

ЗАЦВЕРДЖАНА
Загад Міністра адукацыі
Рэспублікі Беларусь
06.11.2024 № 487

Білеты
для правядзення экзамену ў парадку экстэрнату
пры засваенні зместу адукацыйнай праграмы
сярэдняй адукацыі
па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе»

2024/2025 навучальны год

Агульныя патрабаванні да арганізацыі экзамену

Змест экзамену забяспечваецца вучэбнай праграмай па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для I – XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання.

Асноўнымі задачамі правядзення экзамену з'яўляюцца:

актывізацыя адукацыйнага працэсу па фізічным выхаванні вучняў ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі;

кантроль якасці засваення вучнямі патрабаванняў вучэбнай праграмы;

арыентацыя вучняў на выбар прафесіі ў сферы фізічнай культуры і спорту.

У змест кожнага білета ўваходзяць тры заданні.

Экзамен праводзіцца ў адзін дзень у тры этапы:

1-ы этап (у вуснай форме) – адказы вучняў на пытанне, якое ўказана ў білеце (першае заданне білета);

2-ы этап (у практычнай форме) – выкананне вучнямі патрабаванняў, што прад'яўляюцца да іх рухальных уменняў і навыкаў (другое заданне білета);

3-і этап (у практычнай форме) – выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (трэцяе заданне білета).

На першым этапе экзамену для падрыхтоўкі да адказу вучням даецца да 20 хвілін.

На другім этапе экзамену для падрыхтоўкі да выканання патрабаванняў, што прад'яўляюцца да рухальных уменняў і навыкаў, вучням даецца да 15 хвілін. За гэты час яны самастойна выконваюць размінку і паўтараюць практыкаванне або комплекс. У білетах №№ 2, 11, 14, 16, 18, 20, 21 вучань ажыццяўляе выбар аднаго з чатырох гульніх відаў спорту для другога этапу экзамену і ставіць у вядомасць аб гэтым членаў камісіі адразу пасля таго, як узяў экзаменацыйны білет.

На трэцім этапе экзамену вучні выконваюць 6 тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці ў наступным парадку:

1) бег 30 м (юнакі і дзяўчаты);

2) чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну (юнакі і дзяўчаты);

3) скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (юнакі);

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча «седзячы, ногі паасобку» (дзяўчаты);

4) падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (юнакі);

падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну ці падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну (дзяўчаты);

5) нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (юнакі і дзяўчаты);

б) бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-хвілінны бег (юнакі);

бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег (дзяўчаты).

Вучань ажыццяўляе выбар тэстаў і ставіць у вядомасць аб гэтым членаў камісіі адразу пасля таго, як узяў экзаменацыйны білет.

Перад выкананнем кожнага тэста вучням даецца магчымасць для самастойнай падрыхтоўкі.

Пры вызначэнні ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучні абавязаны выконваць умовы выканання тэставых практыкаванняў (дадатак 1).

Да экзамену дапускаюцца толькі вучні, аднесеныя па стане здароўя да асноўнай групы, якія не маюць супрацьпаказанняў да заняткаў фізічнай культурай і спортам, якія падалі напярэдадні экзамену медыцынскую даведку аб стане здароўя па форме 1 здр/у-10, зацверджаную пастановай Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь ад 9 ліпеня 2010 г. № 92.

Экзамен вучні здаюць у спартыўнай форме і абутку, адпаведных умовам надвор'я.

Пры падрыхтоўцы месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентара, а таксама пры правядзенні экзамену ва ўстанове агульнай сярэдняй адукацыі забяспечваецца захоўванне Правіл бяспекі правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам.

На другім і трэцім этапах экзамену абавязкова прысутнасць медыцынскага работніка (доктара, фельчара, медыцынскай сястры).

Ацэнка вучняў на кожным этапе экзамену і вызначэнне выніковай экзаменацыйнай адзнакі ажыццяўляюцца ў адпаведнасці з Правіламі правядзення атэстацыі вучняў пры засваенні зместу адукацыйных праграм агульнай сярэдняй адукацыі (далей – Правілы), зацверджанымі пастановай Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь ад 11.07.2022 № 184.

На трэцім этапе экзамену кожны тэст ацэньваецца па «Шкале адзнакі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа» ў адпаведнасці з вучэбнай праграмай па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (дадатак 2).

Адзнака за трэці этап экзамену выстаўляецца пры ўмове выканання ўсіх шасці тэстаў і вызначаецца па сярэднім арыфметычным значэнні сумы балаў, атрыманых за кожнае практыкаванне з прымяненнем правілаў матэматычнага акруглення.

Пры адсутнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці па ўважлівай прычыне (з прычыны захворвання або траўмы) па адным і больш тэставых практыкаваннях за трэці этап выстаўляецца адзнака «не атэставаны».

У выпадку захворвання або атрымання вучнем падчас другога або трэцяга этапу экзамену траўмы, якая прывяла да немагчымасці выканання экзаменацыйных патрабаванняў, а таксама вучням, якія атрымалі адзнаку «не атэставаны» на адным з трох этапаў экзамену, прадастаўляецца права паўторнай здачы экзамену ў тэрміны, устаноўленыя названымі вышэй Правіламі.

Выніковая адзнака за экзамен па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» вызначаецца па сярэднім бале адзнак, атрыманых на першым, другім і трэцім этапах экзамену, з прымяненнем правілаў матэматычнага акруглення.

Вынікі экзамену заносяцца ў пратакол згодна з дадаткам 3.

Білет № 1

1. Правілы бяспечных паводзін на занятках фізічнай культурай і спортам. Патрабаванні да бяспекі месцаў правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкавання (3 спробы):

юнакі – кіданне гранаты з разбегу на далёкасць;

дзяўчаты – кіданне мяча 150 г з разбегу на далёкасць.

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 2

1. Правілы папярэджання траўманебяспечных сітуацый у час вучэбных заняткаў, наведвання спартыўна-масавых мерапрыемстваў. Арганізацыя страхоўкі і самастрахоўкі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

валейбол – шматразовыя перадачы валебольнага мяча зверху над сабой (не менш за 10 перадач);

баскетбол – шматразовыя перадачы мяча дзвюма рукамі ў сцяну з адлегласці не менш за 3 м з наступнай лоўляй без адскоку аб падлогу (не менш за 10 перадач);

гандбол – шматразовыя перадачы мяча ў сцяну адной рукой з адлегласці не менш за 5 м з наступнай лоўляй без адскоку аб падлогу (не менш за 10 перадач);

футбол – шматразовыя перадачы мяча адной нагой у сцяну з адлегласці не менш як 7 м з наступным спыненнем мяча нагой (не менш за 10 перадач).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 3

1. Сілавая здольнасці чалавека. Сродкі развіцця сілавых здольнасцей. Выбарчае ўздзеянне сілавых практыкаванняў.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкавання «Скачок у даўжыню з разбегу спосабам “сагнуўшы ногі”» (3 спробы).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 4

1. Выкарыстанне сілавых практыкаванняў для карэкцыі фігуры. Нарміраванне фізічнай нагрузкі сілавога характару з улікам узросту і полу.

2. Юнакі – тэхніка выканання практыкавання «Два кулькі наперад разам»;

дзяўчаты – тэхніка выканання комплексу практыкаванняў аэробікі спартыўнай (не менш за 5 практыкаванняў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 5

1. Хуткасныя і хуткасна-сілавыя здольнасці чалавека. Практикаванні для развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцей.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкавання «Скачок у вышыню з разбегу спосабам “пераступанне”» (3 спробы).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 6

1. Каардынацыйныя здольнасці чалавека. Сродкі і метады развіцця каардынацыйных здольнасцей.

2. Юнакі – тэхніка выканання практыкавання «Два кулькі назад разам»;

дзяўчаты – тэхніка выканання камбінацыі акрабатычных практыкаванняў (не менш за 5 практыкаванняў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 7

1. Нарміраванне фізічнай нагрузкі для развіцця хуткасных, хуткасна-сілавых і каардынацыйных здольнасцей з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

2. Тэхніка выканання нізкага старту і стартавага разбегу ў бегу 30 м.

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 8

1. Вынослівасць – віды і метады развіцця вынослівасці.

2. Юнакі – тэхніка выканання комплексу практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі з гантэлямі (не менш за 6 практыкаванняў);

дзяўчаты – тэхніка выканання практыкавання «Кулёк наперад ва ўпор прысеўшы з перакатам назад у стойку на лапатках».

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 9

1. Практикаванні для развіцця агульнай і спецыяльнай вынослівасці. Нарміраванне нагрузкі пры развіцці агульнай вынослівасці.
2. Тэхніка і эфектыўнасць бегу на 100 м.
3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 10

1. Гібкасць. Практикаванні і комплексы для развіцця гібкасці. Метады развіцця гібкасці.
2. Юнакі – тэхніка выканання практыкавання «Доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі»;
дзяўчаты – тэхніка выканання практыкавання «Стойка на лапатках з папераменным згінаннем і выпраўленнем правай і левай ног».
3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 11

1. Методыка самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам. Правілы адбору фізічных практыкаванняў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма.
2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):
баскетбол – вядзенне мяча правай і левай рукамі са зменай вышыні адскоку, хуткасці і напрамку руху (не менш за 30 м);
валейбол – ніжняя падача з пападаннем на пляцоўку суперніка (10 падач);
гандбол – сяміметровы кідок з пападаннем у вароты (10 кідкоў);
футбол – 11-метровы штрафны ўдар (пенальці) з пападаннем у вароты (10 удараў).
3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 12

1. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.
2. Юнакі – тэхніка выканання практыкавання «Стойка на галаве і руках»;
дзяўчаты – тэхніка выканання камбінацыі акрабатычных практыкаванняў «Зыходнае становішча – асноўная стойка, стаць на калені, глыбокі нахіл назад, стаць на калені, пераход ва ўпор прысеўшы, перакатам назад стойка на лапатках, перакатам наперад устаць у зыходнае становішча».

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 13

1. Прынцыпы здаровага ладу жыцця. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Аптымальны рухальны рэжым.

2. Юнакі – тэхніка выканання комплексу практыкаванняў атлетычнай гімнастыкі з выкарыстаннем вагі ўласнага цела (6-8 практыкаванняў);

дзяўчаты – тэхніка выканання комплексу практыкаванняў на гнуткасць (скрэтчынг) (не менш за 6 практыкаванняў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 14

1. Прафілактыка прастудных захворванняў. Віды і спосабы загартоўвання.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – штрафны кідок (10 кідкоў);

валејбол – верхняя падача з пападаннем на пляцоўку суперніка (10 падач);

гандбол – кідкі з сярэдняй дыстанцыі з пападаннем ў вароты (10 кідкоў);

футбол – вуглавы ўдар сярэдняй часткай пад'ёму з пападаннем у вароты (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 15

1. Міжнародны алімпійскі рух. Прынцыпы алімпізму. Алімпійская хартыя.

2. Юнакі – тэхніка выканання практыкавання «Два перавароты бокам разам (кола)»;

дзяўчаты – тэхніка выканання практыкавання «Два кулькі ўперад разам».

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 16

1. Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія: функцыі, структура, міжнародныя сувязі, уплыў на алімпійскі рух у краіне.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кідкі адной або дзвюма рукамі па кальцы з сярэдняй дыстанцыі (10 кідкоў);

валејбол – шматразовыя перадачы валејбольнага мяча знізу над галавой (не менш за 10 перадач);

гандбол – вядзенне мяча правай і левай рукамі са зменай вышыні адскоку, хуткасці і напрамку руху (не менш за 30 м);

футбол – удар галавой з-за межаў варатарскай пляцоўкі з накідваннем сабе мяча і пападаннем у вароты (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 17

1. Нацыянальны алімпійскі камітэт Рэспублікі Беларусь. Дасягненні беларускіх спартсменаў на летніх і зімовых Алімпійскіх гульнях.

2. Тэхніка выканання камбінацыі акрабатычных практыкаванняў (не менш за 5 практыкаванняў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 18

1. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, абмаражэннях, пераломках, вывіхах.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кідкі па кальцы з далёкай дыстанцыі (10 кідкоў);

валејбол – перадача мяча напераменку знізу і зверху над сабой (10 перадач);

гандбол – кідок па варотах у скачку пасля вядзення (10 кідкоў);

футбол – абводка не менш за 5 стоек і ўдар па варотах з лініі штрафной пляцоўкі (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 19

1. Віды спорту, якія ўваходзяць у праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкаванняў:

юнакі – з вісу на перакладзіне пад'ём пераваротам ва ўпор;

дзяўчаты – тэхніка выканання звязкі базавых рухаў аэробікі спартыўнай.

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 20

1. Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кідкі мяча па кальцы ў руху пасля вядзення і двух крокаў (10 кідкоў);

валејбол – верхняя падача ў зону 1, 6 і 5 (10 падач);

гандбол – кідок па варотах у скачку з 9 м (10 кідкоў);

футбол – удар па варотах з вугла штрафной пляцоўкі (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 21

1. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

2. Тэхніка выканання не менш за пяць розных спосабаў перадач мяча ў спартыўных гульнях (на выбар – валејбол, баскетбол, гандбол, футбол).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 22

1. Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Палажэнне, праграма, умовы атрымання значка.

2. Тэхніка выканання практыкавання (3 спробы):

юнакі – кіданне гранаты ў гарызантальную цэль (гімнастычны абруч гарызантальна на адлегласці 20 м);

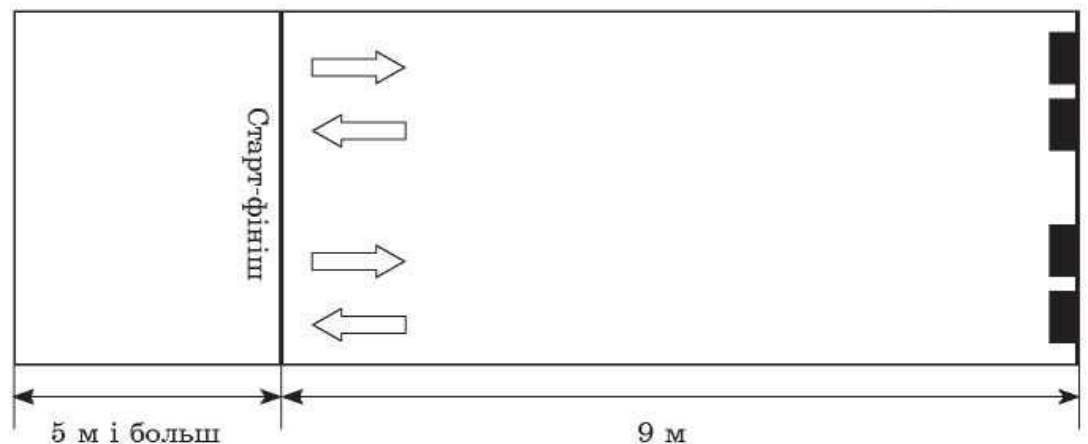
дзяўчаты – кіданне мяча 150 г у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч гарызантальна на адлегласці 20 м).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ

Бег 30 метраў праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага ці нізкага старту. Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы саборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць прадастаўлена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

Чаўночны бег 4 × 9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палове валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не больш за 2 чалавекі. Кожнаму вучню прадастаўляецца 2 спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня на названай лініі ляжаць два брускі 50×50×100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад другога.



Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным брускі (не закранушы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Калі падбеглі да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць па астатнія брускі. Падбягаючы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 сек. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спробаў.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці. Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры

памылцы падчас скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 1 хвіліны.

Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы або на беговой дарожцы стадыёна. Кожнаму вучню прадастаўляецца 3 спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спробаў.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі можа выконвацца на падлозе спартыўнай залы або на беговой дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком адначасова дзвюма нагамі разам без затрымак і прыпынкаў. Кожнаму вучню прадастаўляецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спробаў.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хватам зверху». Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанне тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопы рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасьцю выпрамяляюцца ў локцевых суставах.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча ўпор на паралельных брусах, рукі прамыя ў локцевых суставах, ногі паралельныя. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць ногі, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Падыманне тулава за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваныя». Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дотыку локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дотыкам лапатак гімнастычнага мата.

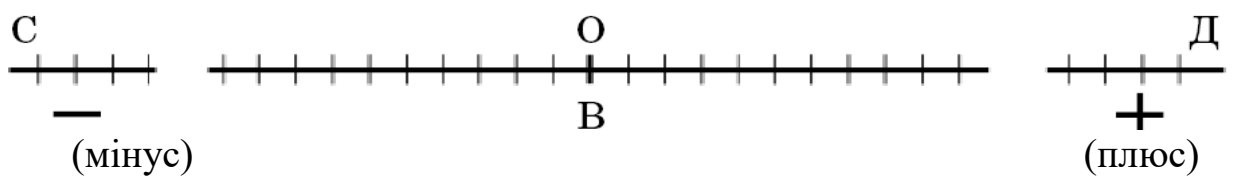
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам». Настаўнік ці іншы вучань размяшчаецца з

боку галавы экзаменуемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дотыку галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай ў нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым экзаменуемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнага мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 хвіліны.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча «седзячы ногі паасобку, пяткі ног на кантрольнай лініі». Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго наперад-уверх. Кожнаму вучню прадастаўляецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спробаў.

Нахіл уперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе». Вучань садзіцца на падлогу, з боку знака «-» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі «ОВ» ўпіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна. Два памочнікі з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца наперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Вынік фіксуецца па адзнацы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.



Нахіл уперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы». Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, пяткі і наскі разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца наперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па адзнацы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя патрабаванні, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 секунды.

6-хвілінны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 ці 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолені вучні. Па заканчэнні шасці хвілін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх заспеў сігнал. Затым настаўнік індывідуальна вылічвае кожнаму вучню даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 метраў.

Хадзьба 2000, 3000 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадой, спыняцца для адпачынку або «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 сек.

Шкала ацэнкі
ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа

Тэсты	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 і больш
Чаўночны бег 4×9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 і больш
або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 хвіліну (разоў)	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 і менш
або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-	-8 і менш
або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 3000 м (мін, с), або 6-хвілінны бег (м)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 і больш
	22,40	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 і больш
	1505	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 і менш

Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 і больш
Чаўночны 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 і больш
або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 хвіліну (разоў)	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 і менш
або кідок набіўнога мяча з- за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 і менш
або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну (разоў)	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 і менш
або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-хвілінны бег (м)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 і больш
	16,49	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 і больш
	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 і менш

Протокол экзамену ў парадку экстрэнату
па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе»
пры засваенні зместу адукацыйнай праграмы сярэдняй адукацыі

№ п/ п	Прозвішча, імя вучня	Адзнакі														Выніковая адзнака за экзамен	
		за 1-ы этап экза- мену	за 2-і этап экза- мену	за 3-ці этап экзамену													Сярэдні бал за 3-й этап экза- мену
				Бег 30 м (юн., дзяўч.)	Чаўноч- ны бег 4 × 9 м або скачкі праз скакалку за 1 хв. (юн., дзяўч.)	Скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (юн.), скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы (дзяўч.)		Падцягван- не ў вісе або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (юн.), падzymanне тулава за 1 хв. або падzymanне і апусканне прамых ног за 1 хв. (дзяўч.)		Нахіл наперад з ЗС «седзячы на падлозе» або нахіл наперад з ЗС «стоячы на гімнас- тычнай лаўцы» (юн., дзяўч.)		Бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-хв. бег (юн.), бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хв. бег (дзяўч.)					
						В	А	В	А	В	А	В	А	В	А		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

В – вынік
А – адзнака