

**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 1 к приказу Министра  культуры и спорта  Республики Казахстан от 29 ноября 2017 года № 316 | | |
|  | 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. | 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 2 к приказу  Министра культуры и спорта  Республики Казахстан от 29 ноября 2017 года № 316 |
|  | Приложение 6 к Правилам проведения тестов Первого 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