



**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

<b>Галузь знань</b>	22 Охорона здоров'я
<b>Спеціальність</b>	226 Фармація, промислова фармація
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Фармація
<b>Освітній ступінь</b>	Бакалавр
<b>Статус дисципліни</b>	<b>Нормативна</b>
<b>Група</b>	<b>I ФМ 21</b>
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Адреса викладання</b>	Спортивний зал/стадіон за розкладом
<b>Кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	Кафедра психічного та фізичного здоров'я
<b>Викладач курсу</b>	<b>Кость Микола Михайлович</b> , кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
<b>Контактна інформація викладача</b>	Е. mail: <a href="mailto:m.kost@lma.edu.ua">m.kost@lma.edu.ua</a> Сторінка групи у MOODLE, Viber, Google Classroom Постійне місцезнаходження – кафедра психічного та фізичного здоров'я/спортивний зал
<b>Консультації</b>	Відповідно до розкладу консультацій. Можливі он-лайн консультації через ZOOM, Meet, або подібні ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://vl.lma.edu.ua/course/view.php?id=311">https://vl.lma.edu.ua/course/view.php?id=311</a>
<b>Опис навчальної дисципліни (нормативна)</b>	Кількість кредитів – 11 Загальна кількість годин – 330 Рік підготовки – 1-й Семестр – I Практичні заняття – 64 год. Самостійна робота – 26 год.
<b>Опис навчальної дисципліни (позакредитна)</b>	Кількість кредитів – 3 Загальна кількість годин – 90 Рік підготовки – 1-й, 2-й Семестр – 2, 3, 4 Практичні заняття – 240 год. Самостійна робота – 90 год.
<b>Коротка анотація курсу</b>	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною з спеціальності 226 Фармація, промислова фармація. Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої (фахової передвищої) освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних занят-

	<p>тях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, у сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників Академії до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості для досягнення особистих і професійних цілей; розвиток здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток та удосконалення фізичних якостей студентів.</p>
<p><b>Мета та цілі курсу</b></p>	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб.</p> <p>Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основи здорового способу життя;</li> <li>– основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;</li> <li>– основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;</li> <li>– основи професійно-практичної фізичної підготовки.</li> </ul> <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності;</li> <li>– здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;</li> <li>– застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.</li> </ul>
<p><b>Програмні результати навчання</b></p>	<p>ПРН 2. Проектувати майбутню професійну діяльність з урахуванням її значущості для здоров'я людини та напрямків розвитку фармації.</p> <p>ПРН 6. Встановлювати контакти з іншими людьми з метою налагодження взаєморозуміння між учасниками професійної діяльності та досягнення діалогу і результату спілкування.</p> <p>ПРН 12. Дотримуватися вимог санітарно-протиепідемічного режиму, охорони праці, правил техніки безпеки та протипожежної безпеки у професійній діяльності.</p> <p>ПРН 26. Практикувати невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я.</p>
<p><b>Політика курсу</b></p>	<p><b>Дотримання принципів академічної доброчесності</b> Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності.</p> <p><b>Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології</b> Під час занять здобувачі вищої (фахової передвищої) освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються</p>

правил внутрішнього розпорядку Академії. Під час боротьби з епідемією COVID-19 виконують всі настанови протиепідеміологічного режиму: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами.

#### **Відвідування занять**

Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.

#### **Політика дедлайну**

Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт.

#### **Порядок відпрацювання пропущених занять**

Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються.

Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Академії, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини.

### **Структура курсу Тематичний план**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		п	СРС	
1	2	3	4	5
<b>I СЕМЕСТР</b>				
<b>МОДУЛЬ 1. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри</b>				
<i>Змістовний модуль 1. Біг на короткі дистанції, прикладні та акробатичні вправи</i>				
<i>Тема 1. Розвиток швидкісних якостей</i>	44		32	12
<i>Тема 2. Розвиток гнучкості та координації</i>	46		32	14
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	<b>90</b>		<b>64</b>	<b>26</b>
<b>II СЕМЕСТР</b>				
<i>Змістовний модуль 2. Вправи на тренажерах, бігові вправи на довгі дистанції, ігри</i>				
<i>Тема 1. Розвиток силових якостей</i>	58		44	14
<i>Тема 2. Розвиток витривалості</i>	60		44	16
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<b>118</b>		<b>88</b>	<b>30</b>
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>208</b>		<b>152</b>	<b>56</b>
<b>III СЕМЕСТР</b>				
<b>МОДУЛЬ 2. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри</b>				
<i>Змістовний модуль 3. Біг на короткі дистанції, прикладні та акробатичні вправи</i>				
<i>Тема 1. Удосконалення швидкісних якостей</i>	46		32	14
<i>Тема 2. Удосконалення гнучкості та координації</i>	48		32	16
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	<b>94</b>		<b>64</b>	<b>30</b>
<b>IV СЕМЕСТР</b>				
<i>Змістовний модуль 4. Вправи на тренажерах, бігові вправи на довгі дистанції, ігри</i>				
<i>Тема 1. Удосконалення силових якостей</i>	60		44	16
<i>Тема 2. Удосконалення витривалості</i>	58		44	14
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	<b>118</b>		<b>88</b>	<b>30</b>

<b>Разом за модулем 2</b>	<b>212</b>	<b>152</b>	<b>60</b>
<b>Усього годин</b>	<b>420</b>	<b>304</b>	<b>116</b>

**Література для вивчення дисципліни**

**Підручники у бібліотеці Академії:**

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: (навчально-методичний посібник) – Л.: ЛДУФК, 2002. – 216 с.
2. Кость М.М. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М.М. Кость, О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
3. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Спорт у вищих навчальних закладах [Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.
7. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.

**Посилання на методичні вказівки для підготовки до практичних занять та самостійної роботи в програмі Google Classroom:**

1. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / Кость М.М. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.
2. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Кость М.М., Руденко Р.Є., Руденко О.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с.
3. Кость М.М., Зелінський А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 24 с.
4. Кость М.М., Кравцов Л.В. Застосування фізичних вправ і тренажерів у процесі самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 22 с.
5. Червоношапка М.О. Основи методики розвитку координаційних якостей студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Червоношапка М.О., Чичкан О.А., Кость С.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 28 с.
6. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с.
7. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.

**Поточний та**

**Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять**

<p><b>підсумковий контроль</b></p>	<p>та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.</p> <p><b>Підсумковий контроль</b> проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.</p>																																															
<p><b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b></p>	<p>Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації.</p> <p>У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).</p> <p>У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom.</p> <p>Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsAp (за вибором академічної групи).</p>																																															
<p><b>Необхідне обладнання</b></p>	<p><b>У звичайному режимі навчання.</b> Спортивне обладнання та інвентар. Вивчення курсу передбачає приєднання кожного студента до навчального середовища MOODLE, або Google Classroom.</p> <p><b>У режимі дистанційного навчання під час карантину.</b> Спортивний інвентар. Вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного студента до програм ZOOM, або Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку студент має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету.</p>																																															
<p><b>Критерії оцінювання</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Схема нарахування та розподіл балів</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">Поточне оцінювання, МК та самостійна робота</th> <th rowspan="3" style="text-align: center;">СМО</th> <th rowspan="3" style="text-align: center;">ПМО</th> <th rowspan="3" style="text-align: center;">ECTS</th> <th rowspan="3" style="text-align: center;">За національною шкалою</th> </tr> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">Модуль 1</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Т1</th> <th style="text-align: center;">Т2</th> <th style="text-align: center;">...Тn</th> <th style="text-align: center;">САП</th> <th style="text-align: center;">МК 1</th> <th style="text-align: center;">МО</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">73</td> <td style="text-align: center;">75</td> <td style="text-align: center;">74</td> <td style="text-align: center;">74</td> <td style="text-align: center;">74</td> <td style="text-align: center;">С</td> <td style="text-align: center;">добре</td> </tr> </tbody> </table> <p>Т<sub>1</sub> – Т<sub>n</sub> – теми занять до модульного контролю 1;  САП – середнє арифметичне усіх позитивних оцінок в національній шкалі, яке переводиться у 100 – бальну шкалу;  МК - модульний контроль;  МО (модульна оцінка) – середнє арифметичне САП та МК;  СМО (семестрова модульна оцінка) – це середньоарифметична МО;  ПМО (підсумкова модульна оцінка) – виставляється в кінці вивчення дисципліни за 100 – бальною шкалою, національною шкалою та ECTS.</p> <p style="text-align: center;"><b>Шкала оцінювання: національна та ЄКТС</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">За 100-бальною шкалою</th> <th style="text-align: center;">За національною шкалою</th> <th style="text-align: center;">За шкалою ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">90-100</td> <td style="text-align: center;">відмінно</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">80-89</td> <td style="text-align: center;">добре</td> <td style="text-align: center;">B</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">70-79</td> <td style="text-align: center;">добре</td> <td style="text-align: center;">C</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">60-69</td> <td style="text-align: center;">задовільно</td> <td style="text-align: center;">D</td> </tr> </tbody> </table>	Поточне оцінювання, МК та самостійна робота						СМО	ПМО	ECTS	За національною шкалою	Модуль 1						Т1	Т2	...Тn	САП	МК 1	МО	4	4	3	73	75	74	74	74	С	добре	За 100-бальною шкалою	За національною шкалою	За шкалою ECTS	90-100	відмінно	A	80-89	добре	B	70-79	добре	C	60-69	задовільно	D
Поточне оцінювання, МК та самостійна робота						СМО	ПМО					ECTS	За національною шкалою																																			
Модуль 1																																																
Т1	Т2	...Тn	САП	МК 1	МО																																											
4	4	3	73	75	74	74	74	С	добре																																							
За 100-бальною шкалою	За національною шкалою	За шкалою ECTS																																														
90-100	відмінно	A																																														
80-89	добре	B																																														
70-79	добре	C																																														
60-69	задовільно	D																																														

	51-59	задовільно	E
	35-50	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
	0-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом вивчення дисципліни за зазначений семестр	F
<b>Контрольні нормативи</b>	1. Човниковий біг 4x9 м, або біг на 100 м. 2. Комплекс загально-розвиваючих вправ. 3. Гімнастичний комплекс. 4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи. 5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. 7. Підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки). 8. Вис на зігнутих руках, або стрибок у довжину з місця (дівчата). 9. Біг на довгі дистанції.		
<b>Опитування</b>	Анкету з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу		

### НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

БАЛЛИ	ДІВЧАТА																		
	І КУРС																		
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.									
<b>100</b>	<b>15,0</b>	<b>10,8</b>	<b>3</b>	Усіх елементів	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>200</b>	<b>47</b>	<b>22</b>	<b>9,50</b>									
99	15,1	Чітке виконання	Усіх елементів		19	22	195	47	22	9,55									
98	15,2						194			10,00									
97	15,3						193			10,05									
96	15,4						192			10,10									
95	15,5						21			191	46	21	10,15						
94	15,6						190			10,21									
93	15,7						189			10,27									
92	15,8						188			10,33									
91							187			10,39									
<b>90</b>	<b>15,9</b>			<b>10,9</b>			Чітке виконання			Чотирьох елементів з незначними помилками	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>186</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>10,44</b>			
<b>89</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2</b>	Чотирьох елементів з незначними помилками	<b>17</b>	<b>19</b>		<b>185</b>	<b>44</b>		<b>19</b>	<b>10,45</b>							
88		Чітке виконання	Чотирьох елементів з незначними помилками		17	19		184	44		19	10,48							
87	16,1							183				10,51							
86								182				10,54							
85	16,2							11,1				181	43	10,57					
84								Чітке виконання				Чотирьох елементів з незначними помилками	17	19	180	44	19	11,00	
83	16,3														179			18	11,03
82															178			11,06	
81	16,4														177			11,09	
80							18			176					42			11,12	
79	16,5			Чітке виконання			Чотирьох елементів з незначними помилками			17					19			175	42
78		174	17		11,18														
77	16,6	173	11,21																
76		172	11,24																
75	16,7	11,3	41		11,27														
74		Чітке виконання	Чотирьох елементів з незначними помилками		17	19		173	41		19	11,30							
73	16,8							172				11,33							
72								171				11,36							
71								170				11,40							
<b>70</b>	<b>16,9</b>							<b>11,4</b>				<b>1</b>	<b>16</b>	<b>17</b>		<b>171</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	
<b>69</b>	<b>17,0</b>			<b>11,5</b>			<b>1</b>	<b>15</b>		<b>16</b>		<b>170</b>	<b>39</b>	<b>15</b>	<b>11,45</b>				
68							е								11,48				

67						169			11,51
66					14		38		11,54
65	17,1					168			11,57
64									12,00
63		11,6			13	15	167	14	12,03
62									12,06
61							166	37	12,09
60	17,2				12				12,12
59							165		12,15
58									12,18
57		11,7			11	14	164	13	12,21
56								36	12,24
55	17,3						163		12,28
54					10				12,32
53							162		12,36
52									12,40
<b>51</b>	<b>17,4</b>	<b>11,8</b>			<b>9</b>	<b>13</b>	<b>161</b>	<b>35</b>	<b>12,44</b>

**НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ**

БАЛІ	ДІВЧАТА										
	ІІ КУРС										
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.	
<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>10,4</b>	<b>3</b>	Усіх елементів	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>210</b>	<b>49</b>	<b>24</b>	<b>10,30</b>	
99	14,9		Чітке виконання				209			10,32	
98	15,0							208			10,34
97		10,5				24		207			10,39
96	15,1							206			10,44
95								205	48	23	10,49
94	15,2	10,6						204			10,54
93							23	203			10,59
92	15,3							202			11,04
91											11,09
<b>90</b>	<b>15,4</b>	<b>10,7</b>			П'ятьох елементів з незначними помилками	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>201</b>	<b>47</b>	<b>22</b>	<b>11,14</b>
<b>89</b>	<b>15,5</b>	<b>10,8</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		<b>21</b>	<b>200</b>	<b>46</b>	<b>21</b>	<b>11,15</b>	
88			Чітке виконання				199			11,16	
87	15,6							198			11,17
86								197			11,18
85	15,7	10,9						196	45		11,19
84								195			11,21
83								194		20	11,23
82	15,8							193			11,25
81								192			11,27
80		11,0				20	191	44		11,29	
79	15,9									11,31	
78						190			11,33		
77								19	11,35		
76	16,0					189			11,37		
75		11,1					43		11,39		
74						188			11,41		
73	16,1								11,43		
72						187			11,45		
71									11,47		
<b>70</b>	<b>16,2</b>	<b>11,2</b>			<b>17</b>	<b>19</b>	<b>186</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>11,49</b>	
<b>69</b>	<b>16,3</b>	<b>11,3</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>185</b>	<b>41</b>	<b>17</b>	<b>11,50</b>	
68							184			11,52	

67						183			11,54
66	16,4				15	182	40		11,56
65						181			11,58
64						180			12,00
63	16,5				14	179		16	12,02
62						178			12,04
61						177	39		12,06
60	16,6	11,4			13	176			12,08
59						175			12,10
58						174			12,12
57	16,7				12	173		15	12,14
56						172	38		12,16
55						171			12,18
54	16,8				11	170			12,20
53						169			12,23
52						168			12,26
<b>51</b>	<b>16,9</b>	<b>11,5</b>			<b>10</b>	<b>166</b>	<b>37</b>	<b>14</b>	<b>12,29</b>