Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации

Приказ и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 22 декабря 2014 года № 9988

* [Текст](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988)
* [Официальная публикация](http://adilet.zan.kz/rus/origins/V1400009988)
* [Информация](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988/info)
* [История изменений](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988/history)
* [Ссылки](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988/links)
* [На двух языках](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988/compare)
* [Скачать](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988/download)
* [Печать](javascript:window.print())

      В соответствии с подпунктом 15) [статьи 7](http://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228#z315) Закона Республики Казахстан от 3 июля 2014 года «О физической культуре и спорте» **ПРИКАЗЫВАЮ:**  
      1. Утвердить прилагаемые [Правила](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988#z7) проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации.  
      2. Комитету по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и cпорта Республики Казахстан (Канагатов Е.Б.) в установленном законодательством порядке обеспечить:  
      1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;  
      2) после государственной регистрации в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление на официальное опубликование настоящего приказа в периодических печатных изданиях и в информационно-правовой системе «Әділет»;  
      3) после официального опубликования размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства культуры и спорта Республики Казахстан.  
      3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.  
      4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

*Исполняющий обязанности*  
*Министра                                   Т. Есентаев*

Утверждены            
приказом исполняющего       
обязанности Министра       
культуры и спорта        
Республики Казахстан       
от 21 ноября 2014 года № 103

Правила проведения тестов  
Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации

1. Общие положения

      1. Настоящие Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации (далее – Правила) определяют порядок проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации.  
      2. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации – совокупность нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения.  
      3. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации включают в себя виды физических упражнений, отражающих силу, выносливость, быстроту и ловкость и состоят из уровней в зависимости от возраста физических лиц.

2. Структура тестов Первого Президента  
Республики Казахстан – Лидера Нации

      4. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации подразделяются на два уровня:  
      1) президентский уровень;  
      2) уровень национальной готовности.  
      5. Нормативы тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации приведены в [приложении](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988#z19) к настоящим Правилам.

3. Порядок проведения тестов Первого Президента  
Республики Казахстан – Лидера Нации

      6. В тестах Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации принимают участие физические лица, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.  
      7. Физические упражнения тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации проводятся следующим образом:  
      1) бег (на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;  
      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) стрельба производится из пневматической винтовки (выполняется в соответствии с требованиями для возрастных групп согласно [приложению](http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988#z19) к настоящим Правилам). Выстрелов: 3 пробных и 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут;  
      6) бег на лыжах проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или среднепересеченным рельефом, при температуре воздуха не ниже -20оС. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется бегом-ходьбой в течение 6 минут;  
      7) метание мяча проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;  
      8) плавание (на 25 и 50 метров) проводят в бассейнах с соблюдением мер безопасности.  
      8. Сдача тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации по летним видам спорта проводится в апреле-мае месяце, по зимним видам – в феврале-марте.

Приложение            к Правилам проведения тестов  Первого Президента Республики  Казахстан – Лидера Нации

Нормативы тестов Первого Президент Республики Казахстан – Лидера Нации

**1 ступень – «Смелые и ловкие»  
Виды нормативов для обучающихся 4-х классов общеобразовательных школ (возраст 9-10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Единица измерений** | **Президентский уровень** | | **Уровень национальной готовности** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. | Бег 30 м. | сек. | **5,2** | **5,2** | **5,4** | **5,4** |
| 2. | Бег 1000 м. | мин. сек. | **б/в** | **б/в** | **б/в** | **б/в** |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | **170** | **165** | **168** | **160** |
| 4. | Бег на лыжах 1 км или бег-ходьба в течение 6 мин. | мин. м. | **6.30,0 1500** | **7.00,0 1300** | **6.55,0 1400** | **7.25,0 1250** |
| 5. | Плавание 25 м. |  | **б/в** | **б/в** | **б/в** | **б/в** |
| 6. | Метание мяча (150 гр.) | м. | **30** | **20** | **28** | **18** |

Условные сокращения: м. – метр; см – сантиметр; км – километр; мин. – минута; сек. – секунда; кол-во раз. – количество раз; б/в – без учета времени; гр. – граммы.  
      ***Президентский уровень*** – выполнение **трех нормативов** на президентский уровень и **двух нормативов на уровень национальной готовности**. Бег на лыжах 1 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой, бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      ***Уровень национальной*** готовности – **выполнение пяти нормативов на уровень национальной готовности**.

**1 ступень – «Смелые и ловкие»  
Виды нормативов для обучающихся 7-х классов общеобразовательных школ  (возраст 11-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Единица измерений** | **Президентский уровень** | | **Уровень национальной готовности** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. | Бег 60 м. | сек. | **8,9** | **9,3** | **9,3** | **9,7** |
| 2. | Бег 1500 м. | мин. сек. | **6.30,0** | **7.00,0** | **6.55,0** | **7.25,0** |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | **210** | **195** | **200** | **175** |
| 4. | Подтягивание | кол-во раз | **11** | **-** | **9** | **-** |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | кол-во раз в мин. | **-** | **40** | **-** | **35** |
| 5. | Бег на лыжах 2 км или  бег-ходьба в течение6 мин. | мин. м. | **12.30,0**  **1500** | **13.30,0**  **1300** | **12.50,0**  **1400** | **13.50,0**  **1250** |
| 6. | Плавание 50 м. |  | **б/в** | **б/в** | **б/в** | **б/в** |
| 7. | Метание мяча (150 гр.) | м. | **50** | **36** | **42** | **28** |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки с упора, мишень диаметром 15 см | попаданий | **5** | **5** | **3** | **3** |

***Президентский уровень*** – выполнение **четырех нормативов на президентский уровень и двух нормативов на уровень национальной готовности**. Бег на лыжах 2 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
***Уровень национальной*** готовности – выполнение **шести нормативов на уровень национальной готовности**.

**2 ступень – «Спортивная смена»  
Виды нормативов для обучающихся 9-х классов общеобразовательных школ (возраст 14-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Единица измерений** | **Президентский уровень** | | **Уровень национальной готовности** | |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1 | Бег 60 м. | мин. сек. | **8,0** | **9,0** | **8,2** | **9,2** |
| 2 | Бег 2000 м. | **8.30,0** | **9.30,0** | **9.00,0** | **10.00,0** |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | **240** | **210** | **220** | **190** |
| 4. | Подтягивание | кол-во раз | **14** | **-** | **12** | **-** |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | кол-во раз в мин. | **-** | **45** | **-** | **40** |
| 5. | Бег на лыжах 3 км или бег-ходьба в течение 6 мин. | мин. м. | **15.00,0**  **1700** | **18.00,0**  **1400** | **16.00,0**  **1600** | **19.00,0**  **1200** |
| 6. | Плавание 50 м. | сек. | **38,0** | **55,0** | **41,0** | **1.00,0** |
| 7. | Метание мяча (150 гр.) | м. | **60** | **35** | **50** | **30** |
| 8. | Стрельба из ПВ, мишень диаметром 10 см. | попаданий | **5** | **5** | **3** | **3** |

***Президентский уровень*** – выполнение **четырех нормативов президентского уровня и двух нормативов на уровень национальной готовности.** Бег на лыжах 3 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
***Уровень национальной*** готовности – выполнение **шести нормативов на уровень национальной готовности**.

**3 ступень – «Сила и мужество»  
   Виды нормативов для обучающихся 11-х классов общеобразовательных  
   школ, пред выпускных курсов колледжей, лицеев (возраст 16-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Единица измерений** | **Президентский уровень** | | **Уровень национальной готовности** | |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. | Бег 100 м. | сек. | **13,0** | **15,4** | **14,0** | **15,8** |
| 2. | Бег 2000 м. | мин. сек. | **-** | **9.00,0** | **-** | **9.50,0** |
| Бег 3000 м. | мин. сек. | **11.00,0** | **-** | **12.40,0** | **-** |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | **265** | **210** | **250** | **200** |
| 4. | Подтягивание | кол-во раз | **16** | **-** | **13** | **-** |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | кол-во раз в мин. | **-** | **55** | **-** | **50** |
| 5. | Бег на лыжах 5 км (юноши) 3 км (девушки) или бег-ходьба в течение 6 мин. | мин. м. | **23.00,0**  **1700** | **16.00,0**  **1400** | **24.00,0**  **1600** | **17.30,0**  **1250** |
| 6. | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8 | очки | **36** | **36** | **30** | **30** |
| 7. | Плавание 50 м. | сек. | **38,0** | **52,0** | **40,0** | **55,0** |
| 8. | Метание гранаты 700 гр. (юноши) 500 гр. (девушки) | м. | **45** | **-** | **40** | **-** |
| **-** | **32** | **-** | **26** |

***Президентский уровень*** – выполнение **четырех нормативов на президентский уровень и двух нормативов на уровень национальной готовности**. Бег на лыжах 5 км юноши, 3 км девушки (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      ***Уровень национальной готовности*** – выполнение **шести нормативов на уровень национальной готовности**.

**4 ступень – «Физическое совершенство»  
Виды нормативов для студентов предвыпускных курсов высших учебных заведений (возраст 18-23 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Единица измерений** | **Президентский уровень** | | **Уровень национальной готовности** | |
| **мужчины** | **женщины** | **мужчины** | **женщины** |
| 1. | Бег 100 м. | сек | **13,0** | **15,5** | **13,5** | **16,0** |
| 2. | Бег 2000 м. | мин. сек. | **-** | **9.00,0** | **-** | **9.50,0** |
| Бег 3000 м. | мин. сек. | **12.00,0** | **-** | **12.30,0** | **-** |
|  |  |  |  |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | **260** | **200** | **245** | **190** |
| 4. | Подтягивание | кол-во раз | **17** | **-** | **14** | **-** |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | кол-во раз в мин. | **-** | **50** | **-** | **45** |
| 5. | Бег на лыжах 3 км (женщины) Бег на лыжах 5 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин. | мин. м. | **24.00,0**  **1650** | **17.00,0**  **1350** | **25.00,0**  **1500** | **18.30,0**  **1200** |
| 6. | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов | очки | **42** | **40** | **36** | **33** |
| 7. | Плавание 50 м. | сек. | **40,0** | **50,0** | **45,0** | **1.00,0** |
| 8. | Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) | м. | **42** | **-** | **38** | **-** |
| **-** | **30** | **-** | **24** |

***Президентский уровень*** – выполнение **четырех нормативов на президентский уровень и двух нормативов на уровень национальной** готовности. Бег на лыжах 5 км мужчины, 3 км женщины (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      ***Уровень национальной*** готовности – выполнение **шести нормативов на уровень национальной** готовности.

4 ступень – «Физическое совершенство»  
           Виды нормативов для населения (возраст 24-39 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | | Уровень национальной готовности | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 1. | Бег 100 м. | сек. | 13,5 | 16,0 | 14,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2000 м. | мин. сек. | - | 9.30,0 | - | 10.00,0 |
| Бег 3000 м. | мин. сек. | 12.20,0 | - | 12.50,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | 250 | 190 | 235 | 180 |
| 4. | Подтягивание | кол-во раз | 16 | - | 12 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз в мин. | - | 45  25 | - | 40  20 |
| 5. | Бег на лыжах 3 км (женщины) Бег на лыжах 5 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин. | мин. м. | 25.00,0 1600 | 18.00,0 1300 | 26.00,0 1450 | 19.30,0 1100 |
| 6. | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов | очки | 40 | 38 | 35 | 30 |
| 7. | Плавание 50 м. | сек. | 43,0 | 52,0 | 48,0 | 1.05,0 |
| 8. | Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) | м. | 40 | - | 36 | - |
| - | 28 | - | 22 |

      Президентский уровень – выполнение четырех нормативов на президентский уровень и двух нормативов на уровень национальной готовности. Бег на лыжах 5 км мужчины, 3 км женщины (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      Уровень национальной готовности – выполнение пяти нормативов на уровень национальной готовности.

                5 ступень – «Бодрость и здоровье»  
         Виды нормативов для населения (возраст 40-49 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | | Уровень национальной готовности | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 1. | Бег 60 м. | сек. | 12,2 | 13,0 | 13,5 | 14,4 |
| 2 | Бег 1000 м. | мин. сек. | - | 4.20,0 | - | 4.40,0 |
| Бег 2000 м. | мин. сек. | 8.00,0 | - | 8.40,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | 230 | 180 | 220 | 170 |
| 4 | Подтягивание | кол-во раз | 12 | - | 10 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз в мин. | - | 35  20 | - | 30  15 |
| 5. | Бег на лыжах 2 км (женщины) Бег на лыжах 3 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин | мин. м. | 25.20,0 1550 | 17.45,0 1250 | 26.30,0 1400 | 19.20,0 1050 |
| 6. | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов | очки | 38 | 35 | 32 | 30 |
| 7. | Плавание 50 м. | сек. | 45,0 | 55,0 | 50,0 | 1.10,0 |
| 8. | Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) | м. | 38 | - | 35 | - |
| - | 26 | - | 21 |

      Президентский уровень – выполнение трех нормативов на президентский уровень и двух нормативов на уровень национальной готовности. Бег на лыжах 3 км мужчины, 2 км женщины (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      Уровень национальной готовности – выполнение пяти нормативов на уровень национальной готовности.

                 5 ступень – «Бодрость и здоровье»  
         Виды нормативов для населения (возраст 50-59 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | | Уровень национальной готовности | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 1. | Бег 1000 м. | мин. сек. | - | 4.30,0 | - | 5.00,0 |
| Бег 2000 м. | мин. сек. | 8.20,0 | - | 9.00,0 | - |
| 2. | Прыжок в длину с места | см | 220 | 170 | 200 | 160 |
| 3. | Подтягивание | кол-во раз | 10 | - | 7 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз в мин. | - | 35  20 | - | 30  15 |
| 4. | Бег на лыжах 2 км (женщины) Бег на лыжах 3 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин | мин. м. | 25.40,0 1450 | 18.00,0 1150 | 27.20,0 1300 | 20.00,0 1000 |
| 5. | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов | очки | 36 | 33 | 30 | 28 |
| 6. | Плавание 50 м. | сек. | 50,0 | 1.05,0 | 1.00,0 | 1.30,0 |
| 7. | Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины) | м. | 32 | - | 28 | - |
| - | 22 | - | 18 |

      Президентский уровень – выполнение трех нормативов на президентский уровень и одного норматива на уровень национальной готовности. Бег на лыжах 3 км мужчины, 2 км женщины (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      Уровень национальной готовности – выполнение четырех нормативов на уровень национальной готовности.

               5 ступень – «Бодрость и здоровье»  
     Виды нормативов для населения (возраст 60 лет и старше)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | | Уровень национальной готовности | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 1. | Бег 500 м. | мин. сек. | - | 2.30,0 | - | 2.45,0 |
| Бег 1000 м. | мин. сек. | 4.10,0 | - | 4.40,0 | - |
| 2. | Прыжок в длину с места | см | 190 | 160 | 175 | 145 |
| 3. | Подтягивание | кол-во раз | 7 | - | 5 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз в мин. | - | 30  16 | - | 25  12 |
| 4. | Бег на лыжах 2 км (женщины) Бег на лыжах 3 км (мужчины) или бег-ходьба в течение 6 мин | мин. м. | 17.40,0 1350 | 10.20,0 1100 | 18.20,0 1100 | 11.00,0 950 |
| 5. | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов | очки | 30 | 30 | 25 | 25 |
| 6. | Плавание 25 м. | сек. | 25,0 | 30,0 | 30,0 | 40,0 |
| 7. | Метание гранаты 500 гр. (мужчины) 300 гр. (женщины) | м. | 30 | - | 25 | - |
| - | 20 | - | 16 |

      Президентский уровень – выполнение трех нормативов на президентский уровень и одного норматива на уровень национальной готовности. Бег на лыжах 3 км мужчины, 2 км женщины (выполнение нормативов – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      Уровень национальной готовности – выполнение четырех нормативов на уровень национальной готовности.