

**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 приказа 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 | 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.

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