

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ»
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК
КАЗЫНАЛЫҚ КӘСІПОРНЫ

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

050051, г. Алматы, казасы Достық, 124
тел.: +7 (727) 264-08-94
факс: +7 (727) 264-08-94
www.nnpckf.kz
e-mail: nnpckf@yandex.ru

050051, г. Алматы, проспект Достық, 124
тел.: +7 (727) 264-08-94
факс: +7 (727) 264-08-94
www.nnpckf.kz
e-mail: nnpckf@yandex.ru

12.01.2018. № 01-04/4
№ 01-04/4 12.01.2018

Облыстық және Астана, Алматы
қалаларының Білім басқарма
басшыларына

«Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің -Елбасының тестілерін өткізу туралы қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы №1036 бұйрығына өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы 2017 жылғы 29 қарашадағы №316 Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт Министрінің бұйрығына сәйкес 2017-2018 оқу жылында жалпы орта білім беру ұйымдарындағы 4,7,9,11-сынып оқушылар арасында Президенттік сынақ қабылдайтынын хабарлаймыз.

1. Қала және облыстық білім басқармаларының Аймақтық оқу-тәжірибелік дене тәрбиесі орталықтары Президенттік тесті ұйымдастыру жолдарын қамтамасыз етуін сұраймыз.

2. Аймақтық оқу-тәжірибелік дене тәрбиесі орталығы «Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің-Елбасының тестілерін өткізу мәліметтерді көрсетілген мерзім бойынша орталыққа жіберіулеріңізді сұраймыз.

Қосымша 1,2 бет

Бас директор

С.Мұстафаев

Орын: Тоқай.Р
Сот: 87770555301



00075

КІРІС/ВХОД. № _____
"___" _____ 201__ж./г.



БҰЙРЫҚ

ПРИКАЗ

2017 жылдың 29 қараша
Астана қаласы

№ 316
город Астана

«Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің–Елбасының тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығына өзгерістер мен толықтыру енгізу туралы

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АРХИВ АЛМАНАХЫ
17 13 12
16085

БҰЙЫРАМЫН:

1. «Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 9988 болып тіркелген, «Әділет» ақпараттық-құқықтық жүйесінде 2015 жылғы 9 қаңтарда жарияланған) мынадай өзгерістер мен толықтыру енгізілсін:

көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларында:

4 және 5-тармақтар мынадай редакцияда жазылсын:

«4. Нормативтер күшті, шыдамдылықты, жылдамдылықты, икемділік пен ептілікті көрсететін дене жаттығулар түрлерін қамтиды. Дене жаттығуларының түрлері жеке тұлғаның жасына қарай сатылап айқындалады.

5. Нормативтер нәтижелері үш деңгейге бөлінеді:

- 1) президенттік дайындық деңгейі;
- 2) ұлттық дайындық деңгейі;
- 3) бастапқы дайындық деңгейі.»;

7-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

«7. Дене жаттығуларының түрлері осы Қағидаларға 1-қосымшада келтірілген:

009720

1) жүгіру (30, 60, 100, 500, 1000 метр) - стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде және жеңіл атлетика қағидаларына сәйкес өткізіледі;

2) орнында тұрып ұзындыққа секіру - ашық және жабық үй-жайларда кез келген тегіс жерде өткізіледі;

3) биік кермеде тартылу бастапқы қалыпта жоғарыдан ұстай асылып, аяқты еденге (жерге) тигізбей орындалады. Кермеден иек жоғары өтіп және бастапқы қалыпқа қайтып оралған кезде жаттығу орындалған болып есептеледі. Жаттығуды орындау кезінде қолдарды айқастыруға болмайды;

4) кеудені көтеру шалқалап жатқан қалыпта, аяқ тізеден 90 градус бұрышқа бүгіліп, алақан иықта және табаннан серіктестің ұстап тұруымен орындалады;

5) аяқты тік ұстап тұрып, алға қарай еңкею бастапқы жағдайдан еденде тұрып немесе гимнастикалық орындықта, аяқты тізеден тік ұстап, аяқ табандарын 5-10 сантиметр ендікте қатар қойып орындалады.

Еденде жаттығу жасаған кезде команда бойынша қатысушы екі рет алдын ала еңкейіп орындайды. Үшінші рет еңкейгенде еденге саусақтарын немесе алақанын тигізеді және 2 секунд ішінде нәтижені белгілейді.

Гимнастикалық орындықта жаттығу жасаған кезде команда бойынша қатысушы сызғыштық өлшем бойынша қол саусақтарын сырғыта отырып, екі рет алдын ала еңкейеді. Үшінші рет еңкейгенде қатысушы барынша иіледі және 2 секунд ішінде нәтижені белгілейді. Еңкею шамасы сантиметрде өлшенеді. Гимнастикалық орындық деңгейінен жоғары нәтиже «-», төмен нәтиже «+» белгісімен айқындалады;

6) шаңғымен жүгіру қозғалыстың еркін түрімен шамалы немесе орташа бедерлі жол салынған жердегі ара қашықтықта ауа температурасы -20°C -тан төмен болмаған кезде өткізіледі. Қарсыз аудандарда шаңғымен жүгіру тегіс жерлерде жүгірумен алмастырылады. Жүгірудің қашықтығы саябақ, орман аумағында немесе қандай да болмасын ашық жерде өтеді;

7) жүзу (25 және 50 метр) бассейндерде өткізіледі. Жүзудің түрі: еркін;

8) доп, гранат лақтыру – ені 10 метр дәліздегі кез келген тегіс алаңда өткізіледі;

9) пневматикалық винтовкадан ату. Ату: 3 рет байқап көру және 5 рет есептік. Атуға берілетін уақыт – 20 минут.»;

9 және 10-тармақтар мынадай редакцияда жазылсын:

«9. Президенттік дайындық деңгейі және ұлттық дайындық деңгейінің нормативтерін орындаған жеке тұлғалар мынадай айырым белгісі бар төсбелгімен және оларға куәліктермен марапатталады:

1) осы Қағидаларға 2 және 4-қосымшаларға сәйкес нысандар бойынша президенттік дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін;

2) осы Қағидаларға 3 және 5-қосымшаларға сәйкес нысандар бойынша ұлттық дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін.

Бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындаған жеке тұлғаларға осы Қағидалардың 6-қосымшасына сәйкес нысан бойынша сертификат беріледі.



10. Президенттік дайындық деңгейі мен ұлттық дайындық деңгейінің айырым белгісі бар төсбелгісін және олардың куәліктерін, сонымен бірге бастапқы дайындық деңгейін орындаған жеке тұлғаларға куәлік дайындау және оны сатып алу дене шынықтыру және спорт саласындағы уәкілетті органның немесе жергілікті атқарушы органның бөлген бюджеттік қаражаты шегінде жүзеге асырылады.»;

көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларына 1-қосымша осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидалары осы бұйрыққа 2-қосымшаға сәйкес редакциядағы 6-қосымшамен толықтырылсын.

2. Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті заңнамада белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

2) осы бұйрық мемлекеттік тіркелген күнінен бастап күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмесін қағаз және электронды түрде қазақ және орыс тілдерінде Қазақстан Республикасының нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкіне ресми жариялау және енгізу үшін «Республикалық құқықтық ақпарат орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына жіберілуін;

3) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмесін мерзімді баспа басылымдарына ресми жариялауға жіберілуін;

4) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

5) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін он жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Заң қызметі департаментіне іс-шаралардың орындалуы туралы мәлімет беруді қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау жетекшілік ететін Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт вице-министріне жүктелсін.

4. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрі



А. Мұхамедиұлы

Handwritten signature

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрінің
2017 жылғы «29» қараша
№ 316 бұйрығына
1-қосымша

Қазақстан Республикасы
Тұңғыш Президентінің –
Елбасының тестілерін өткізу
қағидаларына
1-қосымша

1-саты «Шымырлық пен ептілік»
Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері
(9-10 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 30 м.	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4	5,6	5,6
2.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	1.55	2.05	2.00	2.10	2.10	2.20
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	170	165	165	160	160	155
4.	Алға қарай еңкею	см.	+9	+12	+5	+9	+3	+6
5.	Шаңғымен 1 шақырымға жүгіру	мин. сек.	6.30	7.00	6.55	7.25	7.45	8.25
	немесе қиылысқан жер бойынша 1 шақырым жүгіру	мин. сек.	4.40	5.0	4.50	5.10	5.0	5.20
6.	Жүзу 25 м.	сек.	y/e					
7.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	30	20	28	18	24	15

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау.

1-саты «Шымырлық пен ептілік»
Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері
(11-13 жастағылар)

P/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,9	9,3	9,3	9,7	10,2	10,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.15	4.45	4.35	4.55	4.45	5.00
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	210	195	200	175	180	165
4.	Тартылу	р/с	11	-	9	-	5	-
	Аркада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы саны	-	40	-	35	-	25
5.	Алға қарай еңкею	см.	+10	+13	+8	+9	+5	+6
6.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру	мин. сек.	12.30	13.30	12.50	13.50	14.00	14.30
	немесе қиылысқан жерлер бойы 2 шақырымға жүгіру	мин. сек.	11.30	12.30	12.30	13.30	14.00	15.00
7.	Жүзу 50 м.	сек.	y/e					
8.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	50	36	42	28	35	22
9.	Пневматикалық винтовкадан тіреп тұрып ату, диаметрі 15 см нысана	тию	5	5	3	3	2	2

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен алты дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау.

2-саты «Спорт ізбасарлары»
Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері
(14-15 жастағылар)

P/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,0	9,0	8,2	9,2	9,2	10,0

2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.30	4.20	4.45	4.30	4.55
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	220	200	210	185	* 190	175
4.	Тартылу	р/с	14	-	12	-	8	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы саны	-	45	-	40	-	35
5.	Алға қарай еңкею	см.	+11	+18	+9	+14	+6	+11
6.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру	мин. сек.	15.00	18.00	16.00	19.00	18.30	21.00
	немесе қиылысқан жерлер бойы 3 км. кросс (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	38,0	55,0	41,0	1.00,0	y/e	
8.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	60	35	50	30	40	25
9.	Пневматикалық винтовкадан ату, диаметрі 10 см. нысана	тию	5	5	3	3	2	2

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен алты дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау.

3-саты «Күш пен батылдык»
Жастарға арналған дене жаттығуларының түрлері
(16-17 жастағылар)

р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	3.15	4.25	3.30	4.35	3.45	4.50
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	265	210	250	200	225	180
4.	Тартылу	р/с	16	-	13	-	8	-
	Арқада жатып	бір	-	55	-	50	-	40

	кеудесін көтеру	минутта ғы рет саны						
5	Алға қарай еңкею	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ұлдар)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (қыздар)							
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 3 км. (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7.	Жүзу 50 м.	сек.	38,0	52,0	40,0	55,0	y/e	
8.	Граната лақтыру (ұлдар) 700 гр. (қыздар) 500 гр.	м.	45	-	40	-	33	-
			-	32	-	26	-	20
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату, М-8	ұпай	36	36	30	30	20	20

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен алты дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау.

4-саты «Шынығуды жетілдіру»
Жастарға арналған дене жаттығуларының түрлері
(18-23 жастағылар)

р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,0	15,5	13,5	16,0	14,0	16,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	3.10	4.20	3.20	4.30	3.35	4.40
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	260	200	245	190	220	170
4.	Тартылу	р/с	17	-	14	-	11	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минутта ғы рет саны	-	50	-	45	-	40

5	Алга қарай еңкею	см.	+14	+16	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер) Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	24.00	17.00	25.00	18.30	26.30	20.00
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 3 км. (ерлер), 2 км. (әйелдер)	мин. сек.	11.05	9.05	14.05	10.05	15.05	11.05
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	40,0	50,0	45,0	1,00,0	y/e	
8.	Граната лақтыру 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	42	30	38	24	33	20
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	42	40	36	33	28	23

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен алты дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау.

4-саты «Шынығуды жетілдіру»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(24-31 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,5	16,0	14,0	16,5	14,3	16,8
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.45	4.30	5.00	4.45	5.30
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	250	190	235	180	225	175
4.	Тартылу	р/с	16	-	12	-	10	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минутта ғы рет саны	-	45	-	40	-	35

	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15
5.	Алға қарай еңкею	см.	+14	+16	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	25.00	18.00	26.00	19.30	27.00	21.00
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	12.00	9.00	12.30	9.50	13.40	10.35
7.	немесе қиылсықан жерлер бойы жүгіру	мин. сек.	43,0	52,0	48,0	1.05	y/e	
8.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	40	28	36	22	30	20
9.	Граната лақтыру: 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	40	38	35	30	32	27
	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	40	38	35	30	32	27

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау

4-саты «Шынығуды жетілдіру»

Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(32-39 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,8	16,3	14,3	16,8	14,6	17,1
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.30	5.00	5.00	5.30	5.20	5.45
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	245	185	235	175	220	170
4.	Тартылу	рет саны	14	-	11	-	9	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы рет саны	-	40	-	35	-	30

	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	-	23	-	18	-	13
5.	Алға қарай еңкею	см.	+12	+14	+8	+10	+6	+8
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	26.00	19.00	27.30	20.00	28.30	21.30
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	12.20	9.30	12.50	10.10	14.00	10.45
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	43,0	52,0	48,0	1.05	y/e	
8.	Граната лақтыру: 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	38	26	34	20	28	18
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	40	38	35	30	30	25

Ескертпе:

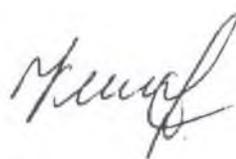
Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау

**5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(40-49 жастағылар)**

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	12,2	13,0	13,5	14,4	13,8	14,8
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.35	5.00	5.10	5.40	5.30	5.50
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	230	180	220	170	210	160
4.	Тартылу	рет саны	12	-	10	-	7	-



	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	35	-	30		25
	немесе тіреп жатып колдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	-	20	-	15	-	10
5.	Алға қарай еңкею	см.	+10	+10	Еденге қол саусақтарын тигізу			
6.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	17.00	14.00	18.00	15.00	19.30	16.00
	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)							
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 500 м.	мин. сек.	9.00	6.00	9.20	6.20	10.00	6.40
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	45,0	55,0	50,0	1.10	y/e	
8.	Граната лақтыру 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	38	26	35	21	30	17
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	38	35	32	30	28	23

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейдің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейдің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау

5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(50-59 жастағылар)

p/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.40	5.10	5.15	5.45	5.40	6.00
	Тартылу	p/c	7	-	5	-	3	-

2.	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы рет саны	-	35	-	30	-	25
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	25	20	20	15	15	10
3.	Алға қарай еңкею	см.	Еденге қол саусақтарын тигізу					
4.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	18.00	15.00	19.00	16.00	21.30	17.30
	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)							
	немесе немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 500 м.	мин. сек.	8.20	4.30	9.00	5.00	9.40	5.40
5.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	50,0	1.05	1.00	1.30	y/e	
6.	Граната лақтыру 500 гр. (ерлер) 300 гр. (әйелдер)	м.	32	22	28	18	24	16
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	36	33	30	28	25	23

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейдің нәтижелерімен бір дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің төрт дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейінің нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау

5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(60-69 жастағылар)

№ р/с	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	-	2.30	-	2.45	-	3.00
	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	5.10	-	5.30	-	5.50	-
2.	Тартылу	рет саны	7	-	5	-	3	-

	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	25	-	20	7	15
	немесе тіреп жатып колдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	20	15	15	11	10	7
3.	Алға қарай еңкею	см	Еденге қол саусақтарын тигізу					
4.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер) Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	19.30	16.30	21.00	18.30	23.00	20.30
	немесе немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 2 км. (ерлер), 1 км. (әйелдер)	мин. сек.	8.30	4.40	9.10	5.10	10.00	5.50
5.	Жүзу 25 м.	сек.	25,0	30,0	30,0	40,0	y/e	
6.	Граната лақтыру 500 гр. (ерлер) 300 гр. (әйелдер)	м.	30	20	25	16	20	14
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	30	30	25	25	18	18

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бір дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау

**5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(70 және одан да жоғары жастағылар)**

№ р/с	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	-	2.55	-	3.10	-	3.25
	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	5.50	-	6.05	-	6.20	-
	Тартылу	рет саны	5	-	3	-	2	-

М. М. М.

2.	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	15	12	10	8	7	5
3.	Алға қарай еңкею	см.	Еденге қол саусақтарын тигізу					
4.	Шаңғымен жүгіру (ерлер) Шаңғымен жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	3 км. у/е	2 км. у/е	2 км. у/е	1 км. у/е	1 км. у/е	500м. у/е
	немесе немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 2 км. (ерлер), 1 км. (әйелдер)	мин. сек.	у/е					
5.	Жүзу 25 м.	сек.	у/е					
6.	Граната лақтыру 500 гр. (ерлер) 300 гр. (әйелдер)	м.	25	-	20	-	15	-
			-	16	-	13	-	10
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	25	25	20	20	15	15

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бір дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау

Ескертпе:

Шартты қысқартулар: м. – метр; см. – сантиметр; мин. – минут; сек. – секунд; р/с – рет саны; у/е – уақытты есепке алмай; гр. – грамм.

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрінің
2017 жылғы «__» _____
№ _____ бұйрығына
2-қосымша

Қазақстан Республикасы
Тұңғыш Президентінің –
Елбасының тестілерін өткізу
қағидаларына
6-қосымша

Бастапқы дайындық деңгейдің нормативтерін орындағаны үшін жеке тұлғаларға арналған
сертификат нысаны

Беткі жағы

	СЕРТИФИКАТ
--	------------

Ішкі жағы

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті № _____ сертификат _____ (тегі) _____ (аты) _____ (әкесінің аты (болған жағдайда)) Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтік	Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Сертификат № _____ _____ (фамилия) _____ (имя) _____ (отчество (при наличии)) Выдан за выполнение нормативных требований народного уровня готовности
--	---

<p>талаптарын орындағаны үшін берілді</p> <p>саты _____ «_____»</p> <p>20__ жылығы «_____» _____ №</p> <p>_____ бұйрық</p> <p>Төраға _____ / _____ /</p> <p>(қолы)</p> <p>мөрдін орны _____</p>	<p>тестов</p> <p>Первого Президента Республики Казахстан –</p> <p>Елбасы _____ *</p> <p>_____ ступень «_____»</p> <p>Приказ № _____ от «_____» _____</p> <p>20__ года</p> <p>Председатель _____ / _____ /</p> <p>(подпись)</p> <p>место печати _____</p>
---	--





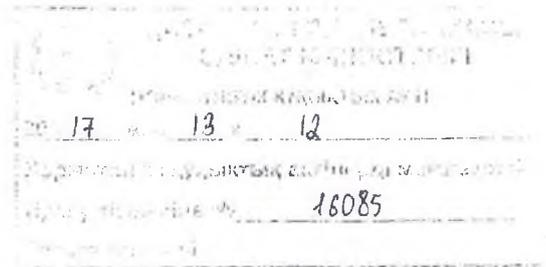
БҰЙРЫҚ

ПРИКАЗ

29 ноябрь 2017 года
Астана қаласы

№ 316
город Астана

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»



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:

009719

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 лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук к плечам, стопы удерживаются партнёром;

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 среднепересечённым рельефом, при температуре воздуха не ниже -20°C . 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 зачётных. 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;

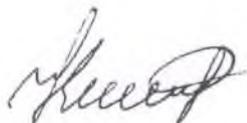
2) в течение десяти календарных дней со дня государственной регистрации настоящего приказа направление его копии в бумажном и электронном виде на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения «Республиканский центр правовой информации» для официального 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.



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 трёх 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 лёжа 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 четырёх 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 лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40	-	35
5.	Наклон вперед	см.	+11	+18	+9	+14	+6	+11

Мещеряков

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 четырёх 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 батылдык»
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

Аманжол

9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8	очки	36	36	30	30	20	20
----	---	------	----	----	----	----	----	----

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырёх 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	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 лёжа 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 четырёх 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 «Шыныгуды 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 лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40	-	35
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	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 «Шыныгуды 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 лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35	-	30
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	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:

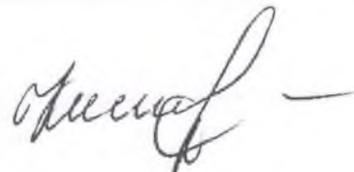
Президентский уровень готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

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	Единица	Президентский уровень готовности	Уровень национальной готовности	Начальный уровень готовности
		а			



	упражнение	измере ния	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 лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	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 трёх 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 измере ния	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 лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	25	20	20	15	15	10
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 трёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

5 ступень «Сергектік пен денсаулык»
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 лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	25	-	20	-	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	20	15	15	11	10	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	6/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 трёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

**5 ступень «Сергектік пен денсаулык»
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 лёжа на спине	(кол-во раз в мин.)	-	25	-	20	-	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	15	12	10	8	7	5
3.	Наклон вперед	см.	касание пола пальцами рук					

Миниш

	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	500м. б/в
4.	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	-	15	-
				16	-	13		10
7.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	25	25	20	20	15	15

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 учёта времени; гр. – граммы.

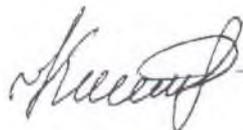
Приложение 2
к приказу Министра культуры и
спорта Республики Казахстан
от « ___ » _____ 2017 года
№ _____

Приложение 6
к Правилам проведения тестов
Первого Президента Республики
Казахстан – Елбасы

Форма сертификата для физических лиц выполнивших нормативы
начального уровня готовности

Лицевая сторона

	<p style="text-align: center;">СЕРТИФИКАТ</p>
--	---



<p>Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті</p>	<p>Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан</p>
<p>№ _____ сертификат</p>	<p>Сертификат № _____</p>
<p>_____ (тегі)</p>	<p>_____ (фамилия)</p>
<p>_____ (аты)</p>	<p>_____ (имя)</p>
<p>_____ (әкесінің аты (болған жағдайда))</p>	<p>_____ (отчество (при наличии))</p>
<p>Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін берілді</p>	<p>Выдан за выполнение нормативов начального уровня готовности тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы</p>
<p>20__ жылғы «__» _____ № _____ бұйрық</p>	<p>Приказ № ____ от «__» _____ 20__ года</p>
<p>Төраға _____ / _____ / (қолы)</p>	<p>Председатель _____ / _____ / (подпись)</p>
<p>мөрдін орны</p>	<p>место печати</p>

