

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.
Протокол № 5

председатель Ученого Совета
Буланов С.И.
ученый секретарь Ученого Совета
Супильников А.А.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
по дисциплине «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело
(уровень бакалавриата)
Направленность Сестринское дело
Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат). Преподаватель.
Форма обучения: очная
Срок обучения: 4 года**

Год поступления 2024

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
Общая физическая подготовка				
1	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
3	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
4	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
5	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательного-координационных способностей	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
6	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
7	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
9	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
10	Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
Гимнастика				

11	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
12	История возникновения гимнастики	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
13	Гимнастическая терминология	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
14	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
15	Современные разновидности гимнастики	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
16	Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
17	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
18	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
19	Физическая подготовка в гимнастике	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
20	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
Легкая атлетика				
21	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
22	История возникновения легкой атлетики	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
23	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
24	Основы техники бега	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
25	Основы техники прыжка в длину с разбега Основы техники прыжка в	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания

	высоту			
26	Физическая подготовка в легкой атлетике	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
27	Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
28	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой Зачёт	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания

2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), **включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:**

- выполнение контрольных нормативов,
- тестовых заданий по темам изучаемой дисциплине;
- стандартизированный тестовый контроль
- иные формы контроля, определяемые преподавателем

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1.1.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Упражнения	Объем
Мужчины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	12-14 16-18
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	20-30

1.4 Подготовка к сдаче спортивных нормативов. Результаты выполнения спортивных нормативов

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях	15	12	9
Прыжки через	≥150	140	130	Прыжки через	≥135	125	110
Челночный бег	15,6	16,3	17,0	Челночный бег	13,0	13,8	14,8

№ п/п	Содержание	Форма оценки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Пятибалльная
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Пятибалльная
3.	Поднимание туловища из положения лежа на	Пятибалльная
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Пятибалльная

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Пятибалльная
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Пятибалльная
7.	Отжимание от стены из положения, стоя на вытянутые Руки (девушки)	Пятибалльная

2.2. Итоговый контроль по дисциплине

Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

1. Выберите один правильный ответ:

Физическая подготовка представляет собой: (иУК-7.1)

1. целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
2. целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
3. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

Эталон ответа: 1

2. Выберите один правильный ответ:

Укажите основную форму физической подготовки в вузе: (иУК-7.1)

1. факультативные занятия;
2. физические упражнения в режиме учебного дня;
3. учебные занятия;
4. занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

Эталон ответа: 4

3. Выберите один правильный ответ:

Физическое развитие – это: (иУК-7.1)

1. биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
2. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека;
3. высокие результаты в спортивной деятельности.

Эталон ответа: 1

4. Выберите один правильный ответ:

Специальная физическая подготовка – это (иУК-7.1)

1. планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической подготовки;
2. процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
3. педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

Эталон ответа: 2

5. Выберите один правильный ответ:

Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата: (иУК-7.1, иУК-7.2)

1. вис;
2. кувырок;
3. упор.

Эталон ответа: 1

6. Выберите один правильный ответ:

Пионербол является: (иУК-7.2)

1. подвижной игрой;
2. спортивной игрой;
3. полуспортивной игрой.

Эталон ответа: 3

7. Выберите один правильный ответ:

Под физическим качеством «ловкость» понимают: (иУК-7.2)

1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3. освоить действие и сохранить равновесие.

Эталон ответа: 2

8. Выберите один правильный ответ:

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

Эталон ответа: 3

9. Выберите два правильных ответа:

Формы внеучебных занятий физической культурой в вузе: (укажите все варианты ответов) (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
2. учебно-практические занятия;
3. лекционные занятия;
4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эталон ответа: 1,4

10. Выберите три правильных ответа:

На какие группы делятся игры? (укажите все варианты ответов) (иУК-7.2)

1. творческие;
2. подвижные;
3. спортивные;
4. уличные.

Эталон ответа: 2,3,4

11. Выберите два правильных ответа:

Методы определения выносливости: (укажите все варианты ответов) (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. прямые;
2. линейные;
3. поэтапные;
4. относительные;
5. косвенные.

Эталон ответа: 1,5

12. Выберите четыре правильных ответа:

Какие выделяют виды гибкости: (укажите все варианты) (тема 7, (и УК-7.1))

1. статистическая;
2. динамическая;
3. скоростная;
4. активная;
5. пассивная;
6. амплитудная;
7. статическая.

Эталон ответа: 2,4,5,7

13. Выберите три правильных ответа:

К специальным прикладным качествам врача относят: (укажите все варианты ответов) (иУК-7.1)

1. устойчивость к гиподинамии;
2. ортостатическую устойчивость;
3. быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов;
4. устойчивость к укачиванию.

Эталон ответа: 1,3,4

14. Выберите три правильных ответа

Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля? (укажите все варианты ответов) (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

Эталон ответа: 1,2,3

15. Выберите три правильных ответа

Наилучшие показатели работоспособности человека характеризуются следующими значениями индекса Руффье: (укажите все варианты ответов) (иУК-7.1, иУК-7.2)

1. 0.5;
2. 0.6;
3. 0.7;
4. 0.8.

Эталон ответа: 1,3,4

16. Выберите три правильных ответа

Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются: (укажите все варианты ответов) (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. инфаркт миокарда;
2. хронический гайморит;
3. инсульт;
4. гипертония;

5. лейкемия;
6. открытая форма туберкулеза.
Эталон ответа: 1,3,6

17. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1)

Основной способ передвижения человека, естественная его локомоция – это _____

Эталон ответа: ходьба

18. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1)

Перекат – это _____ отталкивание ближней к планке ногой

Эталон ответа: отталкивание

19. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1, и УК-7.2)

Для развития взрывной силы применяют упражнения с _____, прыжковые

Эталон ответа: отягощением

20. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1)

Физическое упражнение – это основное _____ физического воспитания.

Эталон ответа: средство

21. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1)

Гибкость – это способность выполнять движение с большой _____

Эталон ответа: амплитудой

22. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1)

Самым доступным видом физической активности считается _____

Эталон ответа: ходьба

23. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1, и УК-7.2)

Метод строго регламентированного _____ является основным методом гимнастики

Эталон ответа: упражнения

24. Установите соответствие даты события (и УК-7.1)

1. В каком году была основана Федерация спортивной гимнастики в России?

2. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?

3. Когда впервые в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины?

1. 1896

2. 1928

3. 1986

Эталон ответа: 1-3, 2-1, 3-2

25. Установите соответствие определения понятий (и УК-7.1)

1. Ритмическая гимнастика

2. Шейпинг

3. Атлетическая гимнастика

4. Степ-аэробика

1. система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;

2. система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного телосложения;

3. система физических упражнений с использованием степ-платформы;

4. разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

Эталон ответа: 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

26. Установите соответствующие характеристики дыхательных гимнастик (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Для дыхательной гимнастике по К. Бутейко характерно

2. Для «боди-флекса» характерно

3. Для дыхательной гимнастике по А. Стрельниковой характерно

1. дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохисамопроизвольны.

2. трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;

3. вдыхать через нос, а выдыхать через рот;

Эталон ответа: 1-2, 2-3, 3-1

27. Найдите соответствие в характеристики понятий (и УК-7.1)

1. Гимнастический прыжок

2. Флоп

3. Перекат

1. во время отталкивания, после разбега под прямым углом, согнутая маховая нога переходитчерез планку

2. отталкивание ближней к планке ногой. Разбег выполняется под углом примерно 45°. После отталкивания почти выпрямленная маховая нога выполняет мах к планке, одновременно туловище поворачивается к планке, а толчковая нога подтягивается к груди

3. прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центратяжести

Эталон ответа: 1-1, 2-3, 3-2

28. Установите последовательность алгоритма составления индивидуальной оздоровительной программы: (и УК-7.1, и УК-7.2)

1) определения уровня здоровья,

2) тренировки,

3) поиска необходимой информации,

4)занесение результатов тренировки в «паспорт здоровья»;

Эталон ответа: 1, 3, 2, 4

29. В какой последовательности составляется индивидуальная оздоровительная программа с учетом отклонений в работе систем организма? (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. устранение проблем с суставами

2. устранение проблем с эндокринной и мочеполовой системой

3 устранение проблем с желудочно-кишечным трактом и дыхательных систем,

Ответ: 3, 2, 1

30. Установите последовательность построения элементов подвижной игры: (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. задачи игры

2. ожидаемые результаты игры

3. методика и организация проведения игры

4. содержание игры

5. направленность игры

6. цель игры

Эталон ответа: 6, 1, 5, 3, 4, 2

31. Выберите один правильный ответ

Физическая подготовленность характеризуется: (иУК-7.1)

1. высокими результатами в спортивной деятельности;
2. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
3. Эффективностью и экономичностью двигательных действий;
4. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

Эталон ответа:4

32. Выберите один правильный ответ:

Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме: (иУК-7.1)

1. 4-6 ч;
2. 5-7 ч;
3. 16 ч;
4. 10-12 ч.

Эталон ответа: 4

33. Выберите один правильный ответ:

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип: (иУК-7.1)

1. активного отдыха;
2. сознательности и активности;
3. наглядности;
4. динамичности.

Эталон ответа: 1

34. Выберите один правильный ответ:

Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для: (тема 3, (и УК-7-1)

1. всестороннего развития физической подготовленности;
2. развития выносливости, скорости;
3. формирования правильной осанки.

Эталон ответа:

35. Выберите один правильный ответ:

Что такое интервал? (тема 3, (и УК – 7.1)

1. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
2. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
3. расстояние правым и левым флангом в колонне.

Эталон ответа: 2

36. Выберите один правильный ответ:

В чем состоит отличие подвижных игр от спортивных? (иУК-7.2)

1. в подвижных играх нет строго регламентированных правил;
2. подвижные игры не способствуют развитию физических качеств;
3. в подвижных играх нет сложной техники и тактики игры.

Эталон ответа: 3

37. Выберите один правильный ответ:

Двигательное умение – это: (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием;
2. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях;

3. система навыков высшего порядка.

Эталон ответа: 1

38. Выберите один правильный ответ:

Бег на длинные дистанции развивает: (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. ловкость;
2. быстроту;
3. выносливость.

Эталон ответа: 3

39. Выберите четыре правильных ответа

Разновидности специальной выносливости: (укажите все варианты ответов) (тема 6, (и УК-7.1, и УК-7.2))

1. скоростная;
2. силовая;
3. ведущая;
4. статическая;
5. базовая;
6. скоростно-силовая.

Эталон ответа: 1,2,4,6

40. Выберите три правильных ответа

Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости: (укажите все варианты ответов) (тема 7, (иУК-7.1, иУК-7.2))

1. смежные;
2. маховые;
3. простые;
4. скоростные;
5. комплексные;
6. пружинистые.

Эталон ответа: 2,3,6

41. Выберите три правильных ответа

В чем заключаются задачи гимнастики как учебно-педагогической дисциплины? (укажите все варианты ответов) (тема 11, (иУК-7.1, иУК-7.2))

1. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств ;
2. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию ;
3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта. ;
4. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Эталон ответа: 1,2,4

42. Выберите три правильных ответа

Графическая запись общеразвивающих упражнений подразделяется на: (укажите все варианты ответов) (тема 13, (иУК-7.1, иУК-7.2))

1. штриховую;
2. полу контурную;
3. контурную;
4. развернутую.

Эталон ответа: 1,2,3

43. Выберите три правильных ответа

Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки? (укажите все варианты ответов) (тема 18, (и УК-7.1, и УК-7.2))

1. повышенное артериальное давление;
2. пониженное артериальное давление;
3. заболевания ЖКТ в стадии обострения;
4. бронхиальная астма;
5. нарушение периферического кровообращения;
6. тяжелые психические расстройства.

Эталон ответа: 1,4,6

44. Выберите три правильных ответа

К объективным показателям самоконтроля относятся: (укажите все варианты ответов) (тема 28, (и УК-7.1, и УК-7.2))

1. артериальное давление;
2. скорость мыслительных процессов;
3. частота сердечных сокращений;
4. спирометрия;
5. лабильность нервных процессов.

Эталон ответа: 1,3,4

45. Выберите три правильных ответа

Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля? (укажите все варианты ответов) (тема 28, (и УК-7.1, и УК-7.2))

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

Эталон ответа: 1,2,3

46. Выберите три правильных ответа

Перед общей физической подготовкой могут быть поставлены следующие задачи: (укажите все варианты ответов) (иУК-7.1)

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую выносливость;
3. освоить технические двигательные действия других видов спорта;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц.

Эталон ответа: 1,2,4

47. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (иУК-7.1)

Гиподинамия – это _____ недостаток двигательной активности людей

Эталон ответа: недостаток

48. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (иУК-7.1)

Расстояние между участниками, стоящими в колонну по одному называется _____

Эталон ответа: дистанция

49. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (иУК-7.2)

Прикладная сторона _____ подготовки отражена в принципе связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Эталон ответа: физической

50. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 9, (и УК-7.1)

Физкультминутка — это комплекс упражнений для восстановления _____ человека;

Эталон ответа: работоспособности

51. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (иУК-7.1, иУК-7.2)

Чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов проводится _____ контроль.

Эталон ответа: педагогический

52. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1, и УК-7.2)

Гимнастическая _____ — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Эталон ответа: терминология

53. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (и УК-7.1, и УК-7.2)

Ежедневные занятия гимнастикой усиливают кровообращение, улучшают деятельность сердечно – сосудистой системы и обмен веществ, положительно воздействуют на психику человека.

Эталон ответа: гигиенической

54. Установите соответствие понятий (тема 15, (и УК-7.1)

1. Ритмическая гимнастика- это

2. Аквааэробика- это

3. Слайд-аэробика- это

4. Велоаэробика- это

1. система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;

2. тренировка на велотренажёре под музыку;

3. разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

4. система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;

Эталон ответа: 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

55. Установите соответствие вида легкоатлетического упражнения по структуре движения (тема 21, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Ходьба, бег

2. Метание диска и молота

3. Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом

1. Ациклические

2. Смешанные

3. Циклические

Эталон ответа: 1-3, 2-1, 3-2

56. Установите соответствие в названии легкоатлетической дистанции по степени протяженности (тема 21, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Спринт

2. Средняя дистанция

3. Длинные дистанции

1. 100 метров
2. 800 метров
3. 3000 метров
4. 200 метров
5. 400 метров
6. 5000 метров
7. 1500 метров
8. 10000 метров

Эталон ответа: 1-1,2,4, 2- 2,3,7, 3- 6,8

57. Установите соответствие между объективными и субъективными показателями самоконтроля (тема 21, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Объективные показатели самоконтроля

2. Субъективные показатели самоконтроля

1. самочувствие;
2. аппетит;
3. настроение;
4. желание тренироваться
5. артериальное давление;
6. динамометрия
7. частота сердечных сокращений;
8. спирометрия;
9. сон
10. физическая и умственная работоспособность
11. частота дыхания
12. жизненная емкость легких

Эталон ответа: 1- 5,6,7,8,11, 12 2-1, 2, 3,4,9,10

58. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений аутогенной тренировки (тема 18, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Упражнения на ощущение тяжести
2. Упражнения для сердца
3. Упражнения для дыхания
4. Упражнения для ощущения тепла
5. Упражнения для головы
6. Упражнения для солнечного сплетения
7. Упражнения для шеи и затылка

Эталон ответа: 1, 4, 2, 3, 6, 5, 7

59. Укажите правильную последовательность стадий формирования двигательного навыка (тема 5, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. генерализация
2. автоматизация
3. представление
4. концентрация
5. стабилизация

Эталон ответа: 3, 1, 4, 5, 2

60. Укажите правильную последовательность сензитивных периодов развития физических качеств (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. ловкость
2. сила
3. выносливость

4. скоростно-силовые качества
 5. гибкость
 6. быстрота

Эталон ответа: 5, 1, 6, 4, 2, 3

Эталоны ответов:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	4	1	2	1	3	2	3	1,4	2,3,4
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1,5	2,4,5,7	1,3,4	1,2,3	1,3,4	1,3,6	ходьба	отталкивание	отягощение	средство
Вопрос	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	амплитудой	ходьба	упражнения	1-3, 2-1, 3-2	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-2, 2-3, 3-1	1-1, 2-3, 3-2	1,3,2,4	3,2,1	6,1,5,3,4,2
Вопрос	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	4	4	1	1	2	3	1	3	1,2,4,6	2,3,6
Вопрос	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1,2,4	1,2,3	1,4,5	1,3,4	1,2,3,	1,2,4	недостаток	дистанция	физической	работоспособности
Вопрос	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	педагогический	терминология	гигиенической	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-2	1-1,2,4, 2-2,3,7, 3-3, 6,8	1-5,6,7,8, 11,12, 2-1,2,3,4, 9,10	1,4,2,3, 6,5,7	3, 1, 4, 5, 2	5, 1,6,4,2, 3

Задача №1 (тема 6, (и УК-7.1, и УК-7.2))

Для развития общей выносливости на применяются циклические упражнения. Какова должна быть их продолжительность и в каком режиме должны они выполняться?

Эталон ответа: 15–20 мин. выполняемые в аэробном режиме

Задача №2 (тема 6, (и УК-7.1, и УК-7.2))

Если интенсивность работы при развитии выносливости выше критической (75-85%от максимума, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то какова рекомендация снижения ЧСС для возобновления повторной работы?

Эталон ответа: 120–130 уд/мин;

Задача №3 (тема 10, (и УК-7.1, и УК-7.2))

Какой вид осмотра необходимо применить чтобы оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

Эталон ответа: внешний осмотр (соматоскопия)

Задача № 4 (тема 3, (и УК-7.1, и УК-7.2))

Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений?

Ответ: встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.

Задача № 5 (тема 3, (и УК-7.1, и УК-7.2))

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам. Какие нужно выбрать упражнения.
Эталон ответа: общеразвивающие упражнения вдвоем.

Задача № 6 (и УК-7.1, и УК-7.2)

Какую группу методов необходимо использовать в процессе выполнения различных по интенсивности упражнений?

Эталон ответа: метод вариативно-прерывного упражнения (интервальный);

3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

4.1 Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенций	Содержание компетенции/ индикатора	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
				«не зачтено»	«зачтено»
УК-7		Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

			<p>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>
			<p>Владеть: навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>
	УК-7.2	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>
			<p>Уметь: самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального,</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального,</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии</p>

			культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования
			Владеть: различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения различными современными понятиями в области физической культуры
	УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
			Уметь: обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда

			<p>Владеть: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>
--	--	--	--	---	--

4.2 Шкала, и процедура оценивания

4.2.1. Процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	Традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости , Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	Преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	Устный ответ, стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов

4.2.2 Шкалы оценивания компетенций (результатов освоения)

Традиционная система

Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов

Приложение 1

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5

Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Зачетные нормативы для студентов (оценочная таблица)

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в	Подтягивание	Гибкость	Прыжок в	Поднимание туловища из	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	26	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	109	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
3	230			170	40	10	3

2,9	299			169	39		2,9
2,8	288			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
2	220	7	6	160	30	8	2
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
1	215	5	3	150	20	6	1
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1