

**Об утверждении нормативов по физической подготовке в Национальной гвардии Республики Казахстан**

Приказ Министра внутренних дел Республики Казахстан от 31 декабря 2015 года № 1111. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 4 февраля 2016 года № 13005

      В соответствии с подпунктом 8) пункта 1 статьи 7 Закона Республики Казахстан «О воинской службе и статусе военнослужащих», в целях совершенствования системы физической подготовки в Национальной гвардии Республики Казахстан, **ПРИКАЗЫВАЮ:**  
      1. Утвердить прилагаемые нормативы по физической подготовке в Национальной гвардии Республики Казахстан.  
      2. Главному командованию Национальной гвардии Республики Казахстан (Р.Ф. Жаксылыков):  
      1) в установленном законодательством порядке государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;  
      2) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление его копии на официальное опубликование в периодических печатных изданиях и информационно-правовой системе «Әділет»;  
      3) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения «База данных «Закон» для включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;  
      4) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства внутренних дел Республики Казахстан и на интранет-портале государственных органов;  
      5) в течение десяти рабочих дней после государственной регистрации настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан представление в Юридический департамент Министерства внутренних дел Республики Казахстан сведений об исполнении мероприятий, предусмотренных подпунктами 1), 2), 3) и 4) настоящего пункта.  
      3. Контроль за исполнением приказа возложить на Главнокомандующего Национальной гвардией Республики Казахстан генерал-лейтенанта Жаксылыкова Р.Ф.  
      4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

*Министр*  
*генерал-полковник полиции                   К. Касымов*

Утверждены              
приказом Министра внутренних дел  
Республики Казахстан        
от 31 декабря 2015 года № 1111

**Нормативы по физической подготовке Национальной**  
**гвардии Республики Казахстан**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Наименование упражнений | | Форма № | Единицы измерения | Оценки | Военнослужащие-мужчины | | | | | | | |
| до 6 месяцев службы | после 6 месяцев службы, курсанты первого курса | вторая возрастная группа (25-30), курсанты второго курса | первая возрастная группа (до 25), курсанты третьего курса и старше | третья возрастная группа (30-35) | четвертая возрастная группа (35-40) | пятая возрастная группа (40-45) | шестая возрастная группа (45-50) |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | Комплекс вольных упражнений №1 | | 2, 3 |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | | | | |
| 2 | Комплекс вольных упражнений №2 | | 2, 3 |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | | | | |
| 3 | Подтягивание на перекладине | | 2, 3 | количество раз | отлично | 11 | 13 | 14 | 15 | 13 | 8 | 7 | 5 |
| хорошо | 9 | 11 | 12 | 13 | 11 | 6 | 5 | 4 |
| удовлетворительно | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Поднимание ног к перекладине | | 2, 3 | количество раз | отлично | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| хорошо | 8 | 9 | 10 | 11 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| удовлетворительно | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 5 | Подъем переворотом на перекладине | | 2, 3 | количество раз | отлично | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 |  |  |  |
| хорошо | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 |
| удовлетворительно | 2 | 4 | 5 | 6 | 3 |
| 6 | Подъем силой на перекладине | | 2, 3 | количество раз | отлично |  |  | 7 | 8 | 5 |  |  |  |
| хорошо | 6 | 7 | 4 |
| удовлетворительно | 5 | 6 | 3 |
| 7 | Комбинированное силовое упражнение | | 2, 3 | количество раз | отлично |  |  | 4 | 5 |  |  |  |  |
| хорошо | 3 | 4 |
| удовлетворительно | 2 | 3 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | | 2, 3 | количество раз | отлично | 10 | 11 | 12 | 14 | 9 | 7 |  |  |
| хорошо | 8 | 9 | 10 | 12 | 7 | 5 |
| удовлетворительно | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 3 |
| 9 | Угол в упоре на брусьях | | 2, 3 | секунд | отлично |  | 10 | 11 | 12 | 7 |  |  |  |
| хорошо | 8 | 9 | 10 | 5 |
| удовлетворительно | 5 | 6 | 7 | 3 |
| 10 | Соскок махом вперед на брусьях | | 2, 3 |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок ноги врозь через козла в длину | | 2, 3 |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | |  |  |
| 12 | Прыжок ноги врозь через коня в длину | | 2, 3 |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | |  |  |  |  |
| 13 | Стойка на голове | | 2, 3 |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | |  |  |  |  |
| 14 | Кувырок вперед прыжком | | 2, 3 |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | |  |  |  |  |
| 15 | Поднимание гири 24 кг (рывок) | до 70 кг | 2, 3 | количество раз | отлично | 28 | 30 | 31 | 39 | 30 |  |  |  |
| хорошо | 24 | 27 | 28 | 36 | 27 |
| удовлетворительно | 20 | 24 | 25 | 33 | 24 |
| свыше 70 кг | отлично | 32 | 34 | 44 | 47 | 46 |  |  |  |
| хорошо | 28 | 31 | 41 | 44 | 43 |
| удовлетворительно | 24 | 28 | 38 | 41 | 40 |
| 16 | Толчок гирь 24 кг по длинному циклу | до 70 кг | 2, 3 | количество раз | отлично |  | 8 | 10 | 12 |  |  |  |  |
| хорошо | 7 | 9 | 11 |
| удовлетворительно | 6 | 8 | 10 |
| свыше 70 кг | отлично |  | 10 | 11 | 13 |  |  |  |  |
| хорошо | 9 | 10 | 12 |
| удовлетворительно | 8 | 9 | 11 |
| 17 | Комплексное силовое упражнение | | 2, 3 | кол-во раз | отлично | 46 | 48 | 50 | 54 | 44 | 40 | 36 | 32 |
| хорошо | 42 | 44 | 46 | 50 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| удовлетворительно | 38 | 40 | 42 | 46 | 36 | 32 | 28 | 24 |
| 18 | Лазание по канату | | 2, 3 |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | |  |  |  |
| 19 | Упражнение на батуте | | 2, 3 |  |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | |  |  |
| 20 | Упражнение на стационарном колесе | | 2, 3 | секунд | отлично |  | 13,0 | 12,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |  |  |
| хорошо | 14,0 | 13,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 |
| удовлетворительно | 15,0 | 14,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 |
| 21 | Упражнение на подвижном колесе | | 2, 3 |  |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | |  |  |
| 22 | Упражнение на лопинге | | 2, 3 | секунд | отлично |  | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 16,0 | 17,0 |  |  |
| хорошо | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 |
| удовлетворительно | 20,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 20,0 |
| 23 | Рукопашный бой-Н | | 4 |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | |  |  |
| 24 | Рукопашный бой-1; Рукопашный бой-2; Рукопашный бой-3 | | 4 |  |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | |  |  |  |
| 25 | Рукопашный бой на 8 счетов без оружия | | 4 |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | |  |  |
| 26 | Рукопашный бой на 8 счетов с оружием | | 4 |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | |  |  |
| 27 | Общее комплексное упражнение на полосе препятствий | | 4 | минут  секунд | отлично | 2.35 | 2.25 | 2.20 | 2.10 | 2.25 |  |  |  |
| хорошо | 2.40 | 2.30 | 2.25 | 2.15 | 2.30 |
| удовлетворительно | 2.50 | 2.40 | 2.40 | 2.35 | 2.45 |
| 28 | Специальное комплексное упражнение на полосе препятствий (для военных учебных заведений) | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 3.25 | 3.20 | 3.15 |  |  |  |  |
| хорошо | 3.30 | 3.25 | 3.20 |
| удовлетворительно | 3.45 | 3.40 | 3.35 |
| 29 | Специальное комплексное упражнение (для подразделений специального назначения) | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 3.25 | 3.20 | 3.15 | 3.25 |  |  |  |
| хорошо | 3.30 | 3.25 | 3.20 | 3.30 |
| удовлетворительно | 3.45 | 3.40 | 3.35 | 3.45 |
| 30 | Специальное комплексное упражнение в составе подразделения (для военных учебных заведений) | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 4.15 | 4.05 | 3.55 |  |  |  |  |
| хорошо | 4.40 | 4.30 | 4.20 |
| удовлетворительно | 5.05 | 4.55 | 4.45 |
| 31 | Специальное комплексное упражнение в составе подразделения из 10 человек (для военных учебных заведений) | 1100 м | 4 | минут  секунд | отлично |  | 5.20 | 5.10 | 5.00 |  |  |  |  |
| хорошо | 5.30 | 5.20 | 5.10 |
| удовлетворительно | 5.45 | 5.35 | 5.25 |
| 3100 м | 4 | минут  секунд | отлично |  | 14.55 | 14.35 | 14.15 |  |  |  |  |
| хорошо | 15.15 | 14.55 | 14.35 |
| удовлетворительно | 15.45 | 15.25 | 15.05 |
| 32 | Специальное комплексное упражнение в составе подразделений (для действий в горах) | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 3.00 | 2.55 | 2.50 |  |  |  |  |
| хорошо | 3.20 | 3.15 | 3.10 |
| удовлетворительно | 3.50 | 3.45 | 3.40 |
| 32-а | Специальное комплексное упражнение в составе подразделений (для частей гражданской обороны | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 2.40 | 2.35 | 2.30 |  |  |  |  |
| хорошо | 3.00 | 3.10 | 3.00 |
| удовлетворительно | 3.20 | 3.40 | 3.30 |
| 33 | Бег на 60 м | | 2, 3 | секунд | отлично |  | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 9,0 | 9,2 |  |  |
| хорошо | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 9,4 | 9,8 |
| удовлетворительно | 9,6 | 9,4 | 9,3 | 9,6 | 10,0 |
| 34 | Бег на 100 м | | 2, 3 | секунд | отлично | 14,6 | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 14,8 | 15,4 |  |  |
| хорошо | 15,6 | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 15,4 | 16,0 |
| удовлетворительно | 16,2 | 15,6 | 15,3 | 15,2 | 16,2 | 16,8 |
| 35 | Челночный бег 10х10 м | | 2, 3 | секунд | отлично |  | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 29,0 | 30,0 |  |  |
| хорошо | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 30,0 | 32,0 |
| удовлетворительно | 29,0 | 28,0 | 27,0 | 32,0 | 34,0 |
| 36 | Бег на 1 000 м | | 2, 3 | минут  секунд | отлично | 3.35 | 3.25 | 3.20 | 3.15 | 3.35 | 3.45 | 3.55 | 4.05 |
| хорошо | 3.45 | 3.35 | 3.30 | 3.25 | 3.55 | 4.05 | 5.05 | 5.35 |
| удовлетворительно | 4.10 | 4.05 | 3.55 | 3.50 | 4.35 | 4.45 | 5.45 | 5.55 |
| 37 | Бег на 3 000 м | | 2, 3 | минут  секунд | отлично | 12.45 | 12.30 | 12.20 | 12.10 | 12.30 | 14.45 | 15.30 |  |
| хорошо | 13.10 | 12.45 | 12.35 | 12.25 | 12.45 | 15.30 | 16.15 |
| удовлетворительно | 14.10 | 13.20 | 13.00 | 12.50 | 13.20 | 16.15 | 17.00 |
| 38 | Бег на 5 000 м | | 2, 3 | минут  секунд | отлично |  | 24.00 | 23.00 | 22.00 | 27.00 | 29.00 | 33.00 |  |
| хорошо | 25.00 | 24.00 | 23.00 | 29.00 | 31.00 | 35.00 |
| удовлетворительно | 26.00 | 25.00 | 24.00 | 31.00 | 33.00 | 37.00 |
| 39 | Метание гранаты Ф-1 на дальность | | 4 | метров | отлично | 40 | 40 | 42 | 45 | 40 |  |  |  |
| хорошо | 35 | 35 | 37 | 40 | 35 |
| удовлетворительно | 25 | 30 | 32 | 35 | 25 |
| 40 | Метание гранаты Ф-1 на точность | | 4 |  |  | Оценивается по практическому выполнению | | | | | | |  |
| 41 | Марш бросок на 5 км | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 27.0 | 26.0 | 25.0 | 27.0 |  |  |  |
| хорошо | 28.0 | 27.0 | 26.0 | 28.0 |
| удовлетворительно | 29.0 | 28.0 | 27.0 | 29.0 |
| 42 | Марш бросок на 10 км | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 56.0 | 54.0 | 53.0 |  |  |  |  |
| хорошо | 58.0 | 56.0 | 55.0 |
| удовлетворительно | 60.0 | 58.0 | 57.0 |
| 43 | Лыжная гонка на 5 км | | 4 | минут  секунд | отлично |  | 28.0 | 27.0 | 26.0 | 29.0 | 31.0 |  |  |
| хорошо | 29.0 | 28.0 | 27.0 | 31.0 | 33.0 |
| удовлетворительно | 30.0 | 29.0 | 28.0 | 34.0 | 36.0 |
| 44 | Лыжная гонка на 10 км | | 4 | часов  минут | отлично |  | 1.15 | 1.10 | 1.05 |  |  |  |  |
| хорошо | 1.20 | 1.15 | 1.10 |
| удовлетворительно | 1.30 | 1.25 | 1.20 |
| 45 | Марш на лыжах 5 км | | 5 | минут  секунд | отлично |  | 35.0 | 34.30 | 34.0 | 35.0 |  |  |  |
| хорошо | 40.0 | 38.0 | 37.0 | 40.0 |
| удовлетворительно | 45.00 | 42.00 | 40.0 | 45.0 |
| 46 | Марш на лыжах 10 км | | 5 | часов  минут | отлично |  | 1.25 | 1.15 | 1.05 |  |  |  |  |
| хорошо | 1.30 | 1.20 | 1.10 |
| удовлетворительно | 1.40 | 1.25 | 1.15 |
| 47 | Плавание на 100 м | | 1 | минут  секунд  метров | отлично |  | 1.50 | 1.45 | 1.40 | 1.55 | 2.05 | 2.25 |  |
| хорошо | 2.05 | 2.00 | 1.55 | 2.10 | 2.25 | 2.40 |
| удовлетворительно | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.40 | 2.50 | 3.10 |
| 48 | Плавание в обмундировании с оружием | | 4 | метров | отлично |  | 100 | 125 | 150 |  |  |  |  |
| хорошо | 75 | 100 | 125 |
| удовлетворительно | 50 | 75 | 100 |
| 49 | Ныряние в длину | | 1 | метров | отлично |  | 25 | 30 | 32 |  |  |  |  |
| хорошо | 20 | 25 | 27 |
| удовлетворительно | 15 | 20 | 22 |

*продолжение таблицы*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Военнослужащие-женщины | | | | Молодое пополнение, кандидаты в военные учебные заведения | Кандидаты на воинскую службу по контракту | | | |
| первая возрастная группа (до 25) | вторая возрастная группа (25-30) | третья возрастная группа (30-35) | четвертая возрастная группа (35-40) |
| Мужчины | | Женщины | |
| до 30 | свыше 30 | до 30 | свыше 30 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Оценивается по практическому выполнению | | | |  |  |  |  |  |
| Оценивается по практическому выполнению | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 11 | 14 | 12 |  |  |
| 9 | 12 | 10 |
| 7 | 8 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | 30 | 26 | 22 |  |  |  | 30 | 26 |
| 30 | 26 | 22 | 18 | 26 | 22 |
| 26 | 22 | 18 | 14 | 22 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16,6 | 17,2 |  |  | 14,0 | 14,2 | 14,8 | 17,2 |  |
| 17,2 | 17,8 | 14,2 | 14,6 | 15,4 | 17,8 |
| 18,0 | 18,6 | 14,8 | 15,6 | 16,2 | 18,6 |
| 32,0 | 34,0 |  |  | 28,0 | 26,5 | 27,0 | 34,0 |  |
| 34,0 | 36,0 | 29,0 | 27,0 | 27,5 | 36,0 |
| 36,0 | 38,0 | 31,0 | 27,5 | 28,0 | 38,0 |
| 4.00 | 4.20 | 4.40 | 5.00 |  |  |  | 4.20 | 4.40 |
| 4.15 | 4.40 | 4.55 | 5.20 | 4.40 | 4.55 |
| 4.35 | 5.10 | 5.30 | 6.00 | 5.10 | 5.30 |
|  |  |  |  | 12.15 | 12.30 | 14.00 |  |  |
| 12.45 | 12.45 | 14.45 |
| 13.30 | 13.20 | 15.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34.0 | 36.0 | 38.0 | 40.0 |  |  |  |  |  |
| 36.0 | 38.0 | 40.0 | 42.0 |
| 39.0 | 41.0 | 43.0 | 45.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.30 | 2.35 | 2.50 |  | 100 |  |  |  |  |
| 2.50 | 2.55 | 3.10 | 75 |
| 3.20 | 3.25 | 3.40 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание:

Военнослужащие старше 50 лет, женщины старше 40 лет, а также военнослужащие группы лечебной физической культуры сдают комплекс вольных упражнений № 1 и № 2.

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