

**О внесении изменений 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 11 января 2023 года № 3 . Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 12 января 2023 года № 31684.

**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" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под № 9988) следующие изменения:

преамбулу изложить в следующей редакции:

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

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

пункты 7 и 8 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) дистанция кросса по пересеченной местности прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

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

приложение 1 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы изложить в новой редакции согласно приложению 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) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства культуры и спорта Республики Казахстан;

3) в течение трех 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. Оралов*

Приложение к приказу  
Министр культуры и спорта  
Республики Казахстан  
от 11 января 2023 года № 3  
Приложение 1  
к Правилам проведения  
тестов Первого Президента  
Республики Казахстан – Елбасы

## **1 ступень "Шымырлық пен ептілік"**

### **Виды физических упражнений для детей (возраст 9-10 лет)**

№ п/п	Контроль о е физическо е упражнен ие	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



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 батылдык"

#### 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 и 3 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
	Подтягивание	кол-во раз	17	-	14	-	11	-





4.	Подъем туловища и з 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 и з 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 и з 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	Контроль о е физическо е упражнений	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 и 3 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.