

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министра образования  
Республики Беларусь  
06.11.2024 № 487

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

2024/2025 учебный год

## Общие требования к организации экзамена

Содержание экзамена обеспечивается учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания.

Основными задачами проведения экзамена являются:

контроль качества усвоения учащимися требований учебной программы;

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

В содержание каждого билета входят три задания.

Экзамен проводится в один день в три этапа:

1-й этап (в устной форме) – ответы учащихся на вопрос, указанный в билете (первое задание билета);

2-й этап (в практической форме) – выполнение учащимися требований, предъявляемых к их двигательным умениям и навыкам (второе задание билета);

3-й этап (в практической форме) – выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности (третье задание билета).

На первом этапе экзамена для подготовки к ответу учащимся предоставляется до 20 минут.

На втором 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. В билетах №№ 2, 11, 14, 16, 18, 20, 21 учащийся осуществляет выбор одного из четырех игровых видов спорта для второго этапа экзамена и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

На третьем этапе экзамена учащиеся выполняют 6 тестов для определения уровня физической подготовленности в следующем порядке:

1) бег 30 м (юноши и девушки);

2) челночный бег 4 × 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 теста и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

Перед выполнением каждого теста учащимся предоставляется возможность для самостоятельной подготовки.

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

К экзамену допускаются только учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, 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 общего среднего образования обеспечивается соблюдение Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

На втором и третьем этапах экзамена обязательно присутствие медицинского работника (врача, фельдшера, медицинской сестры).

Аттестация учащихся на каждом этапе экзамена и определение итоговой экзаменационной отметки осуществляются в соответствии с Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 11.07.2022 № 184 «Об аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования».

На третьем этапе экзамена каждый тест оценивается по «Шкале оценки уровня физической подготовленности учащихся XI класса» в соответствии с учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (приложение 2).

Отметка за третий этап экзамена выставляется при условии выполнения всех шести тестов и определяется по среднему арифметическому значению суммы баллов, полученных за каждый тест с применением правил математического округления.

При отсутствии результатов учебной деятельности по уважительной причине (вследствие заболевания или травмы) в одном и более тестах, за третий этап выставляется отметка «не аттестован».

В случае заболевания или получения учащимся травмы во время второго или третьего этапов экзамена, повлекшей за собой невозможность выполнения экзаменационных требований, а также учащимся, получившим отметку «не аттестован» на одном из трех этапов экзамена, предоставляется право повторной сдачи экзамена в сроки, установленные в вышеуказанном постановлении.

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

Результаты экзамена заносятся в протокол согласно приложению 3.

## Билет № 1

1. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Требования к безопасности мест проведения занятий физической культурой и спортом.

2. Техника и эффективность выполнения упражнения (3 попытки):

юноши – метание гранаты с разбега на дальность;

девушки – метание мяча 150 г с разбега на дальность.

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 2

1. Правила предупреждения травмоопасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивно-массовых мероприятий. Организация страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

2. 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 без отскока об пол (не менее 10 передач);

гандбол – многократные передачи мяча в стену одной рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей без отскока об пол (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).

3. Выполнение тестов упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 3

1. Силовые способности человека. Средства развития силовых способностей. Избирательное воздействие силовых упражнений.

2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”» (3 попытки).

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 4

1. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры. Нормирование физической нагрузки силового характера с учетом возраста и пола.

2. Юноши – техника выполнения упражнения «Два кувырка вперед слитно»;

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

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 5

1. Скоростные и скоростно-силовые способности человека. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в высоту с разбега способом “перешагивание”» (3 попытки).

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 6

1. Координационные способности человека. Средства и методы развития координационных способностей.

2. Юноши – техника выполнения упражнения «Два кувырка назад слитно»;

девушки – техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 6 упражнений).

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 7

1. Нормирование нагрузки для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

2. Техника выполнения низкого старта и стартового разбега в беге 30 м.

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 8

1. Выносливость – виды и методы развития выносливости.

2. 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».

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 9

1. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Нормирование нагрузки при развитии общей выносливости.
2. Техника и эффективность бега на 100 м.
3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 10

1. Гибкость. Упражнения и комплексы для развития гибкости. Методы развития гибкости.
2. Юноши – техника выполнения упражнения «Длинный кувырок вперед прыжком»;  
девушки – техника выполнения упражнения «Стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением ног».
3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 11

1. Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Правила отбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей организма.
2. 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 мяча с попаданием на площадку соперника (10 подач);  
гандбол – семиметровый бросок с места с попаданием в ворота (10 бросков);  
футбол – 11-метровый штрафной удар (пенальти) с попаданием в ворота (10 ударов).
3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 12

1. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. 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».

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 13

1. Принципы здорового образа жизни. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Оптимальный двигательный режим.

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

девушки – техника выполнения комплекса упражнений на гибкость (стретчинг) (не менее 6 упражнений).

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 14

1. Профилактика простудных заболеваний. Виды и способы закаливания.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);

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

гандбол – броски со средней дистанции с попаданием в ворота (10 бросков);

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

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 15

1. Международное олимпийское движение. Принципы олимпизма. Олимпийская хартия.

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

девушки – техника выполнения упражнения «два кувырка вперед слитно».

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 16

1. Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране.
2. 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 (5 ударов).
3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 17

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Достижения белорусских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх.
2. Техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 6 упражнений).
3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 18

1. Оказание первой помощи при ушибах, обморожениях, переломах, вывихах.
2. 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).
3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 19

1. Виды спорта, входящие в программу зимних и летних Олимпийских игр.
2. Техника и эффективность выполнения упражнений:

юноши – из виса на перекладине подъем переворотом в упор;  
девушки – техника выполнения связки базовых движений аэробики спортивной.

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 20

1. Влияние никотина, алкоголя, наркотических средств, переизбытка и других негативных факторов на здоровье девушек и юношей.

2. 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, 6 и 5 (10 подач);

гандбол – бросок по воротам в прыжке с 9 м (10 бросков);

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

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 21

1. Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

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

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 22

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Положение, программа, условия получения значка.

2. Техника выполнения упражнения (3 попытки):

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

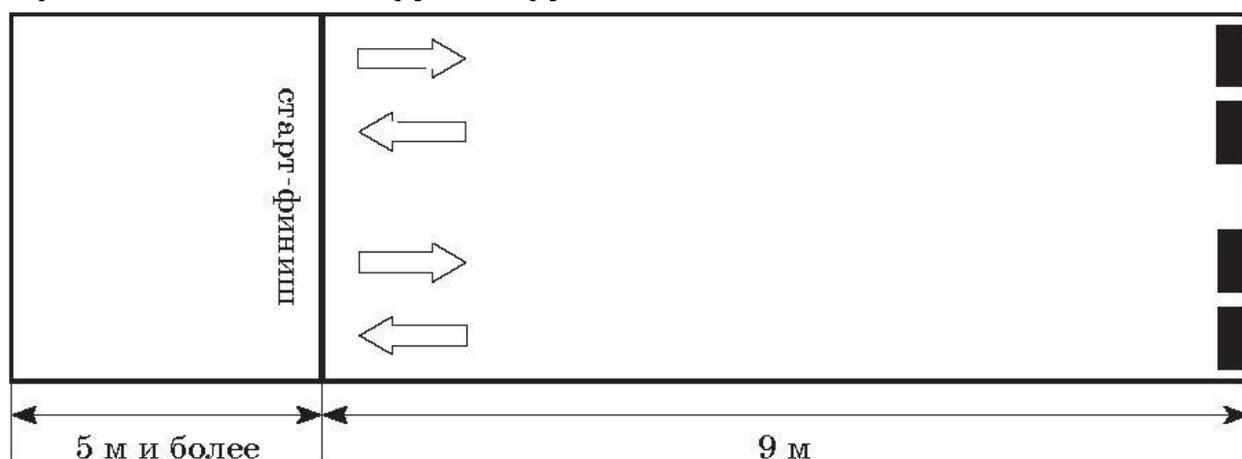
девушки – метание мяча 150 г в горизонтальную цель (гимнастический обруч горизонтально на расстоянии 20 м).

3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

*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 «На старт!» 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. 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 на брусьях.* Учащийся прыжком принимает исходное положение упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны. 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. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

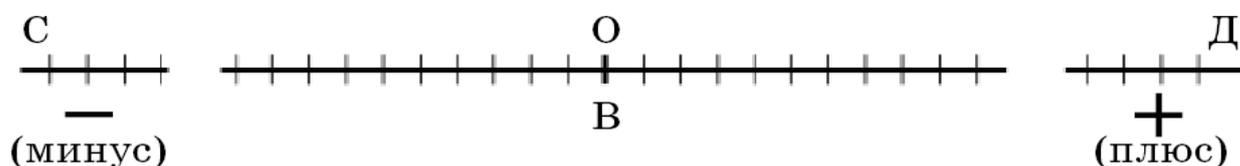
*Поднимание туловища за 1 минуту* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения 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.

Учащийся 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. Учащийся 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 раздельно 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 тестов выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

*Ходьба 2000, 3000 метров* выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение раздельно 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 тестов выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

**Шкала оценки  
уровня физической подготовленности учащихся XI класса**

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
<b>Юноши</b>										
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4×9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	- 8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	- 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или ходьба 3000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
	22,40	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 и более
	1505	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 и менее

Девушки										
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4 × 9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
	16,49	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 и более
	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 и менее

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 экза- мена	за 2-й этап экза- мена	за 3-й этап экзамена													
				Бег 30 м (юн., дев.)	Челноч- ный бег 4 ×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.)	Подтягива- ние в висе или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн.), поднима- ние туловища за 1 мин или поднима- ние и опускание прямых ног за 1 мин (дев.)	Наклон вперед из ИП «сидя на полу» или наклон вперед из ИП «стоя на гимнасти- ческой скамейке» (юн., дев.)	Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-мин. бег (юн.),  бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-мин бег (дев.)	Сред- ний балл за 3-й этап экза- мена							
Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

Р – результат  
О – отметка