

**План**  
**Проведения зимних Президентских тестов**  
**физической подготовленности ППС и сотрудников SU 2022**

«Физическая подготовка является не только одним из самых важных ключей к здоровому телу, она лежит в основе динамической и творческой интеллектуальной деятельности»

Выполнение поставленных целей позволит выявить данные по состоянию физического здоровья и функциональных возможностей коллектива, студентов университета. Собранные Big Data позволит скорректировать мероприятия, направленные на улучшение физического, психического, социального здоровья коллектива, и провести таргетированную работу по стимулированию сотрудников и студентов со слабыми физическими данными. Данная мера позволит укрепить здоровье коллектива и сократить расходы на здравоохранение.

**I. Цель**

- укрепление иммунитета, сохранение здоровья, продление жизни;
- определение своего функционального и физического состояния организма;
- сохранение спортивных традиций университета;
- популяризация физической культуры и спорта;
- сотрудничество и укрепление контактов в коллективе SU;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших.

## II. Сроки, время и место проведения

№	Вид упражнений	Дата, время проведения	Место проведения
1	Подтягивание (муж.) Подъем туловища из положения лежа на спине (жен.)	8, 9, 10 февраля 10.00 – 17.00	Спортзал Фаб.лаб.
2	Бег на лыжах (муж.) Бег на лыжах (жен.)	13 февраля 10.00 – 14.00	Лыжно-биатлонный комплекс «Алатау»
3	Стрельба из пневматической винтовки (муж., жен.)	20 февраля 10.00 – 15.00	Центральный спортивно-технический клуб Республиканского общественного объединения «Отан»

## III. Условия допуска участников

Всем участникам в беге на лыжах иметь свои лыжи, ботинки, крепления, палки или взять на прокат в Лыжно-биатлонном комплексе «Алатау», стоимость 1 час – 1000тг.

К сдаче Президентских тестов допускаются участники, подавшие заявку для участия не позже 4 февраля, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский осмотр проводится в мед.центре университета в общежитие № 1.

### Заявка

на участие в зимнем Президентском многоборье 2022 г.

от \_\_\_\_\_

№	ФИО	Год рождения	Подразделение	Должность	Виза врача, печать
1					

Руководитель подразделения \_\_\_\_\_

ФИО

#### IV. Возрастные категории, виды испытаний

##### 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	Подтягивание	кол-во раз	17	-	14	-	11	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	50	-	45	-	40
2	Бег на лыжах 5 км. (мужчины)	мин. сек.	24.00	17.00	25.00	18.30	26.30	20.00
	Бег на лыжах 3 км. (женщины)							
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	42	40	36	33	28	23

##### 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	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
2	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
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	32	27

### 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	Подтягивание	кол-во раз	14	-	11	-	9	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35	-	30
2	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
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	30	25

### 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	Подтягивание	кол-во раз	12	-	10	-	7	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
2	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
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	38	35	32	30	28	23

### 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	Подтягивание	кол-во раз	10	-	7	-	5	-

	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
2	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
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	36	33	30	28	25	23

### 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	Подтягивание	кол-во раз	7	-	5	-	3	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	25	-	20	-	15
2	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
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	30	30	25	25	18	18

### 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	Подтягивание	кол-во раз	5	-	3	-	2	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	(кол-во раз в мин.)	-	25	-	20	-	15
2	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	1км. б/в	500м. б/в
3	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	25	25	20	20	15	15

## **V. Награждение**

1. Участники сдачи Президентских тестов физической подготовленности ППС, сотрудники, выполнившие Президентский уровень готовности по 3 видам многоборья в каждой возрастной категории награждаются денежной премией в размере 30 МРП, от профкома - путевка в Дом отдыха, сертификат в спортивный магазин на сумму 300 000 тг

2. Участники сдачи Президентских тестов физической подготовленности ППС, сотрудники, выполнившие Национальный уровень готовности по 3 видам многоборья каждой возрастной категории награждаются денежной премией в размере 20 МРП, от профкома зимней спортивной экипировкой.