

О Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан

Утративший силу

Постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 г. N 774. Утратило силу постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2013 года № 1545

Сноска. Утратило силу постановлением Правительства РК от 31.12.2013 № 1545 (вводится в действие со дня его первого официального опубликования).

В целях реализации постановления Правительства Республики Казахстан от 24 ноября 1995 г. N 1593 P951593_ "О реализации Указа Президента Республики Казахстан от 4 мая 1995 г. N 2261 U952261_ "О неотложных мерах по развитию массового спорта в Республике Казахстан" и привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом населения Республики Казахстан Правительство Республики Казахстан постановляет:

1. Утвердить прилагаемое Положение о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан.

2. Ввести в действие Положение о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан с 1 сентября 1996 года.

3. Министерству образования, Министерству здравоохранения, Министерству внутренних дел, Министерству обороны, Комитету национальной безопасности Республики Казахстан привести учебные программы по физическому воспитанию в соответствии с требованиями Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан, ввести в учебный процесс общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений и обеспечить освоение их нормативных требований.

4. Министерству по делам молодежи, туризма и спорта Республики Казахстан, министерствам, государственным комитетам, иным центральным исполнительным органам обеспечить контроль за внедрением Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан.

5. Акимам областей, районов, руководителям министерств, государственных комитетов, иных центральных исполнительных органов, организаций обеспечить работу по внедрению Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан в учебных, трудовых коллективах, по месту жительства и отдыха населения, созданию условий для занятий по видам спорта,

включенным в программу тестов.

Предусмотреть ежегодное выделение средств для централизованного приобретения значков и грамот.

6. Министерству по делам молодежи, туризма и спорта Республики Казахстан до 1 сентября 1996 года:

провести республиканские и зональные семинары с физкультурными работниками по организации работы и внедрению Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан;

разработать и утвердить эскизы значков и грамот;

изготовить по заявкам местных исполнительных органов необходимое количество значков и грамот до 1 мая 1997 года.

Заместитель Премьер-Министра
Республики Казахстан

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Правительства
Республики Казахстан
от 24 июня 1996 г. N 774

П О Л О Ж Е Н И Е о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан

I. Понятие Президентских тестов

Президентские тесты - это совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной службе.

Президентские тесты являются основой нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения Республики Казахстан.

II. Цель и задачи

Цель Президентских тестов - пропаганда здорового образа жизни, привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение его потребности в определении своего здоровья и уровня физической подготовленности на различных этапах жизни.

Основными задачами Президентских тестов являются оценка физического состояния и оздоровление населения средствами физических упражнений, подготовка молодежи к учебной, трудовой деятельности и военной службе.

III. Структура Президентских тестов

Президентские тесты физической подготовленности населения включают в себя семь видов испытаний, отражающих силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Тесты для молодежи в возрасте от 12 до 23 лет состоят из двух уровней физической подготовленности - Президентский уровень и уровень национальной готовности.

1. Президентский уровень предназначен для абсолютно здоровых лиц, имеющих разностороннюю физическую подготовку.

2. Уровень национальной готовности предназначен для лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях, группах, командах как по месту учебы или работы, так и по месту жительства.

Для населения старше 23 лет в качестве Президентского теста,

определяющего уровень здоровья человека, вводятся тесты по результатам бега на 1,5 мили (2400 м), рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения как наиболее надежный способ оценки деятельности организма человека.

IV. Виды испытаний и нормативы

Виды испытаний и нормативы Президентских тестов физической подготовленности для учащихся 5,9,11 классов, молодежи в возрасте 18-23 лет и таблица оценки уровня здоровья по результатам бега на 1,5 мили (2400 м) для населения старше 23 лет указаны в таблицах (приложения 1,2).

V. Порядок и условия проведения испытаний по Президентским тестам

Соревнования по видам испытаний Президентских тестов проводятся в 5,9,11 классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профессионально-технических школ, колледжей и высших учебных заведений.

Для трудящейся молодежи - на соревнованиях физкультурно-оздоровительной направленности.

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

Соревнования по видам испытаний Президентских тестов проводят судейские коллегии в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта, утвержденными городскими (районными) управлениями по делам молодежи, туризма и спорта.

VI. Подготовка к сдаче нормативов Президентских тестов

Подготовка к выполнению нормативов Президентских тестов для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, трудящейся молодежи - в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, самостоятельно.

VII. Организация работы по Президентским тестам

Руководство и контроль за работой по выполнению Президентских тестов в республике, областях, районах и городах осуществляется соответствующими управлениями (комитетами) по делам молодежи, туризма и спорта Республики Казахстан, управлениями физического воспитания Министерства образования Республики Казахстан.

Ответственность за организацию работы по Президентским тестам возлагается в общеобразовательных школах, профессионально-технических школах, колледжах и организациях - на администрацию.

Непосредственная ответственность за практическую работу по Президентским тестам возлагается в учебных заведениях на преподавателя (руководителя) физического воспитания, медработников; в организациях - на специалистов и инструкторов-методистов по спорту, тренеров-преподавателей и медработников.

VIII. Условия выполнения видов испытаний

1. Бег на 60, 100, 1000, 2000, 3000 м, 1,5 мили (2400 м) проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности.

2. Прыжок в длину с места проводится на любой ровной местности.

3. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения на вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается отдыхать (останавливаться) в положении виса более 5 секунд и начинать подтягивание с раскачивания.

4. Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук на плечах, стопы удерживаются партнером.

5. Стрельба производится из малокалиберной винтовки типа ТОЗ-8 или ТОЗ-12 из положения лежа с упора или с руки с использованием ремня, на дистанции 25 м по мишени N 6-б или на 50 м по мишени N 7.

Стрельба из пневматической винтовки типа ИЖ-38 производится из положения стоя с упора, с опорой на стол или стойку на дистанции 5 м по мишени N 8 (спортивная).

Выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу 15 минут.

6. Бег на лыжах проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или средне пересеченным рельефом при температуре воздуха не ниже 15 о С.

7. Метание мяча проводится на любой ровной площадке в щит размером 100x100 см, расположенный на высоте 200 см.

IX. Награждение

Участники соревнований, выполнившие нормативы и требования Президентских тестов, награждаются значками и грамотами от имени Президента Республики Казахстан.

Участники соревнований, выполнившие нормативы и требования тестов уровня национальной готовности, награждаются значками соответствующих возрасту ступеней.

Участникам соревнований в беге на 1,5 мили (2400 м) вручается грамота.

Расходы по награждению участников соревнований, выполнивших нормативы всех уровней тестов, значками и грамотами несут соответствующие управления по делам молодежи, туризма и спорта и местные исполнительные органы.

с места	см.	200	180	180	170
Подтягивание	кол-во раз	10		8	
Подъем туловища из положения лежа на спине	раз в мин.		40		35
Бег на лыжах 3 км.	мин.	14.00	16.00	16.00	18.00
или бег-ходьба в течение 6 минут	м.	1600	1200	1530	1140
Плавание 50 м.	сек.	50	60	1:10.0	1:20.0
Метание мяча (150 гр)	м.	40	30	35	25

Учащиеся 9 классов

Бег 100 м.	сек.	13.2	15.2	13.6	15.5
Бег 1000 м.	мин.сек.		4.10		4.30
Бег 2000 м.	мин.сек.	7.30		8.00	
Прыжки в длину с места	см.	240	210	220	190
Подтягивание	кол-во раз		16		12
Подъем туловища из положения лежа на спине	раз в мин.		45		40
Бег на лыжах 3 км.	мин.	13.30	15.00	14.00	16.00
или бег-ходьба в течение 6 минут	м.	1700	1350	1530	1240
Плавание 50 м.	сек.	45	50	55.0	1:00.0
Метание мяча (150 гр)	м.	60	35	50	30

Учащиеся 11 классов

Бег 100 м.	сек.	12.6	15.0	13.0	15.5
Бег 1000 м.	мин.сек.		4.00		4.30
Бег 3000 м.	мин.сек.	11:00.0		12:00.0	
Прыжки в длину с места	см.	265	210	235	200
Подтягивание	кол-во раз		18		15

Подъем туловища					
из положения лежа					
на спине	раз в мин.	50		45	
Бег на лыжах					
5 км.	мин.	22.30	23.30		
Бег на лыжах 3 км.		15.30		16.30	
или бег-ходьба в					
течение 6 минут	м.	1700	1350	1550	1240
Плавание 50 м.	сек.	40	50	50.0	1:00.0
Стрельба из					
малокалиберной					
(пневматической)					
винтовки 5					
выстрелов	очки	42	40	38	36

Молодежь в возрасте 18-23 лет

Бег 100 м.	сек.	12.8	15.5	13.3	16.2
Бег 1000 м.	мин.сек.		4.20		4.35
Бег 3000 м.	мин.сек.	12:00.0		12:30.0	
Прыжки в длину					
с места	см.	260	200	245	190
Подтягивание	кол-во раз	18		15	
Подъем туловища					
из положения лежа					
на спине	раз в мин.	50		44	
Бег на лыжах 5 км.	мин.	22.00	25.40	25.00	без учета
времени					
Бег на лыжах 3 км.		15.00		18.30	
12-ти минутный					
бег (тест Купера)	м.	2800	2650	2500-2700	2160-2640
и больше и больше					
Плавание 50 м.	сек.	40	50	Без учета	Без учета
времени времени					
Стрельба из					
малокалиберной					
(пневматической)					
винтовки					
5 выстрелов	Очки	42	40	36	33

Приложение 2

Т А Б Л И Ц А

оценок уровня здоровья по результатам бега на 1,5 мили
(2400 м) для населения старше 23 лет

Возраст!	Границы оценок и нормативы					
!	!-----					
!	отлично,!	хорошо,!	выше	!среднее,!	ниже	!плохо, !очень
!	мин, сек	!	мин,сек!	среднего,!	мин,сек	!среднего!мин,сек!плохо,
!	!	!	мин,сек!	!	мин,сек!	!
!	!	!	!	!	!	!сек

Мужчины

23-29	менее	9,45-	11,19-	12,06-	13,41-	14,28-	более
		9,44	11,18	12,05	13,40	14,27	16,01 16,01
30-39	менее	10,01-	11,38-	12,27-	14,06-	15,39-	более
		10,00	11,37	12,26	14,05	15,38	16,32 16,32
40-49	менее	10,17-	12,08-	13,04-	14,57-	15,53-	более
		10,16	12,07	13,03	14,56	15,52	17,44 17,44
50-59	менее	10,46	12,45-	13,45-	15,46-	16,46-	более
		10,45	12,44	13,44	15,45	16,45	18,45 18,45
60-69	менее	11,17-	13,28-	14,29-	16,52-	17,53-	более
		11,16	13,27	14,28	16,51	17,52	20,04 20,04
70-79	менее	13,01-	15,00-	16,00-	18,01-	19,01-	более
		13,00	14,59	15,59	18,00	19,00	21,00 21,00
80-89	менее	15,01-	17,00-	18,00-	20,01-	21,01-	более
		15,00	16,59	17,59	20,00	21,00	23,00 23,00
90 и старше	прохождение дистанции без учета времени						

Женщины

23-29	менее	12,01-	13,38-	14,27-	16,06-	16,55-	более
		12,00	13,37	14,26	16,05	16,54	18,32 18,32
30-39	менее	12,07-	14,05-	14,54-	16,33-	17,22-	более
		12,06	14,04	14,53	16,32	17,21	18,59 18,59
40-49	менее	13,06-	14,50-	15,42-	17,29-	18,21-	более
		13,05	14,49	15,41	17,28	18,20	20,05 20,05
50-59	менее	13,47-	15,46-	16,46-	18,47-	19,47	более

	13,46	15,45	16,45	18,46	19,46	21,46	21,46
60-69	менее	14,35-	16,34-	17,34-	19,35-	20,35-	более
		14,34	16,33	17,33	19,34	20,34	22,34
70-79	менее	16,10-	18,09-	19,09-	21,10-	22,10-	более
		16,09	18,08	19,08	21,09	22,09	24,09
80-89	менее	17,31-	20,00-	21,15-	23,46-	25,01-	более
		17,30	19,59	21,14	23,45	25,00	27,30
90 и старше	прохождение дистанции без учета времени						