық және қалалық білім бөлімдеріне жүктеледі.

6. Әрбір кезеңді өткізу үшін Ұйымдастыру комитеті құрылады.

«Спортландия» жарыстарын ұйымдастыру комитеті:

- Жарыстарға қатысуға алдын ала өтінімдер қабылдайды;

- жарыстың өткізілу уақытын анықтайды;

- командалар мен қатысушыларды жарыстарға жіберу және қатыстыру бойынша комиссия құрады;
- жарыстың бас төрешілер алқасының, спорт түрлері бойынша төрешілер алқасының құрамын бекітеді;
- жарысқа қатысушылардың құқықтарының сақталуын қамтамасыз етеді;
- «Спортландия» жарыстарының кезеңдерін өткізу туралы есеп жасайды;
- Жарыс қорытындыларын талдайды және қорытындылайды;
- Жарыстарды дайындау, өткізу барысын және нәтижелерін БАҚ-та жариялауды қамтамасыз етеді.

7. Жарыстың бас төрешісі Сармулдинов Ризабек Бариевич, сот. тел. 87051757599.

3. Жарыстарды өткізу мерзімдері мен тәртібі

8. Бұқаралық іс-шараларға қатысу арқылы балаларды қосымша біліммен қамтуды арттыру үшін жарыстар үш кезеңде өткізіледі:

Бірінші кезең (іріктеу) – мектепшілік;

Екінші кезең (іріктеу) – аудандық / қалалық;

Үшінші кезең (қорытынды) – Облыстық жарыс (2021 жыл 7-10 желтоқсан, онлайн форматта Зоот қосымшасында өткізіледі).

Мандаттық комиссияның отырысы 2021 жылдың 7 желтоқсанында сағат 15.00-де онлайн форматта өтеді.

9. Жарыстардың бірінші (іріктеу) және екінші (іріктеу) кезеңдерін өткізу мерзімдері аудандық (қалалық) білім бөлімдері басшыларының, білім беру ұйымдары директорларының бұйрықтарымен айқындалады.

4. Қатысушылар және өткізу шарттары

10. Облыстық жарыстарға іріктеу кезеңдерінің жеңімпаз командалары қатысады.

11. Команда құрамы-жалпы білім беретін мектептердің, гимназиялар мен лицейлердің, облыстық білім беру мекемелерінің білім алушылары.

Спорт сыныптарының оқушылары "Спортландия" жарыстарында осы Ереженің барлық талаптарын сақтай отырып, өздері оқитын жалпы білім беретін мектептерді атынан қатысуға құқылы.

12. Облыстық «Спортландия» жарысы екі топ арасында өткізіледі:

1 топ: 5-6 сынып (3 ұл, 2 қыз – бір мектептен);

2 топ: 7-8 сынып (3 ұл, 2 қыз – бір мектептен).

13. «Спортландия» жарыстарына қатысатын барлық қатысушылар «Дене шынықтыру және спорт туралы» ҚР Заңы № 31 баптың негізінде қатысу кезінде жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандырылуға жатады. Міндетті сақтандыруға жауапты - білім беру бөлімдерінің басшылары, жаттықтырушы-оқытушылар, дене шынықтыру мұғалімдері.

14. Жарыстар өткізу кезеңінде қатысушы спортшылардың қауіпсіздігі мен денсаулығы үшін команда өкілдері мен жаттықтырушылар жауапты.

5. Қатысуға өтінім

15. Қатысуға алдын ала өтінімдер жарыс басталғанға дейін 15 күннен кешіктірілмей беріледі.

16. «Спортландия» (облыстық) жарыстарының 3-ші кезеңіне қатысуға алдын-ала өтінімдер қалалардың, аудандардың білім бөлімдері басшыларының және білім беру ұйымдары директорларының қолы қойылған (№1 қосымша) **2021 жылғы 24 қарашасынан** кешіктірілмей мына мекенжайға жіберіледі: ШҚО ББ ДпҚББД ШҚ ҒӘ «Дарын» орталығы, Өскемен қаласы, Абай даңғылы, 21, 3-қабат, e-mail: **vk_ocfk@mail.ru**.

17. Дәрігер куәландырған жарыстарға (облыстық кезеңге) қатысуға атаулы өтінімдер мандаттық комиссияға 2021 жылғы 7 желтоқсанға дейін мына мекенжай бойынша: Өскемен қаласы, Абай даңғылы, 21, 3 қабат, e-mail: **vk_ocfk@mail.ru** келесі құжаттар ұсынылады (сканерленген) (№ 2 қосымша).

Атаулы өтініммен бір мезгілде мандаттық комиссияға беріледі (сканерленген):

- қатысушының жеке куәлігі (туу туралы куәлік) (түпнұсқа);
- спортшының жеке карточкасы (№3 Қосымша);
- білім беру ұйымының оқушылардың өмірі мен қауіпсіздігі үшін жауапкершілік туралы хаты (бұйрығы).

Анықтама телефоны бойынша: 8(72332)75-15-53, 8(777) 984-26-46.

6. Жарыстарды өткізу тәртібі

18. Карантин кезінде жарыс санитарлық-эпидемиологиялық қауіпсіздік нормалары, дезинфекция режимі сақтала отырып өткізіледі.

Санитариялық-эпидемиологиялық жағдайға және басқа да жағдайларға сәйкес жарыстарды өткізу тәртібіне өзгерістер мен толықтырулар енгізілуі мүмкін.

19. Жарыс бағдарламасы:

1 топ: 5-6 сынып (3 ұл, 2 қыз – бір мектептен)

- Белтемірге тартылу (ұлдар);
- Кеудеде жатып денені көтеру (қыздар);
- Екпін отыру, екпін жату (ұлдар, қыздар);
- Қол алда классикалық отырып-тұру (қыздар);
- Классикалық қолды бұгу және жазу (ұлдар);
- Баскетбол добын кеудеден себетке лақтыру (ұлдар, қыздар).

2 топ: 7-8 сынып (3 ұл, 2 қыз – бір мектептен).

- Белтемірге тартылу (ұлдар);
- Кеудеде жатып денені көтеру (қыздар);

- Екпін отыру, екпін жату (ұлдар, қыздар);
 - Қол алда классикалық отырып-тұру (қыздар);
 - Классикалық қолды бүгу және жазу (ұлдар);
 - Баскетбол добын кеудеден себетке лақтыру (ұлдар, қыздар).
- Жарыс бойынша жалпы шарттар №4 қосымша.

7. Жеңімпаздарды анықтау

20. Жарыс практикалық бөлім бойынша ұпайлардың қосындысы бойынша үш жүлдегерді анықтау арқылы жеке-командалық жарыс түрінде өткізіледі.

21. Жекелеген жаттығуларды орындауда бірнеше қатысушының нәтижелері тең болған жағдайда оларға бірдей ұпай саны беріледі.

22. Жарыстың жалпы кестесі жаттығуды орындауда жинаған ұпай саны бойынша қорытындыланады.

23. Жеңімпаздар мен жүлдегерлердің ұпайлары тең болса, онда олардың ортақ орындары ұлдар үшін белтемірде тартылу және қыздарда арқада жатып денені көтеру бойынша басымдығына сәйкес анықталады.

8. Марапаттау

24. Үшінші облыстық кезеңде I, II, III орындарға ие болған командалар естелік кубоктармен және дипломдармен, ойыншылар тиісті дәрежедегі медальдармен марапатталады.

9. Қаржыландыру

25. Шара бекітілген сметаға сәйкес Шығыс Қазақстан облысының білім басқармасы «Дарындылық пен қосымша білім беруді дамытудың ШҚ ғылыми-әдістемелік «Дарын» орталығы КМҚК есебінен қаржыландырылады.

**Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 30 жылдығына арналған
«Спортландия» облыстық жарысына қатысу туралы
Алдын-ала өтінім**

Қала (аудан) _____

№ п/ п	Жіберуші ұйым (аты-жөні, мекенжайы, телефоны)	Қатысушының аты-жөні, тегі (толығымен туу туралы куәлікке сәйкес)	Туған жылы (күні, айы, жылы)	Оқу орны (мектептің атауы)	Оқыту тілі	Сынып	Қатысушы көпбалалы немесе аз қамтылған отбасынан (көрсету)	Тұрғылықт ы мекенжайы, электронды қ пошта, телефон	Разряд	Команданың бапкер-өкілі (мекенжайы, ұялы.тел., e-mail)	Төреші (мекенжайы, ұялы.тел., e-mail)
1.											
...											

Жауапты орындаушы _____ *Аты-жөні, тегі, телефон, e-mail*
(қолы)

Білім бөлімінің басшысы/ _____ *Аты-жөні, тегі*
Жіберуші ұйымның басшысы (қолы, М.О.)

**Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 30 жылдығына арналған
«Спортландия» облыстық жарысына қатысу туралы
АТАУЛЫ ӨТІНІМ**

Аудан (қала), Облыстық білім беру мекемесінің атауы

Мектеп атауы: _____

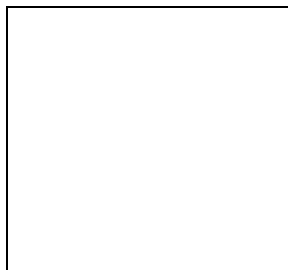
№	Аты-жөні, тегі (толық)	Туған жылы (айы, жылы)	Сынып	Әлеуметтік мәртебесі (малообеспеченный, көпбалалы)	Дәрігердің рұқсаты
1					
2					
3					
4					
5					

ББ Басшысы _____
(Аты-жөні, тегі, қолы, мөрі)

Дәрігердің аты-жөні, тегі _____
(Аты-жөні, тегі, қолы, мөрі)

Мектеп директоры _____
(Аты-жөні, тегі, қолы, мөрі)

Жаттықтырушы-оқытушының, дене шынықтыру мұғалімінің аты-жөні, тегі _____
(Аты-жөні, тегі, телефон нөмері)



ЖЕКЕ КАРТОЧКА
«Спортландия» жарысының қатысушысы

М.О. Сынып _____
(мектептің мөрі фотосуреттің бұрышына қойылады)

Аты-жөні, тегі _____

Туған жылы _____

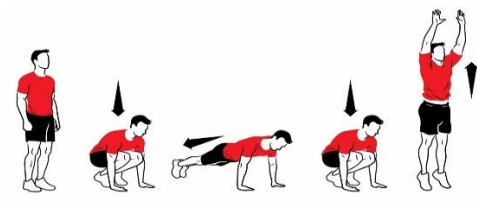
Оқу орны _____

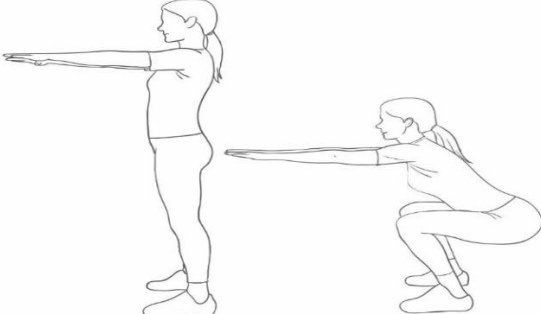
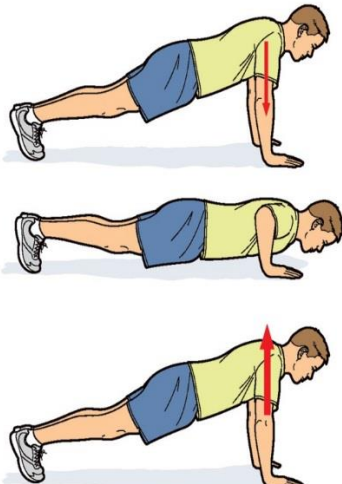
Мектеп (облыстық білім беру мекемесінің) директоры школы

(Аты-жөні, тегі, қолы)

ЖАРЫСТЫҢ ШАРТТАРЫ

№	Элементтер	5-6, 7-8 сынып (ұлдар)	5-6, 7-8 сынып (қыздар)	Жаттығуды орындау уақыты
1	Белтемірде тартылу Орындау техникасы: 1. Бастапқы қалыптан иекті белтемірден мойнынан жоғары көтеріп, үздіксіз қозғалыспен тартылу; 2. вис-ке түсу; 3. өздігінен бұрылуды тоқтату; 4. бейнеде көрінетін бастапқы қалыпты 0,5 секундқа бекіту; 5. шоттың басталуын естігеннен кейін жаттығуды жалғастыру Белтемірде тартылғанда қатысушыға тыйым салынады: 6. Розинді қоса алғанда, жабысқақ заттарды алақанға немесе мойынға жағуға; 7. Еденнен және басқа заттардан итерілуге; 8. оқыс қимыл жасауға, қағу, аяқпен итерілуге, кеудемен шайқалуға; 9. алма кезек қолды бүгуге; 10. Бір қолда ілініп тұруға; 11. төсемдерді қолдануға; 12. Алақанды ашуға.	3+3		1 мин. әр қатысушыға
2	Кеудеде жатып денені көтеру (қыздар); Орындау техникасы: 1. Кеудеде жатып, гимнастикалық төсеніште 2. қолдар кеудеде, жауырын төсенішке тиіп тұрады, шынтақтар алға қарай 3. Аяқтар бүгілген, аяқтар серіктеспен еденге басылған. 4. Қатысушы денені 1 минут ішінде көтерудің максималды санын орындайды, жамбастың (тізе) шынтаққа тиіп, содан кейін бастапқы қалпына оралу қажет. Дененің дұрыс орындалған көтерулер саны есептеледі.		2+2	1 мин. әр қатысушыға

	Жаттығуды орындау үшін жұптар құрылады, серіктестердің бірі жаттығуды орындайды, екіншісі аяқтары мен төменгі тобықтарынан ұстайды. Содан кейін қатысушылар орындарын ауыстырады. Орындау есептелмейтін қателер: жамбас (тізе) шынтақпен жанасудың болмауы; саусақтар «құлыптан» ашық; жамбастың жылжуы.  ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ, ПРИДЕРЖИВАЮЩИМ СТОПЫ			
3	Екпін отыру, екпін жату Орындау техникасы: 1. Түрегеліп тұрып, екпін отырыңыз. Отырып және қолыңызды еденге қойыңыз. 2. Аяғыңызды лақтырып, екпін жатыңыз 3. Бастапқы қалыпқа кері ретпен оралыңыз. Қозғалыс ырғағымен келісе отырып, деміңізді ұстамаңыз 	3+3	2+2	1 мин. әр қатысушыға
4	Классикалық отырып-тұру қол алда Орындау техникасы: 1. Аяқтарды иықтардан сәл кеңірек орналастырыңыз және беліңізді сәл бүгіңіз. Аяқтың ұшы мен тізе бірдей деңгейде болуы керек. 2. Қолдар алға созылған Тыныс алу кезінде жамбасыңызды төмендетіңіз, Ол еденде бірдей деңгейде болуы керек. Дем шығару кезінде бастапқы		2+2	1 мин. әр қатысушыға

	қалыпқа оралыңыз. 3. Отырып-тұру кезінде арқа жағы түзу немесе сәл қисық болуы керек 4. Тізелер саусақтардың ұштарымен бірдей осьте болуы керек, ал салмақ аяқтар арасында біркелкі бөлінуі керек. 			
5	Классикалық қолды бүгу және жазу Орындау техникасы: 1. Бастапқы қалып 2. Қолдар мен аяқтарда жатып тірелу 3. Алақандар кеуде деңгейінде иықтан сәл кеңірек, алға бағытталған, аяқтар иық деңгейінде 4. Дем алу кезінде қолдарыңызды шынтақтарыңыздан төмен қарай тік бұрышқа бүгіңіз, дем шығару кезінде бастапқы қалыпқа оралыңыз 	3+3		1 мин әр қатысушыға
6	Баскетбол добын кеудеден себетке лақтыру Орындау техникасы: 1. Кеудеден екі қолмен лақтыру доппен шабуылдаушының негізгі тірегінен жасалады. Ойыншы себеттің ортасын нысанаға көздейді және тізені сәл бүгіп екі қолымен допты кеудеден	3+3	2+2	5 лақтыру

берілгендей, екі қолымен серпіліс жасайды.

2. Қолды түзетумен қатар, аяқты жазу арқылы, ал дене салмағы алдыңғы аяққа немесе аяқтың ұшына беріледі.

3. Допты лақтыру қолдың жұмсақ қимылымен аяқталады.

4. Баскетбол добын кеудеден себетке лақтыру айыппұл сызығынан жасалады (5-6 сыныптар үшін доптың мөлшері 5, 7-8 сыныптар үшін доптың мөлшері 6).



Бросок мяча от груди

