**« Утверждаю»**

Зав. кафедрой физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иматалиев Т.С.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по видам испытаний в программе**

**Президентских тестов физической подготовленности населения**

**среди сотрудников университета посвященных**

**85-летию Университета и 120-летию со дня рождения К.И. Сатпаева.**

**1. 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.

**2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 21 октября 2018 года в г.Алматы на стадионе «Динамо», по адресу: ул. Наурызбай батыра/Шевченко, 93-79. Начало соревнований в 10.00.

**3. Руководство проведением**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет кафедра физической культуры Сатпаев Университета. Непосредственное проведение соревнований обеспечивают судейские коллегии по видам испытаний.

**4. Участники и программа соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды институтов и сотрудников университета (SU) . Все участники команд должны иметь допуск врача.

Участники соревнуются в следующих возрастных группах:

18-23, 24-39, 40-49, 50-59, 60 и старше. Возраст участников по году рождения независимо от числа и месяца рождения.

Состав команды: произвольный.

**Программа соревнований**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Женщины | Мужчины |
| 18-39 лет | 40-59 лет | 60 и старше | 18-39 лет | 40-59 лет | 60 и старше |
| спринтерский бег | 100м. | 60м. | 30м. | 100м. | 60м. | 30м. |
| Бег на выносливость | 2000м. | 1000м. | 500м | 3000м. | 2000м. | 1000м |
| Прыжок в длину с места | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  | \* | \* | \* |

***См. Приложение***

**5. Техника и условия выполнения упражнений**

**Бег на 30, 60, 100, 500, 1000, 2000, 3000 м,** проводится на беговой дорожкестадиона.

**Подтягивание на перекладине.**Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0.5 сек. видимое для судьи положение виса. Разрешается только одна попытка. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

**Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин.**Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 1 мин.

**Прыжок в длину с места.**Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**6. Определение победителей**

Соревнования – лично-командные. Места в личном первенстве определяются в каждом виде программы по лучшим результатам. В случае одинакового результата у двух и более участников в отдельном виде программы, им присуждается одно (высшее), место, места следующих участников сдвигаются на число, имеющих одинаковый результат.

Участнику (участникам), не принявшим участие в одном или нескольких видах программы личного первенства, или не завершившим вид программы, присуждаются последние места, которые идут в зачет командного первенства.

Командное первенство определяются по наименьшей сумме мест, набранных участниками команды.

В случае одинакового результата в сумме многоборья преимущество получает участник, занявший более высокое место в одном из видов программы. При равенстве очков у двух и более команд преимущество отдается команде, участники которой имеют большее количество 1, 2, 3 и т.д. мест в отдельных видах программы.

**7. Награждение**

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в сумме многоборья, награждаются грамотами. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места в командном первенстве награждаются кубками и грамотами.

**8. Порядок и сроки подачи заявок**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях**с указанием списочного состава участников**(Ф.И.О., год рождения), подаются на кафедру физической культуры или на эл. почту sin-dza-dza@mail.ru в срок **до 14 октября 2018г**., Телефон для справок **257-71-85** или **257-70-85**.

Во время проведения соревнований участники должны иметь при себе оригинал паспорта и оригинал документа, подтверждающего принадлежность к университету.

*Образец заявки*

Заявка от команды института/подразделения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **18-39 (муж)** |
| **№ п/п** | **Ф.И.О.** | **год рождения** | **Институт/кафедра** | **Виза врача** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
| **18-39 (жен)** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
| **40-59 (муж)** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
| **40-59 (жен)** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
| **60 и старше (муж)** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
| **60 и старше (жен)** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |

Директор института/подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

**Приложение**

**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 |

**4 ступень – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство»)**
   **Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 24-39 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | Уровень национальной готовности |
| муж. | жен. | муж. | жен. |
| 1. | Бег 100 м | сек | 13,5 | 16,0 | 14,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2000 м | мин. сек. | - | 9:30,0 | - | 10.00,0 |
| Бег 3000 м | мин. сек. | 12.20,0 | - | 12.50,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места | см. | 250 | 190 | 235 | 180 |
| 4. | Подтягивание | кол-во раз | 16 | - | 12 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | кол-во раз в мин. | - | 45 | - | 40 |

 **5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье»)**
    **Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 40-49 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | Уровень национальной готовности |
| муж. | жен. | муж. | жен. |
| 1. | Бег 60 м | сек | 12,2 | 13,0 | 13,5 | 14,4 |
| 2 | Бег 1000 м | мин. сек. | - | 4.20,0 | - | 4.40,0 |
| Бег 2000 м | мин. сек. | 8.00,0 | - | 8.40,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места | см. | 230 | 180 | 220 | 170 |
| 4 | Подтягивание | кол-во раз | 12 | - | 10 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  | кол-во раз в мин. | - | 35 | - | 30 |

**5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье»)**
   **Виды испытаний и нормативы для населения (возраст 50-59 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | Уровень национальной готовности |
| муж. | жен. | муж. | жен. |
| 1. | Бег 1000 м | мин. сек. | - | 4.30,0 | - | 5.00,0 |
| Бег 2000 м | мин. сек. | 8.20,0 | - | 9.00,0 | - |
| 2. | Прыжок в длину с места | см | 220 | 170 | 200 | 160 |
| 3. | Подтягивание | кол-во раз | 10 | - | 7 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  | кол-во раз в мин. | - | 35 | - | 30 |

 **5 ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье»)**

**Виды испытаний и нормативы для** **населения (возраст 60 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Единица измерений | Президентский уровень | Уровень национальной готовности |
| муж. | женщ. | муж. | женщ. |
| 1. | Бег 500 м | мин. сек. | - | 2.30,0 | - | 2.45,0 |
| Бег 1000 м | мин. сек. | 4.10,0 | - | 4.40,0 | - |
| 2. | Прыжок в длину с места | см | 190 | 160 | 175 | 145 |
| 3. | Подтягивание | кол-во раз | 7 | - | 5 | - |
| Подъем туловища из положения, лежа на спине  | кол-во раз в мин. | - | 30 | - | 25 |