Приложение к постановлению

Правительства Республики

Казахстан от 31 декабря

2013 года №1545

Приложение 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 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.  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.)  500 гр. (дев.) | м | 45 |  | 40 |  |
|  | 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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4 ступень** – **«Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство»)**

**Виды испытаний и нормативы для студентов предвыпускных курсов высших учебных заведений (возраст 18-23 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | | Уровень национальной готовности | |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 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 |

Требования:

ПУ – выполнить 4 норматива президентского уровня и 2 норматива уровня 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);

УНГ – выполнить 6 нормативов национальной готовности

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**