

**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 приказуМинистр культуры и спортаРеспублики Казахстанот 11 января 2023 года № 3 |
|   | Приложение 1к Правилам проведениятестов Первого ПрезидентаРеспублики 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