

**Требования к зачету, критерии оценок, нормативы физической
подготовленности, уровня физического развития
и функционального состояния.**

Утверждено на заседании кафедры № 1 от 29.08.2025

Формой промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» по итогам каждого семестра является зачет.

Зачетные требования включают:

- систематическое посещение учебных занятий (не менее 70%);
- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде тестирования, размещенного в электронном учебно-методическом комплексе (ЭУМК);
- диагностика в рамках методического раздела предполагает собеседование по темам учебной программы с определением владения темой (владеет или не владеет) и/или выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями (владеет или не владеет);
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования функционального состояния, физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями отдельно для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп (приложение 1,2,3).

Критерии оценки успеваемости:

организационный – регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий; участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня; практическое содействие профессорско-преподавательскому составу в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий (независимо от медицинской группы; участие в соревнованиях в составе группы поддержки, болельщиков);

общеобразовательный – усвоение студентом знаний, предусмотренных теоретическим разделом программы;

методический – овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта; формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки; выполнение практических заданий по организации, методике самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности в форме тестирования

для всех учебных отделений; внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического состояния.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости.

Студенты основных и подготовительных групп, не выполнившие нормативы по состоянию здоровья, могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и результате (не менее 85%) итогового тестирования, размещенного в электронном учебно-методическом комплексе (ЭУМК). В отдельных случаях выполнение контрольных нормативов может быть перенесено на следующий семестр.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к СМГ, осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья, данных выполненных обучающимися контрольных тестов для определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (приложение 3) и результата итогового тестирования, размещенного в ЭУМК (не менее 85%). При этом исключается выполнение данными обучающимися нормативов физической подготовленности, противопоказанных им по состоянию здоровья.

Обучающиеся, освобожденные от учебных занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК при учреждениях здравоохранения, сдают зачет на кафедре на основании: оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным методическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура»; оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений; оценки написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания; оценки умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль; оценки участия студентов в научно-исследовательской работе кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Допускается отсутствие обучающихся, освобожденных от учебных занятий по физической культуре, на проводимых в этот период учебных занятиях по физической культуре, на основании распоряжения по деканату при наличии заявления студента и соответствующей медицинской справки.

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обучающиеся, занимающиеся в основных учебных группах для занятия видами спорта и имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта

Республики Беларусь», спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь», «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», включая выступающих в видах спорта, развиваемых паралимпийским, дефлимпийским и специальным олимпийским движением Беларуси, могут быть освобождены от сдачи зачета по теоретическому и практическому разделам программы учебной дисциплины «Физическая культура» и аттестованы с выставлением отметки «зачтено» при условии посещения ими не менее 70 % занятий.

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом и проректором, курирующим физическую культуру и спорт в УВО, приказом ректора могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Приложение 1

ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ

В начале 1, 3, 5, 7, 9 семестров проводится анализ уровня здоровья обучающихся согласно медицинским справкам, оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (проба Руффье) и сдаются нормативы уровня физической подготовленности (приложение 2, табл.1,2).

Методика выполнения пробы Руффье: после 5 минут покоя измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) в положении сидя (P1). Затем выполняется нагрузка - 30 глубоких приседаний в течение 45 с, после чего в положении стоя измеряется ЧСС (P2) и повторный подсчет ЧСС через 1 мин отдыха в положении сидя (P3). Оценка проводится по формуле:

$$\frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Согласно классификации, предложенной Руффье, результат 0 оценивается, как отлично; от 0 до 5 – хорошо; 6–10 – посредственно; 11–15 – слабо; 15 – неудовлетворительно.

В конце 2, 4, 6, 8, 10 семестрах проводится оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (проба Руффье), оценка физической подготовленности – контрольные упражнения (приложение 2, табл.1,2).

Обучающиеся с 1-3 уровнями подготовленности (соответственно низкий, ниже среднего и средний) не сдают тест «Челночный бег 4х9м», а также вместо тестов «Бег 500 м» у девушек и «Бег 1000 м» у юношей сдают тест 12-минутный бег в сочетании с ходьбой.

Оценка уровня общей выносливости - 12-минутный бег в сочетании с ходьбой по самочувствию и уровню подготовленности студентов:

- у девушек количество метров, преодолеваемых за 12 мин, равное 2500 оценивается пятью баллами, 2300 – четырьмя, 2100 – тремя, 1800 – двумя и 1600 – одним баллом.

- у юношей количество метров, преодолеваемых за 12 мин, равное 3000 оценивается пятью баллами, 2600 – четырьмя, 2400 – тремя, 2100 – двумя и 1800 – одним баллом.

Таблица 1. Нормативы уровня физической подготовленности для девушек

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150,00	160,00	165,00	170,00	174,00	180,00	184,00	190,00	202 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7,00	11,00	12,00	14,00	16,00	19,00	20,00	24,00	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4,00	5,00	6,00	8,00	10,00	12	13,00	17,00	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30,00	34,00	37,00	40,00	42,00	45,00	47,00	51,00	56 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,16 и более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10 и менее
“Планка”	0	20	40	60	80	100	120	140	160	180
Бег 100 м, с	18,50	18,00	17,70	17,50	16,90	16,70	16,20	16,00	15,7	15,50 и менее
Бег 500 м, мин., с	2,25 и более	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40 и менее

Таблица 2. Нормативы уровня физической подготовленности для юношей

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205,00	218,00	222,00	230,00	233,00	240,00	245,00	255,00	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4,00	7,00	9,00	11,00	13,00	15,00	17,00	21,00	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24,00	27,00	30,00	35,00	40,00	45	47,00	55,00	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6,00	9,00	10,00	11,00	13,00	15,00	16,00	20,00	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35,00	39,00	41,00	44,00	46,00	48,00	51,00	55,00	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
“Планка”,с	0	50	70	90	110	130	150	170	190	210
Бег 100 м, с	15,00 и более	14,60	14,40	14,20	14,00	13,80	13,60	13,40	13,20	13,00 и менее
Бег 1000 м, мин., с	4,00 и более	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,00 и менее

Контрольные тесты для оценки уровня физического развития и функционального состояния студентов специальных медицинских групп

Оценка физического развития и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб. Эффективность занятий оценивается в первую очередь положительной динамикой функциональных показателей и повышением адаптационных возможностей организма к физической нагрузке.

Длина тела.

Методика выполнения. Обследуемый становится на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке, касаясь ее тремя точками: пятками, ягодицами и межлопаточной областью; руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь. Голова в наклонном положении, при котором нижний край глазницы и козелковая точка раковины уха находятся на одной горизонтали. Подвижную планку-муфту ростомера опускают до полного соприкосновения с верхушечной точкой головы и производят отсчет. Точность измерения - $\pm 0,5$ см.

Масса тела.

Методика выполнения. Обследуемый при взвешивании становится на середину площадки медицинских весов. Измерение фиксируется с точностью до ± 50 г.

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается = $\frac{\text{масса тела в кг}}{\text{длину тела в м}^2}$

Таблица 3. Результаты ИМТ

Показатель	Гипотрофия (дефицит МТ)	Нормотрофия		Гипертрофия	
		норма МТ	оптимальная	избыточная МТ	ожирение
ИМТ, кг/м ²	< 18,5	18,5-24,9	19,5-23,5	25,0-29,9	$\geq 30,0$

Проба Мартине – Кушелевского (20 приседаний за 30 с)

Методика выполнения. После пятиминутного отдыха в положении сидя измерить ЧСС за 15 с, затем в течение 30 с выполнять 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед и последующим опусканием. Сразу после приседаний измерить ЧСС в положении стоя за 15 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1, 2 и 3 минут восстановительного периода – за 15 с.

Оценка. Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 20% оценивается на «отлично», 20–45% - «хорошо», 46-60% - «удовлетворительно», 61-100% - «неудовлетворительно», более 101% - «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается на «отлично», на 2-й минуте - «хорошо», на 3-й - «удовлетворительно», на 4-й минуте - «неудовлетворительно».

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Методика выполнения. После пятиминутного отдыха в положении сидя студент делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем полный вдох (80-90% от максимального), при этом закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос. Отмечается время от момента задержания дыхания до ее прекращения.

В норме у здорового человека проба Штанге составляет не менее 50-60с. При заболевании (переутомлении) это время значительно короче (табл. 4).

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Методика выполнения. В положении сидя студент выполняется последовательно 2-3 вдоха и выдоха, затем делает свободный неполный выдох (на три четверти) через рот, зажимает нос пальцами и задерживает дыхание на время до появления неприятных ощущений, которое фиксируется по секундомеру. Момент вдоха через рот фиксируется остановкой секундомера.

При хорошей физической подготовленности задержка дыхания может достигать 60-90 с, так как в процессе занятий физкультурой устойчивость к гипоксии повышается. У нетренированных людей проба Генчи составляет около 25-30 с (табл.4).

Таблица 4. Оценка пробы Штанге и Генчи, с

Испытание	Пол	Оценка								
		1-2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проба Штанге	жен	≤ 22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	≥ 44
	муж	≤ 31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	≥ 53
Проба Генчи	Жен	≤ 13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	≥ 35
	муж	≤ 23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	≥ 45

Ортостатическая проба

Методика выполнения. После пятиминутного отдыха в положении лежа на спине подсчитать ЧСС за 15 с, пересчитав данные ЧСС за 1 мин, затем спокойно встать и снова измерить пульс за 15 с. Найти разницу между частотой пульса в вертикальном и горизонтальном положениях.

Оценка. При увеличении ЧСС на 6-16 уд./мин реакция считается оптимальной и свидетельствует о благоприятном соотношении тонуса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. При учащении пульса более чем на 16 уд./мин – реакция удовлетворительная, указывающая на склонность к симпатикотонии. При разнице, равной 25 и более ударов (выраженная симпатикотония), реакция организма неблагоприятная, необходимо серьезно проанализировать возможные причины, показавшие признаки напряжения в работе сердца и слабой приспособляемости системы кровообращения.

Таким образом, учащение ЧСС на 6–16 уд/мин оценивается на «хорошо», 17–24 уд/мин на «удовлетворительно», 25 и более – «неудовлетворительно».

Силовые способности мышц (оценка представлена в табл. 5)

Брюшной пресс:

динамическая силовая выносливость

«верхняя часть» из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать), количество раз до стойкой усталости;

«нижняя часть» из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание слегка согнутых в коленях ног вверх (до угла 90° в тазобедренных суставах) и опускание прямых ног, количество раз до стойкой усталости;

статическая силовая выносливость

из исходного положения сед руки сзади, удержание угла с согнутыми в коленях ногами, руки прямо, секунд.

Разгибатели спины:

динамическая силовая выносливость

из исходного положения лежа на животе, поднимание туловища, руки вперед, количество раз до стойкой усталости;

статическая силовая выносливость

из исходного положения лежа на животе, руки вверху, одновременное удержание туловища и ног в положении прогнувшись, секунд.

Плечевой пояс и верхние конечности:

динамическая силовая выносливость

из исходного положения стоя в упоре лежа (юноши), в упоре стоя на коленях (девушки), руки параллельны, сгибание, разгибание рук (спина прямая), количество раз до стойкой усталости;

Тазовый пояс и нижние конечности:

динамическая силовая выносливость

из основной стойки приседание с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром - 90°), количество раз до стойкой усталости;

статическая силовая выносливость

из исходного положения приседа (угол в коленном и тазобедренном суставах - 90°), удержание рук вперед-вверх (спина прямо), секунд

Кистевая динамометрия

Метод измерения силы мышц-сгибателей кисти с помощью кистевого динамометра. Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переводением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0». Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

Измерение (рисунок 23): Испытуемый максимально сжимает динамометр правой, а затем левой рукой. Рука должна быть в сторону, и поднята до уровня плеч. Измерение, проводят 2-3 раза и записывают наибольшую цифру.

Средние показатели силы правой кисти (у правшей) у мужчин – 30–45 кг, у женщин – 20–35 кг. Средние показатели левой кисти обычно на 5–10 кг меньше.

Общая выносливость (оценка представлена в табл. 5):

Определение максимального потребления кислорода (МПК)

Величина максимального потребления кислорода (МПК) – важнейший показатель, характеризующий максимальную производительность системы транспорта кислорода, физическую работоспособность, предельные возможности (мощность) аэробного энергообеспечения (максимальной аэробной способности). Высокие показатели МПК являются надежным свидетельством высокого сердечного, дыхательного, эндокринного и других физиологических резервов организма, высокого соматического здоровья.

Определение МПК с использованием однократной нагрузки в виде преодоления быстрым шагом двухкилометровой дистанции предложена в материалах «Еврофит для взрослых» Советом Европы в 1995 г. и рекомендовано для тестирования в физкультурно-оздоровительной работе.

Уравнение для определения МПК для мужчин:

$$\text{МПК} = 184,9 - 4,65 * \text{время} - 0,22 * \text{ЧСС} - 0,26 * \text{возраст} - 1,05 * \text{ИМТ}$$

Уравнение для определения МПК для женщин:

$$\text{МПК} = 116,2 - 2,98 * \text{время} - 0,11 * \text{ЧСС} - 0,14 * \text{возраст} - 0,39 * \text{ИМТ}$$

Где МПК выражается в мл/кг/мин; время – продолжительность преодоления двух километров шагом в минутах (например, 15 мин 30 с = 15,5 мин); ЧСС – количество сердечных сокращений в 1 мин в конце дистанции; возраст – количество лет (округленно); ИМТ – индекс массы тела, рассчитываемый делением массы тела в килограммах на длину тела в метрах в квадрате (кг/м²). Взвешивание – в одежде и обуви, в которой преодолевается дистанция 2 км.

Оценка результатов представлена в табл. 5.

Студенты СМГ могут использовать дополнительные контрольные тесты для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС), вегетативной нервной системы и пробы с физической нагрузкой.

6-ти минутный тест. Быстрая ходьба в чередовании с бегом в течение 6 минут (подсчитать и оценить расстояние, количество метров, преодоленное за 6 мин). Оценка результатов представлена в табл.5

Теппинг–тест

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина. Тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью. Обязательное условие диагностирования силы нервной системы с помощью теппинг-теста — максимальная мобилизованность обследуемого. Чтобы добиться этого, надо не только заинтересовать субъекта результатами обследования, но и стимулировать его по ходу работы словами («не сдавайся», «работай быстрее» и т. п.). Это способствует более четкому разделению испытуемых на «сильных» и «слабых».

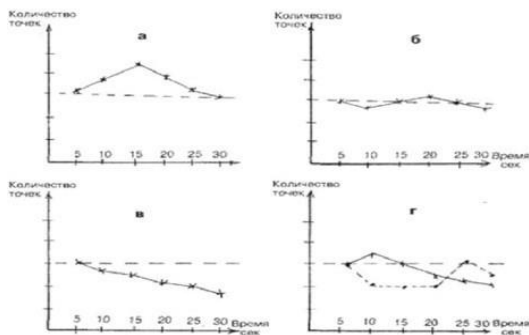
Важно также акцентировать внимание обследуемых на том, что начинать выполнение требуемых действий надо сразу в максимальном темпе, иначе может искусственно создаться выпуклый тип кривой.

Необходимы листы бумаги А4, разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш. Порядок простановки точек для правой и левой рук по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле №4 должно располагаться под полем №3. Тест проводится сидя за столом, рука с карандашом на листе бумаги А4. По сигналу «Начали» необходимо начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 сек необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде «Следующий», не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время необходимо работать в максимальном для себя темпе. По истечении 5 сек работы в 6-м квадрате подается команда: «Стоп».

Обработка результатов теста:

1. Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол. Подсчитывать точки рекомендуется, соединяя их карандашом непрерывной линией, чтобы не сбиться;
2. Построить *графики работоспособности*, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике;
3. На основании анализа формы кривой диагностировать *силу нервной системы* согласно нижеописанным критериям;
4. Рассчитать количество точек в секунду по формуле: $KT = \text{сумма всех точек в шести квадратах} / 30 \text{ сек}$

Графики работоспособности:



А — выпуклого типа;
Б — ровного типа,
В — промежуточного и вогнутого типов,
Г — нисходящего типа,
где горизонтальная линия ---- линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 сек

Оценка графиков работоспособности):

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

выпуклый тип: темп нарастает до максимального в первые 10-15 сек работы; в последующем, к 25-30 сек, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип-кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

нисходящий тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

промежуточный тип: темп работы снижается после первых 10-15 сек. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;

вогнутый тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Таблица 5. Оценка силовых способностей и общей выносливости

Вид испытаний	Оценка										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Силовые способности мышц брюшного пресса											
Поднимание плечевого пояса из положения, лежа на спине, кол-во раз	ж	≥ 57	55	50	48	43	40	36	34	30	≤ 27
	м	≥ 61	60	51	50	44	42	37	35	33	≤ 29
Сгибание ног из положения, лежа на спине, кол-во раз	ж	≥ 43	42	38	37	35	33	28	27	24	≤ 20
	м	≥ 45	44	41	40	36	30	35	29	26	≤ 23
«Сед углом», сек	ж	110	95	80	65	50	45	30	25	15	10
	м	120	100	85	75	55	50	35	30	20	15
Силовые способности мышц спины											
Поднимание туловища из положения, лежа на животе, кол-во раз	ж	≥ 52	50	48	46	44	42	40	38	35	≤ 30
	м	≥ 50	48	46	44	40	38	36	34	27	≤ 25
Одновременное удержание туловища в положении прогнувшись, сек	ж	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
	м	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
Силовые способности мышц верхних конечностей											
Сгибание и разгибание рук, из упора лежа, кол-во раз	ж	≥ 36	34	30	28	24	20	18	15	12	≤ 10
	м	≥ 43	41	38	35	33	30	28	26	24	≤ 20
Динамометрия	ж	≥ 39	36	32	30	28	26	24	20	18	≤ 15
	м	≥ 65	63	58	55	53	50	45	40	35	≤ 30
Силовые способности мышц нижних конечностей											
«Приседание»	ж	≥ 47	44	41	38	35	33	30	28	26	≤ 20
	м	≥ 60	58	56	54	52	46	42	38	36	≤ 28
«Полуприсед»	ж	90	80	70	60	55	50	45	40	30	≤ 25
	м	115	100	95	85	70	65	60	50	45	≤ 30
Общая выносливость											
6-минутный бег/ходьба, м	ж	800 и ниже	801-850	851-900	901-950	951-1000	1001-1050	1051-1100	1101-1150	1151-1200	1201 и выше
	м	900 и ниже	901-950	951-1000	1001-1050	1051-1100	1101-1150	1151-1200	1201-1250	1251-1300	1301 и выше
МПК, мин	ж	15	15,30	16,00	17,00	17,30	18,00	18,30	19,05	19,30	21,00
	м	14	14,30	15,00	15,45	16,00	16,45	17,30	18,00	18,30	19,00
Теппинг-тест, кол-во точек	ж	≥ 6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,2	5,0	4,8	≤ 4,6
	м	≥ 7,6	7,5	7,0	6,9	6,5	6,2	6,0	5,8	5,6	≤ 5,2