

Об утверждении Правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан и признании утратившими силу некоторых решений Правительства Республики Казахстан

Утративший силу

Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2013 года № 1545. Утратило силу постановлением Правительства Республики Казахстан от 15 апреля 2015 года № 238

Сноска. Утратило силу постановлением Правительства РК от 15.04.2015 № 238.

В целях реализации Послания Президента Республики Казахстан Назарбаева Н. А. народу Казахстана 29 января 2010 года «Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» Правительство Республики Казахстан **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить прилагаемые Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан (далее – президентские тесты).

2. Заинтересованным центральным государственным органам Республики Казахстан в рамках учебно-воспитательного процесса, спортивно-оздоровительной работы в организациях образования предусмотреть проведение президентских тестов.

3. Агентству Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры обеспечить контроль за внедрением президентских тестов.

4. Акимам областей, городов Астаны, Алматы, городов, районов проводить работу по внедрению президентских тестов в трудовых коллективах, по месту жительства и отдыха населения, созданию условий для занятий по видам спорта, включенных в президентские тесты.

5. Признать утратившими силу:

1) постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 года № 774 «О президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан» (САПП Республики Казахстан, 1996 г., № 29, ст. 253);

2) постановление Правительства Республики Казахстан от 12 июня 2002 года № 637 «О внесении изменения в постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 года № 774» (САПП Республики Казахстан, 2002 г.,

6. Настоящее постановление вводится в действие со дня его первого официального опубликования.

Премьер - Министр

Республики Казахстан

С. Ахметов

У т в е р ж д е н ы

п о с т а н о в л е н и е м

П р а в и т е л ь с т в а

Р е с п у б л и к и К а з а х с т а н

от 31 декабря 2013 года № 1545

ПРАВИЛА

проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан

1. Общие положения

1. Настоящие Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан (далее – Правила) разработаны в соответствии с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте».

2. Президентские тесты – совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения. Президентские тесты являются основой нормативных требований к физической подготовленности населения Республики Казахстан.

2. Структура президентских тестов

3. Президентские тесты подразделяются на два уровня:

1) президентский уровень – уровень, всесторонне физически развитого человека ;

2) уровень национальной готовности – уровень, определяющий физическую подготовленность населения .

4. Президентские тесты согласно приложению 1 к настоящим Правилам включают восемь видов спортивных испытаний, отражающих основные физические качества человека (силу, выносливость, быстроту и ловкость).

5. Президентские тесты подразделяются на пять ступеней:

1 ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие») – 9-10 и 11-13 лет – 4 и 7 классы общеобразовательных школ;

2 ступень – «Спорт ізбасарлары» («Спортивная смена») – 14-15 лет – 9 классы общеобразовательных школ;

3 ступень – «Күш пен батылдык» («Сила и мужество») – (16-17 лет) – 11 классы общеобразовательных школ, предвыпускные курсы колледжей, лицеев;

4 ступень – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство») – предвыпускные курсы высших учебных заведений 18-23 года, население 24-39 лет ;

5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье») 40-49, 50-59, 60 и старше лет .

6. Виды испытаний и нормативы президентских тестов физической подготовленности населения указаны в приложении 1 к настоящим Правилам.

3. Порядок проведения испытаний по президентским тестам

7. Соревнования по видам испытаний президентских тестов проводятся в 4, 7, 9, 11 классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах лицеев, колледжей и высших учебных заведений, для работающей молодежи и взрослого населения на соревнованиях физкультурно-оздоровительной направленности.

8. К сдаче нормативов президентских тестов допускаются все желающие, имеющие разрешение врача, занимающиеся спортом организованно или самостоятельно .

9. Соревнования по видам испытаний президентских тестов проводят судейские коллегии, утвержденные городскими (районными) отделами по физической культуре и спорту в соответствии с правилами соревнований по видам спорта, утвержденными уполномоченным государственным органом.

4. Организация работы по президентским тестам

10. Общее руководство и контроль по выполнению президентских тестов осуществляется уполномоченным государственным органом, соответствующими управлениями, отделами физической культуры и спорта и Национальным научно-практическим центром физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан и его региональными филиалами.

11. Руководство учреждений образования, а также организаций и предприятий независимо от форм собственности обеспечивают сдачу президентских тестов .

12. Непосредственно организацию сдачи президентских тестов в учреждениях образования осуществляет педагог (преподаватель) физического воспитания, медицинский работник, а в организациях и предприятиях – инструктор по спорту, тренер-преподаватель и медицинский работник.

5. Виды испытаний президентских тестов

13. Виды испытаний президентских тестов включают:

1) бег (на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 метров). Испытание проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;

2) прыжок в длину с места. Испытание проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях;

3) подтягивание на высокой перекладине. Испытание выполняется из исходного положения на вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук запрещается;

4) подъем туловища. Испытание выполняется из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук к плечам, стопы удерживаются партнером;

5) стрельба. Испытание производится из пневматической винтовки (выполняется в соответствии с требованиями для возрастных групп согласно приложению 1). Выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут;

6) бег на лыжах. Испытание проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или среднепересеченным рельефом, при температуре воздуха не ниже - 20⁰С. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется бегом-ходьбой в течение 6 минут;

7) метание мяча. Испытание проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;

8) плавание (25, 50 метров). Испытание проводят в типовых бассейнах с соблюдением мер безопасности.

14. Сдача президентских тестов по летним видам спорта проводится в апреле-мае месяце, по зимним видам – в феврале-марте.

Приложение 1
к Правилам проведения
Президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

1 ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие»)

**Виды испытаний и нормативы для обучающихся 4-х классов
общеобразовательных школ (возраст 9-10 лет)**

		Президентский уровень	Уровень национальной готовности
--	--	-----------------------	---------------------------------

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4
2.	Бег 1000 м	мин.сек.	б/в	б/в	б/в	б/в
3.	Прыжок в длину с места	см.	170	165	168	160
4.	Бег на лыжах 1 км. бег-ходьба в течение 6 мин	мин. м.	6.30,0 1500	7.00,0 1300	6.55,0 1400	7.25,0 1250
5.	Плавание 25 м		б/в	б/в	б/в	б/в
6.	Метание мяча (150 гр.)	м.	30	20	28	18

Условные сокращения: м. – метр; см – сантиметр; км – километр; мин. – минута; сек. – секунда; кол-во раз. – количество раз; б/в – без учета времени; гр.

– г р а м м ы .

Т р е б о в а н и я :

ПУ* – выполнить 3 норматива на президентский уровень и 2 норматива уровня национальной готовности. Бег на лыжах 1 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой, бег-ходьба в течение 6 минут для б е с с н е ж н ы х р а й о н о в) ;

УНГ* – выполнить 5 нормативов уровня национальной готовности

1 ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие»)

Виды испытаний и нормативы для обучающихся 7-х класс общеобразовательных школ (возраст 11-13 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	сек.	8.9	9.3	9.3	9.7
2.	Бег 1500 м	мин. сек.	6.30,0	7.00,0	6.55,0	7:25,0
3.	Прыжок в длину с места	см.	210	195	200	175
4.	Подтягивание	кол-во раз	11	-	9	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35
5.	Бег на лыжах 2 км. Бег-ходьба в течение 6 мин	мин. м	12.30,0 1500	13.30,0 1300	12.50,0 1400	13.50,0 1250
6.	Плавание 50 м		б/в	б/в	б/в	б/в
7.	Метание мяча (150 гр.)	м	50	36	42	28
8.	Стрельба из пневматической винтовки с упора, мишень диаметром 15 см	попаданий	5	5	3	3

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 4 норматива на президентский уровень и 2 норматива на уровень национальной готовности. Бег на лыжах 2 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для

б е с с н е ж н ы х

р а й о н о в) ;

УНГ – выполнить 6 нормативов уровня национальной готовности

2 ступень – «Спорт ізбасарлары» («Спортивная смена»)

Виды испытаний и нормативы для обучающихся 9-х классов общеобразовательных школ (возраст 14-15 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег 60 м	мин. сек.	8,0	9,0	8,2	9,2
2	Бег 2000 м		8.30,0	9.30,0	9.00,0	10.00,0
3.	Прыжок в длину с места	см.	240	210	220	190
4.	Подтягивание	кол-во раз	14	-	12	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40
5.	Бег на лыжах 3 км	мин.	15.00,0	18.00,0	16.00,0	19.00,0
	Бег-ходьба в течение 6 мин	м	1700	1400	1600	1200
6.	Плавание 50 м	сек.	38,0	55,0	41,0	1.00,0
7.	Метание мяча (150 гр.)	м	60	35	50	30
8.	Стрельба из ПВ, мишень диаметром 10 см	попаданий	5	5	3	3

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национальной готовности. Бег на лыжах 3 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных р а й о н о в) ;

УНГ – выполнить 6 нормативов уровня национальной готовности

3 ступень – «Күш пен батылдык» («Сила и мужество»)

Виды испытаний и нормативы для обучающихся 11-х классов общеобразовательных школ, предвыпускных курсов колледжей, лицеев (возраст 16-17 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 100 м	сек	13,0	15,4	14,0	15,8
2.	Бег 2000 м	мин. сек	-	9.00,0	-	9.50,0
	Бег 3000 м	мин. сек	11.00,0	-	12.40,0	-
3.	Прыжок в длину с места	см	265	210	250	200
4.	Подтягивание	кол-во раз	16	-	13	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	55	-	50

5.	Бег на лыжах 5 км/юноши; 3 км/девушки Бег-ходьба в течение 6 мин	мин. м	23.00,0 1700	16.00,0 1400	24.00,0 1600	17.30,0 1250
6.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8	очки	36	36	30	30
7.	Плавание 50 м	сек	38,0	52,0	40,0	55,0
8.	Метание гранаты 700 гр. (юн.)	м	45		40	
	500 гр. (дев.)			32		26

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национального готовности. Бег на лыжах 5 км юноши, 3 км девушки (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);

УНГ – выполнить 6 нормативов уровня национальной готовности

4 ступень – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство»)

Виды испытаний и нормативы для студентов предвыпускных курсов высших учебных заведений (возраст 18-23 года)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 100 м	сек	13,0	15,5	13,5	16,0
2.	Бег 2000 м	мин. сек.	-	9.00,0	-	9.50,0
	Бег 3000 м	мин. сек.	12.00,0	-	12.30,0	-
3.	Прыжок в длину с места	см.	260	200	245	190
4.	Подтягивание	кол-во раз	17	-	14	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	50	-	45
5.	Бег на лыжах 3 км (женщины)	мин.	24.00,0	17.00,0	25.00,0	18.30,0
	Бег на лыжах 5 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин	м	1650	1350	1500	1200
6.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	42	40	36	33
7.	Плавание 50 м	сек.	40,0	50,0	45,0	1:00,0
8.	Метание гранаты 700 гр. (мужчины);	м	42		38	
	500 гр. (женщины)			30		24

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национальной готовности. Бег на лыжах 5 км юноши, 3 км девушки (выполнение

нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);

УНГ – выполнить 6 нормативов национальной готовности

4 ступень – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство»)

Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 24-39 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			муж.	женщ.	муж.	женщ.
1.	Бег 100 м	сек	13,5	16,0	14,0	16,5
2.	Бег 2000 м	мин. сек.	-	9:30,0	-	10.00,0
	Бег 3000 м	мин. сек.	12.20,0	-	12.50,0	-
3.	Прыжок в длину с места	см.	250	190	235	180
4.	Подтягивание	кол-во раз	16	-	12	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз в мин.	-	4 5 25	-	4 0 20
5.	Бег на лыжах 3 км (женщины)	мин.	25.00,0	18.00,0	26.00,0	19.30,0
	Бег на лыжах 5 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин.		1600	1300	1450	1100
6.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30
7.	Плавание 50 м	сек.	43,0	52,0	48,0	1:05,0
8.	Метание гранаты 700 гр (мужчины)	м	40		36	
	500 гр (женщины)			28		22

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национальной готовности. Бег на лыжах 5 км юноши, 3 км девушки (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);

УНГ – выполнить 5 нормативов уровня национальной готовности

5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье»)

Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 40-49 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			муж.	женщ.	муж.	женщ.
1.	Бег 60 м	сек	12,2	13,0	13,5	14,4
2.	Бег 1000 м	мин. сек.	-	4.20,0	-	4.40,0
	Бег 2000 м	мин. сек.	8.00,0	-	8.40,0	-
3.	Прыжок в длину с места	см.	230	180	220	170

4	Подтягивание	кол-во раз	12	-	10	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз в мин.	-	3 5 20	-	3 0 15
5.	Бег на лыжах 2 км (женщины)	мин.	25.20,0	17.45,0	26.30,0	19.20,0
	Бег на лыжах 3 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин		1550	1250	1400	1050
6.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	38	35	32	30
7.	Плавание 50 м	сек.	45,0	55,0	50,0	1.10,0
8.	Метание гранаты 700 гр (мужчины)	м	38		35	
	500 гр (женщины)				26	

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 3 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национальной готовности;

УНГ – выполнить 5 нормативов уровня национальной готовности

5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье»)

Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 50-59 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			муж.	женщ.	муж.	женщ.
1.	Бег 1000 м	мин. сек.	-	4.30,0	-	5.00,0
	Бег 2000 м	мин. сек.	8.20,0	-	9.00,0	-
2.	Прыжок в длину с места	см	220	170	200	160
3.	Подтягивание	кол-во раз	10	-	7	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз в мин.	-	3 5 20	-	3 0 15
4.	Бег на лыжах 2 км (женщины)	мин.	25.40,0	18.00,0	27.20,0	20.00,0
	Бег на лыжах 3 км (мужчины) Бег-ходьба в течение 6 мин		1450	1150	1300	1000
5.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	36	33	30	28
6.	Плавание 50 м	сек.	50,0	1.05,0	1.00,0	1.30,0
7.	Метание гранаты 700 гр (мужчины)	м	32		28	
	500 гр (женщины)				22	

Т р е б о в а н и я :

ПУ – выполнить 3 норматива на президентский уровень и 1 норматив уровня национальной готовности;

УНГ – выполнить 4 норматива уровня национальной готовности

5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье») Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 60 лет и старше)

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица измерений	Президентский уровень		Уровень национальной готовности	
			муж.	женщ.	муж.	женщ.
1.	Бег 500 м	мин. сек.	-	2.30,0	-	2.45,0
	Бег 1000 м	мин. сек.	4.10,0	-	4.40,0	-
2.	Прыжок в длину с места	см	190	160	175	145
3.	Подтягивание	кол-во раз	7	-	5	-
	Подъем туловища из положения, лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз в мин.	-	3 0 16	-	2 5 12
4.	Бег на лыжах 2 км (женщины)	мин.	17.40,0	10.20,0	18.20,0	11.00,0
	Бег на лыжах 3 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин		1350	1100	1100	950
5.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	30	30	25	25
6.	Плавание 25 м	сек.	25,0	30,0	30,0	40,0
7.	Метание гранаты 500 гр (мужчины)	м	30		25	
	300 гр (женщины)			20		16

П р и м е ч а н и е :

ПУ – выполнить 3 норматива на президентский уровень и 1 норматива уровня национальной готовности;

УНГ – выполнить 4 норматива уровня национальной готовности