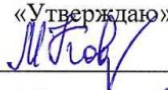


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»
Зав. кафедрой 
«26» августа 2019

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Элективные курсы по физической культуре
наименование дисциплины / практики

42.03.02 Журналистика
шифр и наименование направления подготовки

Интернет-журналистика
наименование профиля подготовки

Москва 2019

Составитель: старший преподаватель кафедры АФК Бархатов М.Н.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета психологии и педагогики
должность, место работы


подпись

Руденко И.Л.
Ф.И.О.

« ____ » _____ 2019 г.

Согласовано:

Представитель работодателя главный редактор CRE
должность, место работы

подпись

Аносов М.А.
Ф.И.О.

« ____ » _____ 2019 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры
АФК протокол № 1 от « 26 » августа 2019 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании
кафедры дополнений и изменений нет,
протокол № 1 от « 26 » августа 2019 г.
Заведующий кафедрой _____ | Ковалева М. А.

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

| Код компетенции | Наименование результата обучения |
|------------------------|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины:

| Код компетенции | Уровень освоения компетенций | Индикаторы достижения компетенций | Вид учебных занятий ¹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ² | Контролируемые разделы и темы дисциплины ³ | Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁴ |
|-----------------|------------------------------|--|---|---|--|
| УК - 7 | | Знает | | | |
| | Недостаточный уровень | УК-7.3-1. основные виды физических упражнений УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности |
| | Базовый уровень | УК-7.3-1. основные виды физических упражнений УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика, настольный | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности |

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

³ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁴ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио...

| | | | | | |
|-----------------------|--|----------------------|--|---|--|
| | | | | теннис, подвижные игры, эстафеты | |
| | | Умеет | | | |
| Недостаточный уровень | <p><i>УК-7. У-1.</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>УК-7. У-2.</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | Практические занятия | <p>Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты</p> | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | |
| Базовый уровень | <p><i>УК-7. У-1.</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>УК-7. У-2.</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания</p> | Практические занятия | <p>Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты</p> | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|--|
| | | для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | | | |
| | | Владеет | | | |
| Недостаточный уровень | <i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | |
| Базовый уровень | <i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | |

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ⁵

Таблица 3

| № | Наименование оценочного средства | Характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|--|---|--|
| 1 | Реферат | Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. | Темы рефератов. |
| 2 | Контрольные тесты для оценки двигательной подготовки | Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи контрольных нормативов по пройденной теме. | Представление контрольных тестов для студентов основной группы по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике. Представление контрольных тестов для студентов 3 группы инвалидности по общей физической подготовке. |

Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.

⁵ Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 4.

Таблица 4.

| Код компетенции | Уровень освоения компетенции | Показатели достижения компетенции | Критерии оценивания результатов обучения |
|-----------------|---|---|---|
| | | Знает | |
| УК-7 | Недостаточный уровень Оценка «незачтено» | УК-7.3-1. Виды физических упражнений УК-7.3-2. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о видах физических упражнений Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | Базовый уровень Оценка «зачтено» | УК-7.3-1. виды физических упражнений УК-7.3-2. научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о видах физических упражнений Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | | Умеет | |
| | Недостаточный | УК-7. У-1.Применять | Не умеет и не применяет на практике разнообразные средства физической |

| | | |
|---|--|--|
| <p>уровень Оценка «незачтено»</p> | <p>на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности УК-7. У-2.Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> <p>Не умеет и не использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
| <p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p> | <p>УК-7. У-1.Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,</p> | <p>Умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности <i>УК-7. У-2.</i> Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>Умеет самостоятельно использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
| | Владеет | | |
| | <p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено»</p> | <p><i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |
| | <p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p> | <p><i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | я | |
|--|--|---|--|

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Реферат

- Контрольные тесты для оценки двигательной подготовки

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы рефератов

1. Гимнастика как вид спорта.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Значение гимнастики в физическом воспитании.
4. История развития волейбола.
5. Основные правила игры в волейбол.
6. Основные приемы игры в волейбол.
7. Баскетбол и его разновидности.
8. История развития баскетбола.
9. Современное состояние баскетбола в России.
10. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе.
11. История развития футбола.
12. Правила игры в футбол.
13. Техника основных движений и методика обучения им в футболе.
14. Средства и методы восстановления в спорте.
15. Легкая атлетика и ее разновидности.
16. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Направления атлетической гимнастики.
19. Комплекс упражнений для определенных групп мышц.
20. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом.
21. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
22. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре.
23. История возникновения фитбол-гимнастики.
24. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.
25. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы.
26. История возникновения оздоровительной гимнастики.
27. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА.

Контролируемые компетенции: УК-7

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с Таблицей 4.

Тесты (с необходимым контрольным результатом для оценки физической подготовленности)

Таблица 1

Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

| № | Тесты | Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|--------|--------------|--------|-------|--------|--------------|
| 1 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | М | 50 и больше | 40-49 | 30-39 | 20-29 | 19 и меньше |
| | | Ж | 40 и больше | 30-39 | 20-29 | 10-19 | 9 и меньше |
| 2 | Приседания за 1 мин. (кол-во раз) | М | 50 и больше | 44-49 | 38-43 | 32-37 | 31 и меньше |
| | | Ж | 46 и больше | 40-45 | 35-39 | 30-34 | 29 и меньше |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | М | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 2 и меньше |
| | Отжимание от скамейки (кол-во раз) | Ж | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 2 и меньше |
| 4 | Лежа на животе - положение «лодочка» | М | 100 и больше | 90-99 | 80-89 | 70-79 | 69 и меньше |
| | | Ж | 90 и больше | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 59 и меньше |
| 5 | Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек) | М | 90 и больше | 81-89 | 71-80 | 61-70 | 60 и меньше |
| | | Ж | 60 и больше | 51-59 | 41-50 | 31-40 | 30 и меньше |
| 6 | Сидя на полу – наклон вперед (см) | М | +8 и больше | +2 +7 | -4 +1 | -5 -10 | -11 и больше |
| | | Ж | +14 и больше | +8 +13 | +2 +7 | +1 - 4 | -3 и больше |

Таблица 2

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовки в лёгкой атлетике.

| Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Юноши | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег на 100 м. (сек) | 15,2 | 14,4 | 14,2 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 3. Челночный бег 3×10 (сек) | 8,8 | 8,2 | 7,4 | 8,6 | 8,0 | 7,4 | 8,4 | 7,8 | 7,2 | 8,2 | 7,6 | 7,0 |
| 4. Бег в среднем темпе (мин) | 5 | 8 | 12 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 |
| 5. Прыжок в длину с места(см) | 190 | 200 | 210 | 195 | 205 | 215 | 200 | 210 | 220 | 205 | 215 | 225 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег на 100 м. (сек) | 19,6 | 18,2 | 14,6 | 19,4 | 18,0 | 16,4 | 19,2 | 17,8 | 16,2 | 19,0 | 17,5 | 16,0 |
| 3. Челночный бег 3×10 (сек) | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 9,0 | 8,6 | 8,4 |
| 4. Бег в среднем темпе (мин) | 5 | 8 | 12 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 140 | 165 | 180 | 160 | 175 | 185 | 165 | 180 | 190 | 170 | 185 | 195 |

Таблица 3

Контрольные тесты для оценки технической подготовки по волейболу

| Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 5. Подача мяча (кол-во раз из 5 попыток) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

Таблица 4

Контрольные тесты для оценки технической подготовки по баскетболу

| Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|---|---|-----|---|----|----|---|----|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий) | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| 4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток) | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |

Таблица 5

Контрольные тесты для оценки технической подготовки по мини-футболу

| Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| 2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек | 10,7- 11,1 | 10,0- 10,6 | 9,7- 10,1 | 10,3- 10,7 | 9,8- 10,2 | 9,3- 9,7 | 9,3- 9,5 | 8,9- 9,2 | 8,5- 8,8 | 8,7- 8,9 | 8,5- 8,6 | 8,1- 8,4 |
| 3. Верхняя передача мяча на дальность, м | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 | 40 | 45 | 50 |
| 4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м | 9 | 11 | 13 | 13 | 15 | 17 | 17 | 19 | 21 | 21 | 23 | 25 |

Таблица 6

Контрольные тесты для оценки технической подготовки по атлетической гимнастике

| Нормативы | | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | М | 35-39 | 40-44 | 45 | 40-44 | 45-49 | 50 | 50-54 | 55-59 | 60 | 50-54 | 55-59 | 60 |
| | Ж | 25-29 | 3-34 | 35 | 30-34 | 35-39 | 40 | 40-44 | 45-49 | 50 | 40-44 | 45-49 | 50 |
| 2.Подтягивания на турнике (кол-во раз) | М | 5 | 9 | 12 | 7 | 10 | 15 | 9 | 12 | 16 | 9 | 12 | 16 |
| 3.Отжимания от пола (кол-во раз) | Ж | 10 | 15 | 18 | 12 | 16 | 20 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Планка (сек./мин.) | М | 40сек | 1мин | 1,5мин | 1 мин | 1,5мин | 2мин | 1,2мин | 1,5мин | 2 мин | 1,2мин | 1,5мин | 2 мин. |
| | Ж | 20сек | 40сек | 1мин | 40сек | 1 мин | 1,2мин | 1 мин | 1,2мин | 1,5мин | 1 мин | 1,2мин | 1,5мин |
| 4.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.) | М | 60 | 80 | 100 | 80 | 100 | 120 | 100 | 120 | 140 | 100 | 120 | 140 |
| | Ж | 80 | 100 | 120 | 100 | 120 | 140 | 120 | 140 | 160 | 120 | 140 | 160 |