Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2026 10:31:08
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ППССЗ по специальности
23.02.08 Строительство железных дорог,
путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
23.02.08 СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ, ПУТЬ И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО

Базовая подготовка
среднего профессионального образования

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы- программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В учебном процессе воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК):

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК. 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативное сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ГС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	154
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Промежуточная аттестация 3, 5 семестры – зачет, 4, 6, 8 семестры – зачет с оценкой.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4
Введение	Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО		
Раздел 1.	**Общетеоретические сведения**	**2**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровы образ жизни.	**Содержание учебного материала** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально- биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Рефераты и доклады по теме ЗОЖ.	2	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Раздел 2.	**Легкая атлетика**	**10**	
Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег	**Содержание учебного материала** 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств 5. Сдача норматива.	2	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Тема 2.2. Развитие скоростной выносливости при беге.	1 Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции. 4. Сдача норматива.	4	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1

Тема 2.3. Прыжки в длину разбега	**Содержание учебного материала**		ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива.	4	
Раздел 3	**Спортивные игры**	**10**	
Тема 3.1 Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство. 6. . Сдача норматива.	10	
Раздел 4	**Атлетическая гимнастика**	**10**	
Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	**Содержание учебного материала**		
	1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. 3. . Сдача норматива.	10	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	3 семестр: максимальная нагрузка **практические занятия** **лекция**	**32** **30** **2**	

2 курс 4 семестр

Раздел 5	**Спортивные игры**	**20**	
Тема 5.1	**Содержание учебного материала**		

Футбол	Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). Сдача норматива.	10	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Тема 5.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств. 6. Сдача норматива.	10	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**18**	
Тема 6.1 Спринтерский бег	**Содержание учебного материала**	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	Техника бега на короткие дистанции: 1. Старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Сдача норматива.		
Тема 6.2	**Содержание учебного материала**		

Кроссовая подготовка	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости. 5. Сдача норматива.	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Тема 6.3 Прыжки в длину	**Содержание учебного материала** 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: -Разбег, толчок - Полет и приземление. 2. Сдача норматива	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	4 семестр: максимальная нагрузка **практические занятия**	**38** **38**	

3 курс 5 семестр

Раздел 7	**Легкая атлетика**	**18**	
Тема 7.1. Практические занятия Спринтерский бег	**Содержание учебного материала** 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1

Тема 7.2 Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала** 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции. 4. Сдача норматива.	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Тема 7.3. Прыжки	**Содержание учебного материала**		ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22,

	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива	6	ПК 1.1
Раздел 8	**Спортивные игры**	**12**	
Тема 8.1 Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. 6. Сдача норматива	12	
	4 семестр: максимальная нагрузка **практические занятия**	**30** **30**	

3 курс 6 семестр

Раздел 9	**Атлетическая гимнастика**	**16**	
Тема 9.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	**Содержание учебного материала**		
	1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. Сдача норматива.	16	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Раздел 10	**Спортивные игры**	**28**	
Тема 10.1	**Содержание учебного материала**	12	

Баскетбол	1.Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2.Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3.Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4.Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. 6. Сдача норматива.	12	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Тема 10.2 **Волейбол**	**Содержание учебного материала**	16	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	16	
	6 семестр максимальная нагрузка **практические занятия**	**44** **44**	

4 курс 8 семестр

Раздел 11	**Спортивные игры**	**6**	
Тема 11.1 **Баскетбол**	**Содержание учебного материала**		

	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
Раздел 12	**Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**6**	
Тема 12.1 ППФП	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки. Сдача норм ГТО	6	ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1
	8 семестр: максимальная нагрузка **практические занятия** **Итого:**	**12** **12** **156**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал:

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: https://book.ru/book/951559

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: https://book.ru/book/951558

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: https://book.ru/book/947193

2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: https://book.ru/book/952994

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. www.gto.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (У, З, ОК , ЛР, ПК)	**Показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки. -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельност: -повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья. -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации. - участие в массовых спортивных мероприятиях. - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. -понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия . Спортивные игры. Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи,) Оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом

профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. знать: -влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. - Выполнять различные виды геодезических съемок.		функций судьи. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Приложение 1

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
. подтягивание на перекладине(юноши);
. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
. прыжки в длину с места;
. бег 100 м.;
. бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по Физической культуре студентов РТЖТ

Курс	Оценка	Бег 100 м.		Кросс				Виды упражнений								Подтягивания	
				1000	500	3000	2000	Прыжок в длину с разбега		Прыжок в длину с места		Прыжок в высоту		Метание гранаты			
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	3	15.5	18.0	4.00	2.05	16.00	12.30	380	280	205	140	120	100	28	15	6	15
	4	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	9	20
	5	14.5	16.5	3.35	1.55	15.20	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
2	3	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	8	20
	4	14.5	16.5	3.35	1.55	15.00	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
	5	14.2	16.2	3.30	1.50	13.20	10.30	450	360	235	180	135	115	36	23	12	35
3	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45
4	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45