

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра образования
Республики Беларусь
от 29.11.2019 № 849

Билеты
для проведения экзамена в порядке экстерната
при освоении содержания образовательной программы
среднего образования
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

2019/2020 учебный год

Общие требования к организации экзамена

Содержание экзамена обеспечивается учебными программами по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V –XI классов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания.

Основными задачами проведения экзамена являются:

активизация образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся в учреждениях общего среднего образования;

контроль качества усвоения учащимися требований учебной программы;

ориентация учащихся на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

В содержание каждого билета входят два практических вопроса.

Экзамен проводится в практической форме в один день в два этапа:

1-й этап – выполнение учащимися требований, предъявляемых к их двигательным умениям и навыкам (первый вопрос билета);

2-й этап – выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (второй вопрос билета).

В билетах 2, 11, 14, 16, 18, 20, 21 учащийся осуществляет выбор одного из четырех игровых видов спорта для первого этапа экзамена и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

На первом этапе экзамена для подготовки к выполнению требований, предъявляемых к двигательным умениям и навыкам, учащимся предоставляется до 15 минут. За это время они самостоятельно выполняют разминку и повторяют упражнение или комплекс.

На втором этапе экзамена учащиеся выполняют 6 тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности в следующем порядке:

1) бег 30 м (юноши и девушки);

2) челночный бег 4 x 9 м *или* прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (юноши и девушки);

3) прыжок в длину с места *или* тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши);

прыжок в длину с места *или* бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя, ноги врозь» (девушки);

4) подтягивание в висе на перекладине *или* сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши);

поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине» за 1 минуту *или* поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки);

5) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» *или*

наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (юноши и девушки);

- б) бег 1500 м, *или* ходьба 3000 м, *или* 6-минутный бег (юноши);
бег 1000 м, *или* ходьба 2000 м, *или* 6-минутный бег (девушки).

Учащийся осуществляет выбор тестового упражнения и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

Перед выполнением каждого тестового упражнения учащимся предоставляется возможность для разминки.

При определении уровня физической подготовленности учащиеся обязаны соблюдать условия выполнения тестовых упражнений (приложение 1).

К экзамену допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям, предоставившие накануне экзамена медицинскую справку о состоянии здоровья по форме 1 здр/у-10, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92.

Экзамен учащиеся сдают в соответствующей погодным условиям спортивной форме и обуви.

При подготовке мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря, а также при проведении экзамена в учреждении образования обеспечивается соблюдение Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Во время экзамена обязательно присутствие медицинского работника (врача, фельдшера, медицинской сестры).

Оценка учебных достижений учащихся на каждом этапе экзамена и определение итоговой экзаменационной отметки осуществляются в соответствии с Правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования (далее – Правила), утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.06.2011 № 38 (в редакции постановления Министерства образования от 28.01.2019 № 13).

На втором этапе экзамена каждое контрольное упражнение оценивается по 10-балльной шкале оценки уровня развития двигательных качеств учащихся XI класса указанной выше учебной программы.

Отметка за второй этап экзамена выставляется при условии выполнения всех шести тестовых упражнений и определяется по среднему арифметическому значению суммы баллов, полученных за каждое упражнение. При отсутствии результатов учебной деятельности по уважительной причине (вследствие заболевания или травмы) по одному и более показателям отметка за второй этап выставляется отметка «0»

баллов.

В случае заболевания или получения учащимся травмы во время второго этапа экзамена, повлекшей за собой невозможность выполнения экзаменационных требований, а также учащимся, получившим отметку «0» баллов на одном из двух этапов экзамена, предоставляется право повторной сдачи экзамена в сроки, установленные пунктом 91 указанных выше Правил.

Итоговая отметка за экзамен по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» определяется по среднему баллу отметок, полученных на первом и втором этапах экзамена.

Результаты экзамена заносятся в протокол установленного образца (приложение 2).

Билет № 1

1. Техника и эффективность выполнения упражнения (3 попытки):
юноши – метание гранаты с разбега на дальность;
девушки – метание мяча 150 г с разбега на дальность.
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 2

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):
волейбол – многократные передачи волейбольного мяча сверху над собой (не менее 10 передач);
баскетбол – многократные передачи мяча двумя руками в стену с расстояния не менее 3 м с последующей ловлей (не менее 10 передач);
гандбол – многократные передачи мяча в стену одной рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей (не менее 10 передач);
футбол – многократные передачи мяча одной ногой в стену с расстояния не менее 7 м с последующей остановкой мяча ногой (не менее 10 передач).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 3

1. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»» (3 попытки).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 4

1. Юноши – техника выполнения упражнения «Два кувырка вперед слитно»;
девушки – техника выполнения комплекса упражнений аэробики спортивной (не менее 5 упражнений).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 5

1. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в высоту с разбега» (3 попытки).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 6

1. Юноши – техника выполнения упражнения «Два кувырка назад слитно»;
девушки – техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 7

1. Техника выполнения низкого старта и стартового разбега.
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 8

1. Юноши – техника выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики с гантелями (не менее 6 упражнений);
девушки – техника выполнения упражнения «Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках».
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 9

1. Техника и эффективность бега на 100 м.
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 10

1. Юноши – техника выполнения упражнения «Длинный кувырок вперед толчком двумя ногами»;
девушки – техника выполнения упражнения «Стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ног».
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 11

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):
баскетбол – ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления движения (не менее 30 м);
волейбол – нижняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач);
гандбол – семиметровый бросок с попаданием в ворота (10 бросков);
футбол – 11-метровый штрафной удар (пенальти) с попаданием в

ворота (10 ударов).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 12

1. Юноши – техника выполнения упражнения «Стойка на голове и руках»;

девушки – техника выполнения комбинации акробатических упражнений «Исходное положение – основная стойка, стать на колени, глубокий наклон назад, стать на колени, переход в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед встать в исходное положение».

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 13

1. Юноши – техника выполнения комплекса упражнения атлетической гимнастики с использованием веса собственного тела (6–8 упражнений);

девушки – техника выполнения комплекса упражнений аэробики спортивной (не менее 5 упражнений).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 14

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);

волейбол – верхняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач);

гандбол – семиметровый бросок (10 бросков);

футбол – угловой удар средней частью подъема с попаданием во вратарскую площадку (10 ударов).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 15

1. Юноши – техника выполнения упражнения «Два переворота боком слитно (колесо)»;

девушки – техника выполнения комплекса упражнений аэробики спортивной со скакалкой или обручем (не менее 5 упражнений).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 16

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):
 - баскетбол – броски одной или двумя руками по кольцу со средней дистанции (10 бросков);
 - волейбол – многократные передачи волейбольного мяча снизу над собой (не менее 10 передач);
 - гандбол – ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления движения (не менее 30 м);
 - футбол – удар головой из-за пределов вратарской площадки с набрасыванием себе мяча и попаданием в ворота (10 ударов).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 17

1. Техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 18

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):
 - баскетбол – броски по кольцу с дальней дистанции (10 бросков);
 - волейбол – передачи мяча попеременно снизу и сверху над собой (10 передач);
 - гандбол – бросок по воротам в прыжке после ведения (10 бросков);
 - футбол – обводка не менее 5 стоек и удар по воротам с линии штрафной площадки (10 ударов).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 19

1. Техника и эффективность выполнения упражнений:
 - юноши – из виса на перекладине подъем переворотом в упор;
 - девушки – комплекс упражнений аэробики спортивной с гимнастической палкой или мячом (не менее 5 упражнений).
2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 20

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):
 - баскетбол – броски мяча по кольцу в движении после ведения и двух

шагов (10 бросков);

волейбол – верхняя подача в зону 1 (10 подач);

гандбол – бросок по воротам в прыжке с угла (10 бросков);

футбол – удар по воротам с угла штрафной площадки (10 ударов).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 21

1. Техника выполнения не менее пяти различных способов передач мяча в спортивных играх (по выбору – волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 22

1. Техника выполнения упражнения (3 попытки):

юноши – метание гранаты в горизонтальную цель (гимнастический обруч горизонтально на расстоянии 20 м);

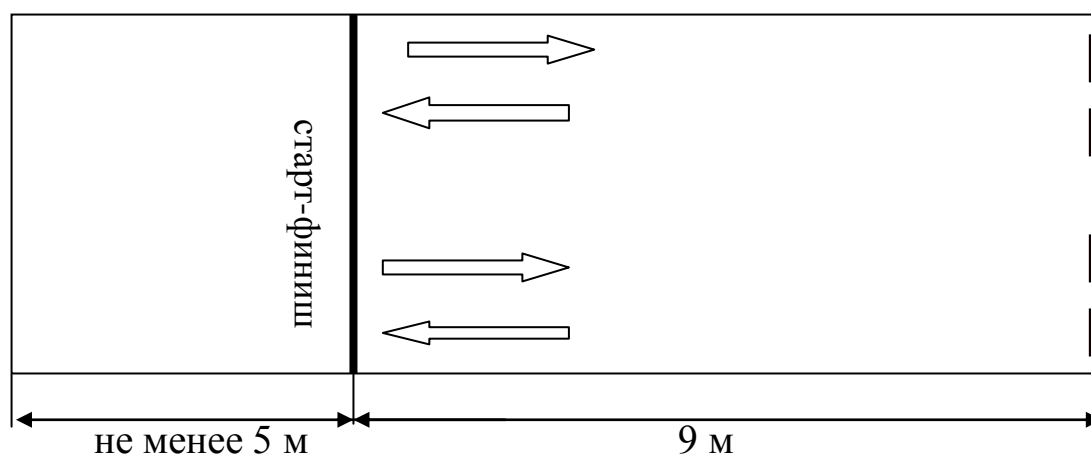
девушки – метание мяча 150 г в горизонтальную цель (гимнастический обруч горизонтально на расстоянии 20 м).

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 4 × 9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося на названной линии лежат два бруска 50 × 50 × 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед.

Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами может выполняться на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком одновременно двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение «упор лежа, руки выпрямлены в локтевых суставах, ладони на ширине плеч, ноги прямые в коленных суставах, пятки сомкнуты». Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать и разводить ноги в стороны, выполнять наклоны и прогибы туловища, а также делать паузы отдыха между упражнениями более 5 секунд. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

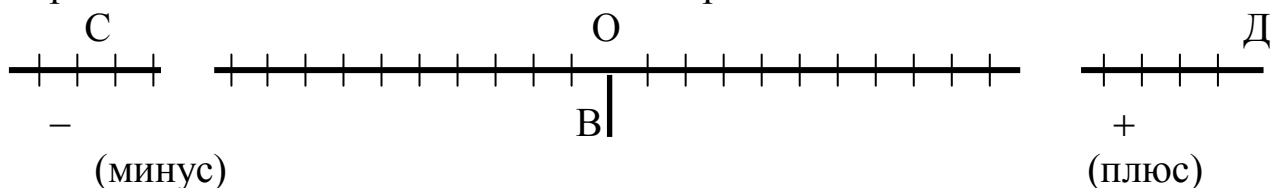
Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается секундомер) ученик поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой учителем. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Учащийся садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два помощника с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка,

прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Бег 1000, 1500 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные требования, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуется проводить забеги отдельно среди юношей и девушек. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении шести минут учитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель индивидуально высчитывает каждому учащемуся длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

Ходьба 2000, 3000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение отдельно среди юношей и девушек. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

Протокол экзамена в порядке экстерната
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
при освоении содержания образовательной программы среднего образования

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Отметки														Итоговая отметка за экзамен		
		за 1-й этап экзамена	за 2-й этап экзамена												за 2-й этап экза- мена			
			Челночный бег 4 x 9 м или прыжки через скакалку за 1 мин (юн., дев.)	Прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юн.), прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы (дев.)	Подтягивание в висе или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн.), поднимание туловища за 1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (дев.)	Наклон вперед из ИП «сидя на полу» или из ИП «стоя на гимн. скамейке» (юн., дев.)	Бег 30 м (юн., дев.)	Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-мин. бег (юн.), 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-мин. бег (дев.)	Сред- ний балл за 2-й этап экза- мена	Р		О		Р			О	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6...																		

Р – результат
О – отметка