ПРАВИЛА  
проведения президентских тестов физической  
подготовленности населения Республики Казахстан

1. Общие положения

      1. Настоящие Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан (далее – Правила) разработаны в соответствии с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте».  
      2. Президентские тесты – совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения. Президентские тесты являются основой нормативных требований к физической подготовленности населения Республики Казахстан.

2. Структура президентских тестов

      3. Президентские тесты подразделяются на два уровня:  
      1) президентский уровень – уровень, всесторонне физически развитого человека;  
      2) уровень национальной готовности – уровень, определяющий физическую подготовленность населения.  
      4. Президентские тесты согласно [**приложению 1**](https://zakon.uchet.kz/rus/docs/P1300001545#z31) к настоящим Правилам включают восемь видов спортивных испытаний, отражающих основные физические качества человека (силу, выносливость, быстроту и ловкость).  
      5. Президентские тесты подразделяются на пять ступеней:  
      1 ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие») – 9-10 и 11-13 лет – 4 и 7 классы общеобразовательных школ;  
      2 ступень – «Спорт ізбасарлары» («Спортивная смена») – 14-15 лет – 9 классы общеобразовательных школ;  
      3 ступень – «Күш пен батылдық» («Сила и мужество») – (16-17 лет) – 11 классы общеобразовательных школ, предвыпускные курсы колледжей, лицеев;  
      4 ступень – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство») – предвыпускные курсы высших учебных заведений 18-23 года, население 24-39 лет;  
      5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье») 40-49, 50-59, 60 и старше лет.  
      6. Виды испытаний и нормативы президентских тестов физической подготовленности населения указаны в [**приложении 1**](https://zakon.uchet.kz/rus/docs/P1300001545#z31) к настоящим Правилам.

3. Порядок проведения испытаний по президентским тестам

      7. Соревнования по видам испытаний президентских тестов проводятся в 4, 7, 9, 11 классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах лицеев, колледжей и высших учебных заведений, для работающей молодежи и взрослого населения на соревнованиях физкультурно-оздоровительной направленности.  
      8. К сдаче нормативов президентских тестов допускаются все желающие, имеющие разрешение врача, занимающиеся спортом организованно или самостоятельно.  
      9. Соревнования по видам испытаний президентских тестов проводят судейские коллегии, утвержденные городскими (районными) отделами по физической культуре и спорту в соответствии с правилами соревнований по видам спорта, утвержденными уполномоченным государственным органом.

4. Организация работы по президентским тестам

      10. Общее руководство и контроль по выполнению президентских тестов осуществляется [**уполномоченным государственным органом**](https://zakon.uchet.kz/rus/docs/P1400001003#z16), соответствующими управлениями, отделами физической культуры и спорта и Национальным научно-практическим центром физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан и его региональными филиалами.  
      11. Руководство учреждений образования, а также организаций и предприятий независимо от форм собственности обеспечивают сдачу президентских тестов.  
      12. Непосредственно организацию сдачи президентских тестов в учреждениях образования осуществляет педагог (преподаватель) физического воспитания, медицинский работник, а в организациях и предприятиях – инструктор по спорту, тренер-преподаватель и медицинский работник.

5. Виды испытаний президентских тестов

      13. Виды испытаний президентских тестов включают:  
      1) бег (на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 метров). Испытание проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;  
      2) прыжок в длину с места. Испытание проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях;  
      3) подтягивание на высокой перекладине. Испытание 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 запрещается;  
      4) подъем туловища. Испытание выполняется из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук к плечам, стопы удерживаются партнером;  
      5) стрельба. Испытание производится из пневматической винтовки (выполняется в соответствии с требованиями для возрастных групп согласно [**приложению 1**](https://zakon.uchet.kz/rus/docs/P1300001545#z31)). Выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут;  
      6) бег на лыжах. Испытание проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или среднепересеченным рельефом, при температуре воздуха не ниже - 200С. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется бегом-ходьбой в течение 6 минут;  
      7) метание мяча. Испытание проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;  
      8) плавание (25, 50 метров). Испытание проводят в типовых бассейнах с соблюдением мер безопасности.  
      14. Сдача президентских тестов по летним видам спорта проводится в апреле-мае месяце, по зимним видам – в феврале-марте.

Приложение 1            
к Правилам проведения       
Президентских тестов физической  
подготовленности населения     
Республики Казахстан

**1 ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие»)**  
      **Виды испытаний и нормативы 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. 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.  
      Требования:  
      ПУ\* – выполнить 3 норматива на президентский уровень и 2 норматива уровня национальной готовности. Бег на лыжах 1 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой, бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      УНГ\* – выполнить 5 нормативов уровня национальной готовности

**1 ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие»)**  
      **Виды испытаний и нормативы для обучающихся 7-х класс**  
**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. Бег-ходьба в течение 6 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 |

      Требования:  
      ПУ – выполнить 4 норматива на президентский уровень и 2 норматива 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);  
      УНГ – выполнить 6 нормативов уровня национальной готовности

**2 ступень – «Спорт ізбасарлары» («Спортивная смена»)**  
         **Виды испытаний и нормативы 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  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 |

      Требования:  
      ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национального готовности. Бег на лыжах 3 км (выполнение норматива – только для районов со снежной зимой бег-ходьба в течение 6 минут для бесснежных районов);  
      УНГ – выполнить 6 нормативов уровня национального готовности

**3 ступень – «Күш пен батылдық» («Сила и мужество»)**  
         **Виды испытаний и нормативы для обучающихся 11-х классов**  
       **общеобразовательных школ, предвыпускных 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  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. (юн.) | м | 45 |  | 40 |  |
| 500 гр. (дев.) |  | 32 |  | 26 |

      Требования:  
      ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня национального 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);  
      УНГ – выполнить 6 нормативов уровня национальной готовности