

**Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы**

Приказ и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 22 декабря 2014 года № 9988.

      Сноска. Заголовок в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 21.04.2017 № 109 (вводится в действие после истечения десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

      В соответствии с подпунктом 15) статьи 7 Закона Республики Казахстан "О физической культуре и спорте" **ПРИКАЗЫВАЮ**:

      Сноска. Преамбула – в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования ).

      1. Утвердить прилагаемые Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы.

      Сноска. Пункт 1 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 21.04.2017 № 109 (вводится в действие после истечения десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

      2. Комитету по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и cпорта Республики Казахстан (Канагатов Е.Б.) в установленном законодательством порядке обеспечить:

      1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

      2) после государственной регистрации в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление на официальное опубликование настоящего приказа в периодических печатных изданиях и в информационно-правовой системе "Әділет";

      3) после официального опубликования размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства культуры и спорта Республики Казахстан.

      3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

      4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

|  |  |
| --- | --- |
|
Исполняющий обязанности |  |
|
Министра |
Т. Есентаев |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Утвержденыприказом исполняющегообязанности Министракультуры и спортаРеспублики Казахстанот 21 ноября 2014 года № 103 |

      Сноска. Правила в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 21.04.2017 № 109 (вводится в действие после истечения десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

 **Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы**

 **Глава 1. Общие положения**

      1. Настоящие Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы (далее – Правила) определяют порядок проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы.

      2. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы проводятся для детей, молодежи, взрослого населения (далее – физические лица).

      3. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы состоят из нормативов к физической подготовленности физических лиц согласно приложению 1 к настоящим Правилам.

 **Глава 2. Структура тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы**

      4. Нормативы включают в себя виды физических упражнений, отражающих силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость. Виды физических упражнений определяются в ступенях в зависимости от возраста физических лиц.

      Сноска. Пункт 4 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

      5. Результаты нормативов подразделяются на три уровня:

      1) президентский уровень готовности;

      2) уровень национальной готовности;

      3) начальный уровень готовности.

      Сноска. Пункт 5 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

 **Глава 3. Порядок проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы**

      6. В тестах Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы принимают участие физические лица, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

      7. Виды физических упражнений приведены в приложении 1 к настоящим Правилам:

      1) бег (на 30, 60, 100, 500, 1000 метров) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности и проводится согласно правилам легкой атлетики;

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

      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 и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук не допускается;

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

      5) дистанция кросса по пересеченной местности прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

      Сноска. Пункт 7 - в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования ).

      8. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы проводятся на улице или в закрытых спортивных комплексах в зависимости от погодных условий.

      Сноска. Пункт 8 - в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования ).

      9. Физические лица, выполнившие нормативы президентского уровня готовности и уровня национальной готовности, награждаются нагрудными знаками отличия и с выдачей удостоверениями к ним:

      1) за выполнение нормативов президентского уровня готовности по формам согласно приложениям 2 и 4 к настоящим Правилам;

      2) за выполнение нормативов уровня национальной готовности по формам согласно приложениям 3 и 5 к настоящим Правилам.

      Физическим лицам, выполнившим нормативы начального уровня готовности, выдается сертификат по форме согласно приложению 6 к настоящим Правилам.

      Сноска. Пункт 9 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

      10. Изготовление и приобретение нагрудных знаков отличия президентского уровня готовности и уровня национальной готовности с удостоверениями к ним, а также сертификатов для физических лиц, выполнивших начальный уровень готовности, осуществляется в пределах выделенных бюджетных средств уполномоченного органа в области физической культуры и спорта или местных исполнительных органов.

      Сноска. Пункт 10 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 1 к Правилам проведения тестовПервого Президента РеспубликиКазахстан – Елбасы |

      Сноска. Приложение 1 - в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования ).

 **1 ступень "Шымырлық пен ептілік"**
**Виды физических упражнений для детей (возраст 9-10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мальчики |
девочки |
мальчики |
девочки |
мальчики |
девочки |
|
1. |
Бег 30 м. |
сек. |
5,2 |
5,2 |
5,4 |
5,4 |
5,6 |
5,6 |
|
2. |
Бег 500 м. |
мин. сек. |
1.55 |
2.05 |
2.00 |
2.10 |
2.10 |
2.20 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
170 |
165 |
165 |
160 |
160 |
155 |
|
4. |
Кросс 1 км.  |
мин. сек. |
4.40 |
5.0 |
4.50 |
5.10 |
5.0 |
5.20 |

 **1 ступень "Шымырлық пен ептілік"**
**Виды физических упражнений для детей (возраст 11-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мальчики |
девочки |
мальчики |
девочки |
мальчики |
девочки |
|
1. |
Бег 60 м. |
сек. |
8,9 |
9,3 |
9,3 |
9,7 |
10,2 |
10,5 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
4.15 |
4.45 |
4.35 |
4.55 |
4.45 |
5.00 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
210 |
195 |
200 |
175 |
180 |
165 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
11 |
- |
9 |
- |
5 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
40 |
- |
35 |
- |
25 |
|
5. |
Кросс 2 км. |
мин. сек. |
11.30 |
12.30 |
12.30 |
13.30 |
14.00 |
15.00 |

 **2 ступень "Спорт ізбасарлары"**
**Виды физических упражнений для детей (возраст 14-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
юноши |
девушки |
юноши |
девушки |
юноши |
девушки |
|
1. |
Бег 60 м. |
сек. |
8,0 |
9,0 |
8,2 |
9,2 |
9,2 |
10,0 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
4.00 |
4.30 |
4.20 |
4.45 |
4.30 |
4.55 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
220 |
200 |
210 |
185 |
190 |
175 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
14 |
- |
12 |
- |
8 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
45 |
- |
40 |
- |
35 |
|
5. |
Кросс 3 км. (юноши), 2 км. (девушки) |
мин. сек. |
11.30 |
9.30 |
14.30 |
10.30 |
15.30 |
11.30 |

 **3 ступень "Күш пен батылдық"**
**Виды физических упражнений для детей (возраст 16-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
юноши |
девушки |
юноши |
девушки |
юноши |
девушки |
|
1. |
Бег 100 м. |
сек. |
13,0 |
15,4 |
14,0 |
15,8 |
14,5 |
16,5 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
3.15 |
4.25 |
3.30 |
4.35 |
3.45 |
4.50 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
265 |
210 |
250 |
200 |
225 |
180 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
16 |
- |
13 |
- |
8 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
55 |
- |
50 |
- |
40 |
|
5. |
Кросс 3 км. (юноши), 2 км. (девушки) |
мин. сек. |
11.15 |
9.15 |
14.15 |
10.15 |
15.15 |
11.15 |

 **4 ступень "Шынығуды жетілдіру"**
**Виды физических упражнений для молодежи (возраст 18-23 года)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 100 м. |
сек. |
13,0 |
15,5 |
13,5 |
16,0 |
14,0 |
16,5 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
3.10 |
4.20 |
3.20 |
4.30 |
3.35 |
4.40 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
260 |
200 |
245 |
190 |
220 |
170 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
17 |
- |
14 |
- |
11 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
50 |
- |
45 |
- |
40 |
|
5. |
Кросс 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины) |
мин. сек. |
11.05 |
9.05 |
14.05 |
10.05 |
15.05 |
11.05 |

 **4 ступень "Шынығуды жетілдіру"**
**Виды физических упражнений для населения (возраст 24-31 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 100 м. |
сек. |
13,5 |
16,0 |
14,0 |
16,5 |
14,3 |
16,8 |
|
2. |
Бег 1000 м. мин. |
мин. сек. |
4.00 |
4.45 |
4.30 |
5.00 |
4.45 |
5.30 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
250 |
190 |
235 |
180 |
225 |
175 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
16 |
- |
12 |
- |
10 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
45 |
- |
40 |
- |
35 |
|
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
кол-во раз в мин. |
- |
25 |
- |
20 |
- |
15 |
|
5. |
Кросс 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины) |
мин. сек. |
12.00 |
9.00 |
12.30 |
9.50 |
13.40 |
10.35 |

 **4 ступень "Шынығуды жетілдіру"**
**Виды физических упражнений для населения (возраст 32-39 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 100 м. |
сек. |
13,8 |
16,3 |
14,3 |
16,8 |
14,6 |
17,1 |
|
2. |
Бег 1000 м. мин. |
сек. |
4.30 |
5.00 |
5.00 |
5.30 |
5.20 |
5.45 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
245 |
185 |
235 |
175 |
220 |
170 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
14 |
- |
11 |
- |
9 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
40 |
- |
35 |
- |
30 |
|
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
кол-во раз в мин. |
- |
23 |
- |
18 |
- |
13 |
|
5. |
Кросс 3 км. (мужчины) 2 км. (женщины) |
мин. сек. |
12.20 |
9.30 |
12.50 |
10.10 |
14.00 |
10.45 |

 **5 ступень "Сергектік пен денсаулық"**
**Виды физических упражнений для населения (возраст 40-49 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 60 м. |
сек. |
12,2 |
13,0 |
13,5 |
14,4 |
13,8 |
14,8 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
4.35 |
5.00 |
5.10 |
5.40 |
5.30 |
5.50 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
230 |
180 |
220 |
170 |
210 |
160 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
12 |
- |
10 |
- |
7 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
35 |
- |
30 |
- |
25 |

 **5 ступень "Сергектік пен денсаулық"**
**Виды физических упражнений для населения (возраст 50-59 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
4.40 |
5.10 |
5.15 |
5.45 |
5.40 |
6.00 |
|
2. |
Подтягивание |
кол-во раз |
10 |
- |
7 |
- |
5 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
35 |
- |
30 |
- |
25 |

 **5 ступень "Сергектік пен денсаулық"**
**Виды физических упражнений для населения (возраст 60 – 69 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 500 м. |
мин. сек. |
- |
2.30 |
- |
2.45 |
- |
3.00 |
|
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
5.10 |
- |
5.30 |
- |
5.50 |
- |
|
2. |
Подтягивание |
кол-во раз |
7 |
- |
5 |
- |
3 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
25 |
- |
20 |
- |
15 |

 **5 ступень "Сергектік пен денсаулық"**
**Виды физических упражнений для населения (возраст 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
№ п/п |
Контрольное физическое упражнение |
Единица измерения |
Президентский уровень готовности |
Уровень национальной готовности |
Начальный уровень готовности |
|
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
мужчины |
женщины |
|
1. |
Бег 500 м. |
мин. сек. |
- |
2.55 |
- |
3.10 |
- |
3.25 |
|
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
5.50 |
- |
6.05 |
- |
6.20 |
- |
|
2. |
Подтягивание |
кол-во раз |
5 |
- |
3 |
- |
2 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
(кол-во раз в мин.) |
- |
25 |
- |
20 |
- |
15 |

      Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение двух физических упражнений с результатами президентского уровня готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение двух физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение двух физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

Примечание:

Условные сокращения:

м. – метр;

см. – сантиметр;

км. – километр;

мин. – минута;

сек. – секунда;

кол-во раз – количество раз;

б/в – без учета времени;

гр. – граммы.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 2 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики  Казахстан – Елбасы |

      Формы нагрудных знаков отличия президентского уровня готовности

      1 ступень "Шымырлық пен ептілік"



      2 ступень "Спорт ізбасарлары"



      3 ступень "Күш пен батылдық"



      4 ступень "Шынығуды жетілдіру"



      5 ступень "Сергектік пен денсаулық"



|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 3 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики  Казахстан – Елбасы |

      Формы нагрудных знаков отличия уровня национальной готовности.

      1 ступень "Шымырлық пен ептілік"



      2 ступень "Спорт ізбасарлары"



      3 ступень "Күш пен батылдық"



      4 ступень "Шынығуды жетілдіру"



      5 ступень "Сергектік пен денсаулық"



|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 4 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики  Казахстан – Елбасы |

      Форма удостоверения к нагрудному знаку отличия президентского уровня готовности





|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 5 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики  Казахстан – Елбасы |
|   | Форма удостоверения к нагрудному знаку отличия  |
|   | уровня национальной готовности |





|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 6к Правилам проведения тестовПервого Президента Республики Казахстан – Елбасы |

      Сноска. Правила дополнены приложением 6 в соответствии с приказом Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

 **Форма сертификата для физических лиц выполнивших нормативы**
**начального уровня готовности**

|  |  |
| --- | --- |
|   | Лицевая сторона |

|  |  |
| --- | --- |
|  |
СЕРТИФИКАТ |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Оборотная сторона |

|  |  |
| --- | --- |
|
Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің
Спорт және дене шынықтыру істері комитеті
№ \_\_\_\_\_\_ сертификат
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(тегі)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(аты)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(әкесінің аты (болған жағдайда)
Қазақстан Республикасының
Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін берілді
20\_\_\_ жылғы "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ бұйрық
Төраға\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/
 (қолы)
мөрдің орны |
Комитет по делам спорта и физической культуры
Министерства культуры и спорта Республики Казахстан
Сертификат № \_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(фамилия)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(имя)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(отчество (при наличии)
Выдан за выполнение нормативов начального уровня готовности тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы
Приказ № \_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года
Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/
 (подпись)
место печати |

 © 2012. РГП на ПХВ «Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан» Министерства юстиции Республики Казахстан