Қазақстан Республикасы білім және ғылым Министрлігі

Министерство образования и науки Республики Казахстан

«Мақсат» Колледжі» мекемесі

Учреждение «Колледж «Максат»

Бекітемін/ утверждаю

Колледждін директоры/

директор колледжа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.К.Идрисова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 ж/г.

**Положение Правительства от 24.06.1996 № 774
"ПОЛОЖЕНИЕ О ПРЕЗИДЕНТСКИХ ТЕСТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН"**

**Утверждено**[**постановлением Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 г. N 774**](https://www.pavlodar.com/zakon/index.html?dok=02044&oraz=00&noraz=0)

**I. Понятие Президентских тестов**

Президентские тесты - это совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной службе. Президентские тесты являются основой нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения Республики Казахстан.

**II. Цель и задачи**

Цель Президентских тестов - пропаганда здорового образа жизни, привлечение населения к систематическим занятиям физической культуры и спортом, удовлетворение его потребности в определении своего здоровья и уровня физической подготовленности на различных этапах жизни.

Основными задачами Президентских тестов являются оценка физического состояния и оздоровления населения средствами физических упражнений, подготовка молодежи к учебной, трудовой деятельности и военной службе.

**III. Структура Президентских тестов**

Президентские тесты физической подготовленности населения включают в себя семь испытаний, отражающих силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Тесты для молодежи в возрасте от 12 до 23 лет состоят из двух уровней физической подготовленности - Президентский уровень и уровень национальной готовности.

1. Президентский уровень предназначен для абсолютно здоровых лиц, имеющих разностороннюю физическую подготовку.

2. Уровень национальной готовности предназначен для лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях, группах, командах как по месту учебы или работы, так и по месту жительства.

Для населения старше 23 лет в качестве Президентского теста, определяющего уровень здоровья человека, вводятся тесты по результатам бега на 1,5 мили (2400 м), рекомендованные Всемирной организацией и здравоохранения как наиболее надежный способ оценки деятельности организма человека.

**IV. Виды испытаний и нормативы**

Виды испытаний и нормативы Президентских тестов физической подготовленности для учащихся 5, 9, 11 классов, молодежи в возрасте 18 - 23 лет и таблица оценки уровня здоровья по результатам бега на 1,5 мили (2400 м) для населения старше 23 лет указаны в таблицах (приложения [1](https://www.pavlodar.com/zakon/index.html?dok=02054&oraz=11&noraz=1), [2](https://www.pavlodar.com/zakon/index.html?dok=02054&oraz=11&noraz=2)).

**V. Порядок и условия проведения испытаний по Президентским тестам**

Соревнования по видам испытаний Президентских тестов проводятся в 5, 9, 11 классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профессионально - технических школ, колледжей и высших учебных заведений.

Для трудящейся молодежи - на соревнованиях физкультурно - оздоровительной направленности.

К сдаче нормативов Президентских тестов допускаются все желающие, имеющие разрешение врача, занимающиеся спортом организованно или самостоятельно.

Соревнования по видам испытаний Президентских тестов проводят судейские коллегии в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта, утвержденными городскими (районными) управлениями по делам молодежи, туризма и спорта.

**VI. Подготовка к сдаче нормативов Президентских тестов**

Подготовка к выполнению нормативов Президентских тестов для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеучебной физкультурно - оздоровительной и спортивной работы, трудящейся молодежи - в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, самостоятельно.

**VII. Организация работы по Президентским тестам**

Руководство и контроль за работой по выполнению Президентских тестов в республике, областях, районах и городах осуществляется соответствующими управлениями (комитетами) по делам молодежи, туризма и спорта Республики Казахстан, управлениями физического воспитания Министерства образования Республики Казахстан.

Ответственность за организацию работы по Президентским тестам возлагается в общеобразовательных школах, профессионально - технических школах, колледжах и организациях - на администрацию.

Непосредственная ответственность за практическую работу по Президентским тестам возлагается в учебных заведениях на преподавателя (руководителя) физического воспитания, медработников; в организациях - на специалистов и инструкторов - методистов по спорту, тренеров - преподавателей и медработников.

**VIII. Условия выполнения видов испытаний**

1. Бег на 60, 100, 1000, 2000, 3000 м, 1,5 мили (2400 м) проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности.

2. Прыжок в длину с места проводится на любой ровной местности.

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. Не разрешается отдыхать (останавливаться) в положении виса более 5 секунд и начинать подтягивание с раскачивания.

4. Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук на плечах, стопы удерживаются партнером.

5. Стрельба производится из малокалиберной винтовки типа ТОЗ-8 или ТОЗ-12 из положения лежа с упора или с руки с использованием ремня, на дистанции 25 м по мишени N 6-б или на 50 м по мишени N 7.

Стрельба из пневматической винтовки тип ИЖ-38 производится из положения стоя с упора, с опорой на стол или стойку на дистанции 5 м по мишени N 8 (спортивная).

Выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу 15 минут.

6. Бег на лыжах проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или средне пересеченным рельефом при температуре воздуха не ниже 15 С (градусов).

7. Метание мяча проводится на любой ровной площадке в щит размером 100x100 см, расположенный на высоте 200 см.

IX. Награждение

Участники соревнований, выполнившие нормативы и требования Президентских тестов, награждаются значками и грамотами от имени Президента Республики Казахстан.

Участники соревнований, выполнившие нормативы и требования Президентских тестов уровня национальной готовности, награждаются значками соответствующих по возрасту ступеней.

Участникам соревнований в беге на 1,5 мили (2400 м) вручается грамота.

Расходы по награждению участников соревнований, выполнивших нормативы всех уровней тестов, значками и грамотами несут соответствующие управления по делам молодежи, туризма и спорта и местные исполнительные органы.