

**О внесении изменений и дополнения в приказ исполняющего обязанности Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 "Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы"**

Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 29 ноября 2017 года № 316. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 13 декабря 2017 года № 16085.

      ПРИКАЗЫВАЮ:

      1. Внести в приказ исполняющего обязанности Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 "Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы" (зарегистрированный в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов за № 9988, опубликованный в информационно-правовой системе "Әділет" 9 января 2015 года) следующие изменения и дополнение:

            в Правилах проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, утвержденных указанным приказом:

      пункты 4 и 5 изложить в следующей редакции:

      "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.

      5. Результаты нормативов подразделяются на три уровня:

      1) президентский уровень готовности;

      2) уровень национальной готовности;

      3) начальный уровень готовности.";

      пункт 7 изложить в следующей редакции:

      "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) наклон вперед выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 5 - 10 сантиметров.

      При выполнении упражнения на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

      При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+";

      6) бег на лыжах проводится свободным стилем передвижения, на дистанциях, проложенных на местности со слабо- или среднепересеченным рельефом, при температуре воздуха не ниже -20оС. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется кроссом по пересеченной местности. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве;

      7) плавание проводится в бассейнах (на 25 и 50 метров). Стиль плавания: вольный;

      8) метание мяча, гранаты проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;

      9) стрельба из пневматической винтовки. Выстрелов: 3 пробных и 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут.";

      пункты 9 и 10 изложить в следующей редакции:

      "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.

      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.";

      приложение 1 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, утвержденным указанным приказом, изложить в редакции согласно приложению 1 к настоящему приказу;

      дополнить приложением 6 в редакции согласно приложению 2 к настоящему приказу.

      2. Комитету по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан в установленном законодательством порядке обеспечить:

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

      2) в течение десяти календарных дней со дня государственной регистрации настоящего приказа направление его копии в бумажном и электронном виде на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения "Республиканский центр правовой информации" для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

      3) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа направление его копии на официальное опубликование в периодические печатные издания;

      4) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства культуры и спорта Республики Казахстан;

      5) в течение десяти рабочих дней после исполнения мероприятий, предусмотренных настоящим пунктом, представление в Департамент юридической службы Министерства культуры и спорта Республики Казахстан сведений об исполнении мероприятий.

      3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на курирующего вице-министра культуры и спорта Республики Казахстан.

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

|  |  |
| --- | --- |
|
*Министр культуры и спорта**Республики Казахстан*
 |
*А. Мухамедиулы*
 |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 1к приказу Министра культуры и спорта Республики Казахстанот 29 ноября 2017 года № 316 |
|   | Приложение 1к Правилам проведения тестовПервого Президента Республики Казахстан – Елбасы |

 **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. |
Наклон вперед |
см. |
+9 |
+12 |
+5 |
+9 |
+3 |
+6 |
|
5. |
Бег на лыжах 1 км. |
мин. сек. |
6.30 |
7.00 |
6.55 |
7.25 |
7.45 |
8.25 |
|
или кросс 1 км. по пересеченной местности |
мин. сек. |
4.40 |
5.0 |
4.50 |
5.10 |
5.0 |
5.20 |
|
6. |
Плавание 25 м. |
сек. |
б/в |
|
7. |
Метание мяча (150 гр.) |
м. |
30 |
20 |
28 |
18 |
24 |
15 |

      Примечание:

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

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

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

 **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. |
Наклон вперед |
см. |
+10 |
+13 |
+8 |
+9 |
+5 |
+6 |
|
6. |
Бег на лыжах 2 км. |
мин. сек. |
12.30 |
13.30 |
12.50 |
13.50 |
14.00 |
14.30 |
|
или кросс по пересеченной местности 2 км. |
мин. сек. |
11.30 |
12.30 |
12.30 |
13.30 |
14.00 |
15.00 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
сек. |
б/в |
|
8. |
Метание мяча
(150 гр.) |
м. |
50 |
36 |
42 |
28 |
35 |
22 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки, мишень диаметром 15 см |
попаданий |
5 |
5 |
3 |
3 |
2 |
2 |

      Примечание:

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

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

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

 **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. |
Наклон вперед |
см. |
+11 |
+18 |
+9 |
+14 |
+6 |
+11 |
|
6. |
Бег на лыжах 3 км. |
мин. сек. |
15.00 |
18.00 |
16.00 |
19.00 |
18.30 |
21.00 |
|
или кросс по пересеченной местности
3 км. (юноши),
2 км. (девушки) |
мин. сек. |
11.30 |
9.30 |
14.30 |
10.30 |
15.30 |
11.30 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
мин. сек. |
38,0 |
55,0 |
41,0 |
1.00,0 |
б/в |
|
8. |
Метание мяча
(150 гр.) |
м. |
60 |
35 |
50 |
30 |
40 |
25 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки, мишень диаметром 10 см. |
попаданий |
5 |
5 |
3 |
3 |
2 |
2 |

      Примечание:

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

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

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

 **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. |
Наклон вперед |
см. |
+15 |
+17 |
+9 |
+13 |
+6 |
+10 |
|
6. |
Бег на лыжах
5 км. (юноши)
Бег на лыжах
3 км. (девушки) |
мин. сек. |
23.00 |
16.00 |
24.00 |
17.30 |
25.00 |
19.00 |
|
или кросс по пересеченной местности
3 км. (юноши),
2 км. (девушки) |
мин. сек. |
11.15 |
9.15 |
14.15 |
10.15 |
15.15 |
11.15 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
сек. |
38,0 |
52,0 |
40,0 |
55,0 |
б/в |
|
8. |
Метание гранаты
700 гр. (юноши)
500 гр. (девушки) |
м. |
45 |
- |
40 |
- |
33 |
- |
|
- |
32 |
- |
26 |
- |
20 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки
5 выстрелов М-8 |
очки |
36 |
36 |
30 |
30 |
20 |
20 |

      Примечание:

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

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

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

 **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 |
1
4,
0 |
1
6,
5 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
3.10 |
4.20 |
3.20 |
4.30 |
3.
3
5 |
4.
4
0 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
260 |
200 |
245 |
190 |
2
2
0 |
1
7
0 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
17 |
- |
14 |
- |
11 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
50 |
- |
45 |
- |
40 |
|
5. |
Наклон вперед |
см. |
+14 |
+16 |
+9 |
+13 |
+6 |
+10 |
|
6. |
Бег на лыжах
5 км. (мужчины)
Бег на лыжах
3 км. (женщины) |
мин. сек. |
24.00 |
17.00 |
25.00 |
18.30 |
26.30 |
20.00 |
|
или кросс по пересеченной местности
3 км. (мужчины),
2 км. (женщины) |
мин. сек. |
11.05 |
9.05 |
14.05 |
10.05 |
15.05 |
11.05 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
мин. сек. |
40,0 |
50,0 |
45,0 |
1,00,0 |
б/в |
|
8. |
Метание гранаты
700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) |
м. |

42 |
30 |

38 |
24 |
33 |
20 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
42 |
40 |
36 |
33 |
28 |
23 |

      Примечание:

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

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

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

 **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 |
1
4,
3 |
1
6,
8 |
|
2. |
Бег 1000 м. мин. |
мин. сек. |
4.00 |
4.45 |
4.30 |
5.00 |
4.
4
5 |
5.
3
0 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
250 |
190 |
235 |
180 |
2
2
5 |
1
7
5 |
|
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. |
Наклон вперед |
см. |
+14 |
+16 |
+9 |
+13 |
+6 |
+10 |
|
6. |
Бег на лыжах
5 км. (мужчины)
Бег на лыжах
3 км. (женщины) |
мин. сек. |
25.00 |
18.00 |
26.00 |
19.30 |
27.
00 |
21.
00 |
|
или кросс по пересеченной местности
3 км. (мужчины),
2 км. (женщины) |
мин. сек. |
12.00 |
9.00 |
12.30 |
9.50 |
13.
40 |
10.
35 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
мин. сек. |
43,0 |
52,0 |
48,0 |
1.05 |
б/в |
|
8. |
Метание гранаты
700 гр. (мужчины)
500 гр. (женщины) |
м. |

40 |
28 |

36 |
22 |
30 |
20 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
40 |
38 |
35 |
30 |
32 |
27 |

      Примечание:

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

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

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

 **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 |
1
4,
6 |
1
7,
1 |
|
2. |
Бег 1000 м. мин. |
сек. |
4.30 |
5.00 |
5.00 |
5.30 |
5.
2
0 |
5.
4
5 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
245 |
185 |
235 |
175 |
2
2
0 |
1
7
0 |
|
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. |
Наклон вперед |
см. |
+12 |
+14 |
+8 |
+10 |
+6 |
+8 |
|
6. |
Бег на лыжах
5 км. (мужчины)
Бег на лыжах
3 км. (женщины) |
мин. сек. |
26.00 |
19.00 |
27.30 |
20.00 |
28.
30 |
21.
30 |
|
или кросс по пересеченной местности
3 км. (мужчины)
2 км. (женщины) |
мин. сек. |
12.20 |
9.30 |
12.50 |
10.10 |
14.
00 |
10.
45 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
мин. сек. |
43,0 |
52,0 |
48,0 |
1.05 |
б/в |
|
8. |
Метание гранаты
700 гр. (мужчины)
500 гр. (женщины) |
м. |

38 |
26 |

34 |
20 |
28 |
18 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
40 |
38 |
35 |
30 |
30 |
25 |

      Примечание:

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

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

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

 **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 |
1
3,
8 |
1
4,
8 |
|
2. |
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
4.35 |
5.00 |
5.10 |
5.40 |
5.
3
0 |
5.
5
0 |
|
3. |
Прыжок в длину с места |
см. |
230 |
180 |
220 |
170 |
2
1
0 |
1
6
0 |
|
4. |
Подтягивание |
кол-во раз |
12 |
- |
10 |
- |
7 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
35 |
- |
30 |
- |
25 |
|
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
кол-во раз в мин. |
- |
20 |
- |
15 |
- |
10 |
|
5. |
Наклон вперед |
см. |
+10 |
+10 |
Касание пола пальцами рук |
|
6. |
Бег на лыжах
3 км (мужчины)
Бег на лыжах
2 км. (женщины) |
мин. сек. |
17.00 |
14.00 |
18.00 |
15.00 |
19.30 |
16.00 |
|
или кросс по пересеченной местности
2 км. (мужчины),
1 км. (женщины) |
мин. сек. |
9.00 |
6.00 |
9.20 |
6.20 |
10.00 |
6.40 |
|
7. |
Плавание 50 м. |
мин. сек. |
45,0 |
55,0 |
50,0 |
1.10 |
б/в |
|
8. |
Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) |
м. |
38 |
26 |
35 |
21 |
30 |
17 |
|
9. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
38 |
35 |
32 |
30 |
28 |

23 |

      Примечание:

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

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

      Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатом начального уровня готовности.

 **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.
4
0 |
6.
0
0 |
|
2. |
Подтягивание |
кол-во раз |
10 |
- |
7 |
- |
5 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |
35 |
- |
30 |
- |
2
5 |
|
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
кол-во раз в мин. |
25 |
20 |
20 |
15 |
1
5 |
1
0 |
|
3. |
Наклон вперед |
см. |
касание пола пальцами рук |
|
4. |
Бег на лыжах
3 км. (мужчины)
Бег на лыжах
2 км. (женщины) |
мин. сек. |
18.00 |
15.00 |
19.00 |
16.00 |
21.30 |
17.30 |
|
или кросс по пересеченной местности
2 км. (мужчины),
1 км. (женщины) |
мин. сек. |
8.20 |
4.30 |
9.00 |
5.00 |
9.40 |
5.40 |
|
5. |
Плавание 50 м. |
мин. сек. |
50.0 |
1.05 |
1.00 |
1.30 |
б/в |
|
6. |
Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) |
м. |
32 |
22 |
28 |
18 |
24 |
16 |
|
7. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
36 |
33 |
30 |
28 |
25 |
23 |

      Примечание:

      Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

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

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

 **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.
0
0 |
|
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
5.10 |
- |
5.30 |
- |
5.
5
0 |
- |
|
2. |
Подтягивание |
кол-во раз |
7 |
- |
5 |
- |
3 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
кол-во раз в мин. |
- |

25 |
- |

20 |
- |
1
5 |
|
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
кол-во раз в мин. |
20 |
15 |
15 |
11 |
1
0 |
7 |
|
3. |
Наклон вперед |
см. |
касание пола пальцами рук |
|
4. |
Бег на лыжах
3 км. (мужчины)
Бег на лыжах
2 км. (женщины) |
мин. сек. |
19.30 |
16.30 |
21.00 |
18.30 |
23.00 |
20.30 |
|
или кросс по пересеченной местности
2 км. (мужчины),
1 км. (женщины) |
мин. сек. |
8.30 |
4.40 |
9.10 |
5.10 |
10.00 |
5.50 |
|
5. |
Плавание 25 м. |
сек. |
25,0 |
30,0 |
30,0 |
40,0 |
б/в |
|
6. |
Метание гранаты 500 гр. (мужчины) 300 гр. (женщины) |
м. |
30 |
20 |
25 |
16 |
20 |
14 |
|
7. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
30 |
30 |
25 |
25 |
18 |
18 |

      Примечание:

      Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

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

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

 **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.
2
5 |
|
Бег 1000 м. |
мин. сек. |
5.50 |
- |
6.05 |
- |
6.
2
0 |
- |
|
2. |
Подтягивание |
кол-во раз |
5 |
- |
3 |
- |
2 |
- |
|
Подъем туловища из положения лежа на спине |
(кол-во раз в мин.) |
- |
25 |
- |
20 |
- |
1
5 |
|
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
кол-во раз в мин. |
15 |
12 |
10 |
8 |
7 |
5 |
|
3. |
Наклон вперед |
см. |
касание пола пальцами рук |
|
4. |
Бег на лыжах (мужчины)
Бег на лыжах (женщины) |
мин.сек. |
3 км.
б/в |
2 км.
б/в |
2 км.
б/в |
1 км.
б/в |
1
км.
б
/
в |
5
0
0
м.
б
/
в |
|
или кросс по пересеченной местности
2 км. (мужчины),
1 км. (женщины) |
мин. сек. |
б/в |
|
5. |
Плавание 25 м. |
сек. |
 |
 |
 |
 |
б
/
в |
 |
|
6. |
Метание гранаты 500 гр. (мужчины) 300 гр. (женщины) |
м. |
25 |
- |
20 |
- |
1
5 |
- |
|
- |
16 |
- |
13 |
 |
1
0 |
|
7. |
Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов |
очки |
25 |
25 |
20 |
20 |
1
5 |
1
5 |

      Примечание:

      Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

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

      Начальный уровень готовности – выполнение пяти 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 2к приказу Министра культуры и спорта Республики Казахстанот 29 ноября 2017 года № 316 |
|   | Приложение 6к Правилам проведения тестовПервого Президента Республики Казахстан – Елбасы |

 **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