



## **Об утверждении нормативов по физической подготовке в Национальной гвардии Республики Казахстан**

Приказ Министра внутренних дел Республики Казахстан от 31 декабря 2015 года № 1111. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 4 февраля 2016 года № 13005.

В соответствии с подпунктом 8) пункта 1 статьи 7 Закона Республики Казахстан "О воинской службе и статусе военнослужащих", в целях совершенствования системы физической подготовки в Национальной гвардии Республики Казахстан,

### **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые нормативы по физической подготовке в Национальной гвардии Республики Казахстан.

2. Главному командованию Национальной гвардии Республики Казахстан (Р.Ф. Жаксылыков):

1) в установленном законодательством порядке государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление его копии на официальное опубликование в периодических печатных изданиях и информационно-правовой системе "Әділет";

3) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения "База данных "Закон" для включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

4) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства внутренних дел Республики Казахстан и на интранет-портале государственных органов;

5) в течение десяти рабочих дней после государственной регистрации настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан представление в Юридический департамент Министерства внутренних дел Республики Казахстан сведений об исполнении мероприятий, предусмотренных подпунктами 1), 2), 3) и 4) настоящего пункта.

3. Контроль за исполнением приказа возложить на Главнокомандующего Национальной гвардией Республики Казахстан генерал-лейтенанта Жаксылыкова Р.Ф.

4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

Утверждены  
приказом Министра внутренних дел  
Республики Казахстан  
от 31 декабря 2015 года № 1111

## Нормативы по физической подготовке Национальной гвардии Республики Казахстан

Сноска. Нормативы – в редакции приказа Министра внутренних дел РК от 22.12.2025 № 1060.

№ упражнения	Наименование упражнений	Форма №	Единицы измерения	Оценки	Военнослужащие-мужчины					
					до 6 месяцев службы	после 6 месяцев службы, курсанты первого курса	первая возрастная группа (до 24), курсанты третьего курса и старше	вторая возрастная группа (25-29), курсанты второго курса	третья возрастная группа (30-34)	четвертая возрастная группа (35-39)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Комплекс вольных упражнений №1	2, 3		Оценивается по практическому выполнению						
2	Комплекс вольных упражнений №2	2, 3		Оценивается по практическому выполнению						
3	Подтягивание на перекладине	2, 3	количество раз	отлично	11	13	14	13	11	9
				хорошо	9	11	12	11	9	7
				удовлетворительно	5	7	10	9	7	5
4	Поднимание ног к перекладине	2, 3	количество раз	отлично	10	11	13	12	11	10
				хорошо	8	9	11	10	9	8
				удовлетворительно	6	7	9	8	7	6
5	Подъем переворотом на перекладине	2, 3	количество раз	отлично	5	6	8	7	6	5
				хорошо	4	5	7	6	5	4
				удовлетворительно	2	4	6	5	4	3
6	Подъем силой на перекладине	2, 3	количество раз	отлично			8	7	6	5
				хорошо			7	6	5	4
				удовлетворительно			6	5	4	3

7	Комбинированное силовое упражнение	2, 3	количество раз	отлично			5	4	3	
				хорошо			4	3	2	
				удовлетворительно			3	2	1	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	2, 3	количество раз	отлично	10	11	14	12	9	7
				хорошо	8	9	12	10	7	6
				удовлетворительно	5	6	8	7	6	5
9	Угол в упоре на брусьях	2, 3	секунд	отлично		10	12	11	7	6
				хорошо		8	10	9	5	5
				удовлетворительно		5	7	6	3	4
10	Соскок махом вперед на брусьях	2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
11	Прыжок ноги врозь через козла в длину	2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
12	Прыжок ноги врозь через коня в длину	2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
13	Стойка на голове	2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
14	Кувырок вперед прыжком	2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
15	Толчок двух гирь 24 кг	70 кг	количество раз	отлично		9	11	10	9	8
				хорошо		8	10	9	8	7
				удовлетворительно		7	9	8	7	6
		свыше 70 кг		отлично		10	12	11	10	9
				хорошо		9	11	10	9	8
				удовлетворительно		8	10	9	8	7
16	Поднимание гири 24 кг (рывок)	до 70 кг	количество раз	отлично	28	30	39	31	30	29
				хорошо	24	27	36	28	27	26
				удовлетворительно	20	24	33	25	24	23
		свыше 70 кг		отлично	32	34	47	44	42	40
				хорошо	28	31	44	41	40	38
				удовлетворительно	24	28	41	38	36	34
				отлично		8	10	9	8	7
				хорошо		7	9	8	7	6

17	Толчок гирь 24 кг по длинному у циклу	до 70 кг	2, 3	количество раз	удовлетворительно	6	8	7	6	5	
		свыше 70 кг			отлично	9	11	10	9	8	
					хорошо	8	10	9	8	7	
					удовлетворительно	7	9	8	7	6	
18	Приседание со штангой 70кг	70 кг	2, 3	количество раз	отлично	9	11	10	9	8	
					хорошо	8	10	9	8	7	
					удовлетворительно	7	9	8	7	6	
		свыше 70 кг			отлично	10	12	11	10	9	
					хорошо	9	11	10	9	8	
					удовлетворительно	8	10	9	8	7	
19	Комплексное силовое упражнение		2, 3	кол-во раз	отлично	46	48	54	50	44	40
					хорошо	42	44	50	46	40	36
					удовлетворительно	38	40	46	42	36	32
20	Лазание по канату		2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
21	Передвижения по узкой опоре (бревну)		2, 3	секунд	отлично		14,0	12,0	13,0	14,0	15,0
					хорошо		15,0	13,0	14,0	15,0	16,0
					удовлетворительно		16,0	14,0	15,0	16,0	17,0
22	Упражнение на батуте		2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
23	Упражнение на стационарном колесе		2, 3	секунд	отлично		13,0	11,0	12,0	13,0	14,0
					хорошо		14,0	12,0	13,0	14,0	15,0
					удовлетворительно		15,0	13,0	14,0	15,0	16,0
24	Упражнение на подвижном колесе		2, 3	Оценивается по практическому выполнению							
25	Упражнение на лопинге		2, 3	секунд	отлично		17,0	15,0	16,0	16,0	17,0
					хорошо		18,0	16,0	17,0	17,0	18,0
					удовлетворительно		20,0	17,0	18,0	18,0	20,0
26	Рукопашный бой-Н		4	Оценивается по практическому выполнению							
27	Рукопашный бой -1; Рукопашный бой -2;			Оценивается по практическому выполнению							

	Рукопашный бой -3	4										
28	Рукопашный бой на 8 счетов без оружия	4			Оценивается по практическому выполнению							
29	Рукопашный бой на 8 счетов с оружием	4			Оценивается по практическому выполнению							
30	Общее комплексное упражнение на полосе препятствий	4	минут секунд	отлично	2.35	2.25	2.10	2.20	2.25			
				хорошо	2.40	2.30	2.15	2.25	2.30			
				удовлет ворител ьно	2.50	2.40	2.35	2.40	2.45			
31	Специальное комплексное упражнение на полосе препятствий (для военных учебных заведений)	4	минут секунд	отлично		3.25	3.15	3.20				
				хорошо		3.30	3.20	3.25				
				удовлет ворител ьно		3.45	3.35	3.40				
32	Специальное комплексное упражнение (для подразделений специального назначения)	4	минут секунд	отлично		3.25	3.15	3.20	3.25			
				хорошо		3.30	3.20	3.25	3.30			
				удовлет ворител ьно		3.45	3.35	3.40	3.45			
33	Специальное комплексное упражнение в составе подразделения ( для военных учебных заведений)	4	минут секунд	отлично		4.15	3.55	4.05				
				хорошо		4.40	4.20	4.30				
				удовлет ворител ьно		5.05	4.45	4.55				
	Специальное комплексное упражнение в составе подразделения из 10 человек (для военных учебных)	1100 м	4	минут секунд	отлично		5.20	5.00	5.10			
					хорошо		5.30	5.10	5.20			
					удовлет ворител ьно		5.45	5.25	5.35			
						отлично		14.55	14.15	14.35		
						хорошо		15.15	14.35	14.55		
						удовлет ворител ьно		15.45		15.25		

34	заведен ий)	3100 м	4	минут секунд			15.05			
35	Специальное комплексное упражнение в составе подразделений ( для действий в горах)	4	минут секунд	отлично		3.00	2.50	2.55		
				хорошо		3.20	3.10	3.15		
				удовлет ворител ьно		3.50	3.40	3.45		
36	Бег на 60 м	2, 3	секунд	отлично		9,0	8,8	8,9	9,4	9,6
				хорошо		9,4	9,0	9,2	9,6	9,8
				удовлет ворител ьно		9,6	9,3	9,4	9,8	10,0
37	Бег на 100 м	2, 3	секунд	отлично	14,6	14,2	13,9	14,0	14,8	15,4
				хорошо	15,6	14,6	14,4	14,5	15,4	16,0
				удовлет ворител ьно	16,2	15,6	15,2	15,3	16,2	16,8
38	Челночный бег 10x10 м	2, 3	секунд	отлично		27,0	25,0	26,0	29,0	30,0
				хорошо		28,0	26,0	27,0	30,0	32,0
				удовлет ворител ьно		29,0	27,0	28,0	32,0	34,0
39	Бег на 1 000 м	2, 3	минут секунд	отлично	3.45	3.40	3.30	3.35	3.45	4.00
				хорошо	3.55	3.50	3.40	3.45	4.00	4.15
				удовлет ворител ьно	4.20	4.10	4.00	4.05	4.35	4.45
40	Бег на 3 000 м	2, 3	минут секунд	отлично	12.45	12.35	12.20	12.30	14.00	14.45
				хорошо	13.10	12.50	12.35	12.45	14.45	15.30
				удовлет ворител ьно	14.10	13.20	13.00	13.10	15.30	16.15
41	Бег на 5 000 м	2, 3	минут секунд	отлично		24.00	22.00	23.00	27.00	29.00
				хорошо		25.00	23.00	24.00	29.00	31.00
				удовлет ворител ьно		26.00	24.00	25.00	31.00	33.00
42		4	метров	отлично	40	40	45	42	40	
				хорошо	35	35	40	37	35	

	Метание гранаты Ф-1 на дальность			удовлетворительно	25	30	35	32	25	
43	Метание гранаты Ф-1 на точность	4	Оценивается по практическому выполнению							
44	Марш бросок на 5 км	4	минут секунд	отлично		27.00	25.00	26.00	27.00	
				хорошо		28.00	26.00	27.00	28.00	
				удовлетворительно		29.00	27.00	28.00	29.00	
45	Марш бросок на 10 км	4	минут секунд	отлично		56.00	53.00	54.00		
				хорошо		58.00	55.00	56.00		
				удовлетворительно		60.00	57.00	58.00		
46	Лыжная гонка на 5 км	4	минут секунд	отлично		28.00	26.00	27.00	29.00	31.00
				хорошо		29.00	27.00	28.00	31.00	33.00
				удовлетворительно		30.00	28.00	29.00	34.00	36.00
47	Лыжная гонка на 10 км	4	часов минут	отлично		1.15	1.05	1.10		
				хорошо		1.20	1.10	1.15		
				удовлетворительно		1.30	1.20	1.25		
48	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км	5	минут секунд	отлично		35.00	34.00	34.30	35.00	
				хорошо		40.00	37.00	38.00	40.00	
				удовлетворительно		45.00	40.00	42.00	45.00	
49	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	5	часов минут	отлично		1.25	1.05	1.15		
				хорошо		1.30	1.10	1.20		
				удовлетворительно		1.40	1.15	1.25		
50	Плавание на 100 м	1	минут секунд метров	отлично		1.50	1.40	1.45	1.55	2.05
				хорошо		2.05	1.55	2.00	2.10	2.25
				удовлетворительно		2.35	2.25	2.30	2.40	2.50
51	Плавание в обмундировании с оружием	4	метров	отлично		100	150	125		
				хорошо		75	125	100		
				удовлетворительно		50	100	75		
52	Ныряние в длину	1	метров	отлично		25	32	30		
				хорошо		20	27	25		
				удовлетворительно		15	22	20		



28	27									
25	24									
22	21									
38	36									
36	34									
32	30									
6	5									
5	4									
4	3									
7	6									
6	5									
5	4									
7	6									
6	5									
5	4									
8	7									
7	6									
6	5									
36	32	34	30	26	22				30	26
32	28	30	26	22	18				26	22
28	24	26	22	18	14				22	18
Оценивается по практическому выполнению										
16,0	17,0	14,0	15,0	16,0	17,0					
17,0	18,0	15,0	16,0	17,0	18,0					
18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	19,0					
Оценивается по практическому выполнению										
15,0	16,0									
16,0	17,0									
17,0	18,0									
Оценивается по практическому выполнению										
Оценивается по практическому выполнению										
Оценивается по практическому выполнению										
Оценивается по практическому выполнению										
Оценивается по практическому выполнению										
9,8	10,0									
10,0	10,4									
10,4	10,8									
15,5	16,4	16,6	17,2			14,0	14,2	14,8	17,2	
16,4	17,0	17,2	17,8			14,2	14,6	15,4	17,8	

17,2	17,8	18,0	18,6			14,8	15,6	16,2	18,6	
32,0	34,0	32,0	34,0			28,0	26,5	27,0	34,0	
34,0	36,0	34,0	36,0			29,0	27,0	27,5	36,0	
36,0	38,0	36,0	38,0			31,0	27,5	28,0	38,0	
4.35	4.45	4.30	4.45	5.00	5.30				4.30	4.45
5.05	5.35	4.45	5.00	5.15	5.45				4.45	5.00
5.45	6.05	5.20	5.35	5.50	6.20				5.00	5.15
15.30						12.15	12.30	14.00		
16.15						12.45	12.45	14.45		
17.00						13.30	13.20	15.30		
33.00										
35.00										
37.00										
Оценивается по практическому выполнению										
		34.00	36.00	38.00	40.00					
		36.00	38.00	40.00	42.00					
		39.00	41.00	43.00	45.00					
2.25		2.30	2.35	2.50		100				
2.40		2.50	2.55	3.10		75				
3.10		3.20	3.25	3.40		50				
Оценивается по практическому выполнению										
Оценивается по практическому выполнению										
Оценивается по практическому выполнению										

**Примечание:**

Военнослужащие старше 50 лет и группы лечебной физической культуры оцениваются по приемам рукопашного боя по 5 учебным точкам, а военнослужащие женщины старше 40 лет по комплексу вольных упражнений № 1 и № 2.