УТВЕРЖДЕНО

Приказ Министра образования
Республики Беларусь
28.10. 2026 № 453

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

2026/2027 учебный год

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЭКЗАМЕНА

Содержание экзамена обеспечивается учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01 августа 2025 г. № 137.

В содержание каждого билета входят три задания, которые выполняются в один день в три этапа:

1-й этап (в устной форме) – ответ учащегося 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 тестовых упражнений 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 задания учащимся предоставляется до 15 минут для самостоятельного выполнения разминки и повторения упражнения или комплекса. В билетах 2, 8, 11, 15 учащийся осуществляет выбор упражнений одной из спортивных игр, представленных в задании, и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

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

1) бег 30 м;

2) челночный бег 4×9 м *или* прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;

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) наклон вперед из исходного положения сидя на полу *или* наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

5) 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 из исходного положения лежа на спине за 1 минуту (девушки);

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

Учащийся осуществляет выбор шести тестовых упражнения и ставит об этом в известность членов комиссии.

Перед выполнением каждого тестового упражнения учащимся предоставляется возможность для самостоятельной подготовки.

При выполнении тестовых упражнений учащийся обязан соблюдать условия их выполнения, представленные в приложении 1.

Результаты тестовых упражнений оцениваются по «Шкале оценки уровня физической подготовленности учащихся XI класса», представленной в приложении 2.

Отметка за третий этап экзамена выставляется при условии выполнения всех шести тестовых упражнений и определяется по среднему арифметическому значению суммы баллов, полученных за каждое тестовое упражнение, с применением правил математического округления.

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

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.

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 установленные сроки.

Результаты экзамена заносятся в протокол согласно приложению 3.

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.

Экзамен проводится с соблюдением правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

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

Билет № 1

1. Правила безопасного поведения учащихся во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях. Правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений.

2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м» (3 попытки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 2

1. Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – многократные передачи мяча двумя руками в стену с расстояния не менее 3 м с последующей ловлей без отскока о пол (не менее 10 передач);

волейбол – многократные передачи волейбольного мяча сверху и снизу над собой (не менее 10 передач);

гандбол – многократные передачи мяча в стену одной рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей без отскока о 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 тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 3

1. Физические качества человека, их виды и значимость.

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

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 4

1. Нормирование нагрузки с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма. Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма.

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

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 5

1. Координационные способности, виды и значимость. Упражнения для развития координационных способностей.

2. Техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 6 элементов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 6

1. Выносливость, виды и значимость. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.

2. Техника выполнения низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции в беге на 100 м.

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 7

1. Гибкость, виды и значимость. Упражнения для развития гибкости.

2. Техника и эффективность бега на 100 м.

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 8

1. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль. Задачи, средства, методы, формы организации самостоятельных занятий.

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 – многократные передачи мяча сверху в стену с расстояния не менее 2 м (10 передач);

гандбол – 7-метровый бросок с места с попаданием в ворота (10 бросков);

мини-футбол – 6-метровый штрафной удар (пенальти) с попаданием в ворота (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 9

1. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на здоровье девушек и юношей.

2. Юноши – техника выполнения комбинации элементов на параллельных брусьях;

девушки – техника выполнения комбинации упражнений на гимнастическом бревне.

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 10

1. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный недельный двигательный режим взрослого человека.

2. Юноши – техника выполнения подтягиваний в висе различным хватом;

девушки – техника выполнения комплекса упражнений для сохранения правильной осанки (не менее 6 упражнений).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 11

1. Функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);

волейбол – многократные передачи волейбольного мяча сверху и снизу попеременно над собой (не менее 10 передач);

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

футбол – обводка не менее 5 стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга, и удар по воротам с 9 м от линии ворот (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 12

1. Правила безопасного поведения на занятиях лыжными гонками. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

2. Юноши – техника выполнения комплекса элементов на низкой перекладине (юноши);

девушки – техника выполнения упражнения «Переворот боком («колесо»)».

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 13

1. Сила, виды и значимость. Упражнения для развития силы. Сочетание упражнений для развития силы и гибкости.

2. Техника выполнения упражнения «Метание мяча 150 г в горизонтальную цель (гимнастический обруч горизонтально на расстоянии 20 м)» (3 попытки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 14

1. Быстрота, виды и значимость. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2. Техника и эффективность выполнения упражнений:

юноши – из виса на перекладине подъем переворотом в упор;

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

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 15

1. Правила соревнований, права и обязанности судей в изучаемой игре (по выбору).

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – броски мяча по кольцу в движении после ведения и двух шагов (10 бросков);

волейбол – верхняя подача мяча в первую, пятую, и шестую зоны (из 10 подач);

гандбол – бросок по воротам в прыжке после ведения (10 бросков);

футбол – удары по катящемуся мячу с попаданием в ворота (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Приложение 1

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Бег 30 м 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 с.

Челночный бег 4×9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две 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 лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

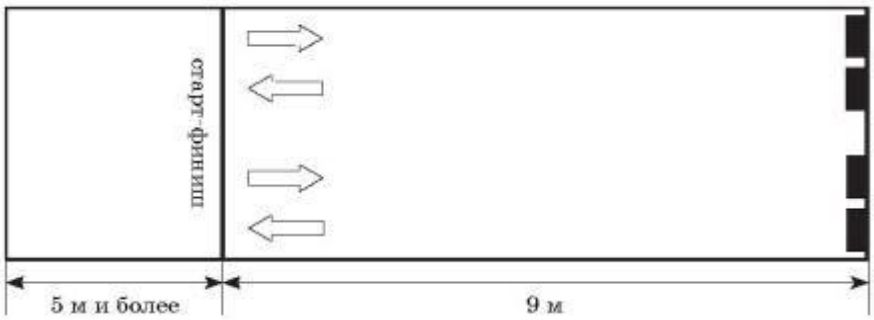


Рисунок 1

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 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Ходьба 2000, 3000, выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнений раздельно среди юношей и девушек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1с.

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.

Поднимание туловища за 1 мин 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 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе. Педагогический работник или учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу педагогического работника (одновременно включается секундомер) учащийся поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой педагогическим работником. Затем тестируемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 мин.

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.

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин 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. 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 мин.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

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 предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. 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 (рисунок 2). Два партнера 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 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

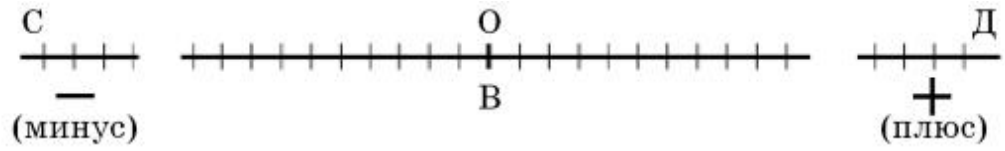


Рисунок 2

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 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Приложение 2

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся XI класса

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,2 и менее	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	8,6 и менее	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	141 и более	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	252 и более	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	750 и более	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	16 и более	15	13	12	11	8	6	3	2	1
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	19 и более	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	19 и более	16	14	12	10	6	3	- 1	- 5	- 8 и менее
наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	16 и более	14	12	10	8	6	4	1	- 1	- 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или	5,35 и менее	5,45	6,00	6,15	6,25	6,45	7,00	7,25	7,45	8,05 и более
ходьба 3000 м (мин, с),	22,40 и менее	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,0 и менее	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4×9	9,8 и	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8

м (с) или	менее									и более
прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	134 и более	130	123	118	112	100	95	85	68	50 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	194 и более	189	184	179	168	158	147	137	130	126 и менее
бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	565 и более	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	57 и более	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	37 и более	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	22 и более	21	19	17	16	12	9	5	2	- 2 и менее
наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22 и более	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4,36 и менее	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
ходьба 2000 м (мин, с),	16,49 и менее	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 и более

Приложение 3

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 3-й этап экзамена														
				Бег 30 м (юн., дев.)		Челночный 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.)		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* наклон вперед из ИП «стоя на гимнастической скамейке» (юн., дев.)		Бег 1500 м, *или* ходьба 3000 м, (юн.), бег 1000 м, *или* ходьба 2000 м, (дев.)		Средний балл за 3-й этап экзамена	
				Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О			
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		

Р – результат
О – отметка