

Муниципальное Бюджетное Учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»
№ 2/20 от 30.08. 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации 3 года

Возраст детей 6-18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Русинова В.С.

г. Богородск Нижегородская область

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| I. Пояснительная записка..... | 3 |
| II. Организационно-педагогические условия..... | 4 |
| 2.1. Формы аттестации..... | 7 |
| 2.2. Учебный план..... | 9 |
| 2.3. Календарный учебный график годового цикла подготовки..... | 9 |
| III. Рабочая программа..... | 11 |
| 3.1. Теоретическая подготовка..... | 11 |
| 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)..... | 12 |
| 3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)..... | 13 |
| 3.4. Техническая подготовка..... | 13 |
| 3.5. Тактическая подготовка..... | 13 |
| IV. Оценочные и методические материалы..... | 14 |
| 4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки..... | 14 |
| 4.2. Тестовые задания по теоретической подготовке..... | 16 |
| V. Перечень информационного обеспечения..... | 17 |

I. Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой физической, специальной физической и психологической подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ №329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Программа по своей направленности является физкультурно-оздоровительной. Обучающиеся по программам овладевают беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы игры в настольный теннис. Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, определить перспективных обучающихся для последующего перевода на обучение по базовому уровню сложности.

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению настольному теннису детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют

эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники настольного тенниса.

Основными направлениями обучения по программе являются:

1. Максимальное привлечение детей к систематическим занятиям настольным теннисом;
2. Повышение уровня физической подготовленности ребёнка;
3. Обучить элементарным приёмам работы с мячом;
4. Научить простым правилам игры в настольный теннис.

Задачи программы:

1. Создание условий для личностного развития обучающегося.
2. Развитие мотивации юного теннисиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия обучающегося.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.

Режим образовательного процесса

| Год обучения | Режим тренировочной работы обучающимися | Кол-во занятий в неделю | Наполняемость в учебных группах (чел.) |
|----------------|---|-------------------------|--|
| 1 год обучения | 3 - 6 часов | 3 | 15-30 |
| 2 год обучения | 6 часов | 3 | 15-30 |
| 3 год обучения | 6 часов | 3 | 15-30 |

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Многолетнее обучение теннисистов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества обучающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед обучающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Игра является не только средством физического воспитания (т. е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания. Основу содержания любой игры в физическом воспитании составляют действия, способствующие физическому совершенствованию обучающегося.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки, развивать мышление

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике

правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.)

Занятия настольным теннисом содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

- образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по виду спорта настольный теннис;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о настольном теннисе, лучших спортсменах и достижениях;
- оценочные материалы и контрольные нормативы.

Перечень помещений для образовательного процесса:

- зал настольного тенниса;
- универсальный зал.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций и т.д.) – универсальный зал;

- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы

для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;

- индивидуальные занятия;
- тестирование.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования в зале настольного тенниса. Причем участников разделить на небольшие группы по четыре человека. В итоге каждый участник займет призовое место в своей группе.

Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники тенниса, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на выбор позиции.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения подач. Подача мяча - это путь к успеху. Слабое владение подачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию подач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности теннисистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

Материально-технические условия

Для обучения игре в настольный теннис, нацеленного на достижение максимально возможного результата необходимо использовать ноутбук для проведения теоретических занятий (электронные носители) и зал для настольного тенниса с перечнем оборудования:

- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный

- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- рулетка
- тренажер «Колесо», «Кардиолестница»
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

2.1. Формы аттестации

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике настольного тенниса должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3. Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для педагога, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

2.2. Учебный план для обучающихся с нагрузкой 6 часов в неделю

| Виды подготовки | 1 год | 2 год | 3 год | Итого |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Теоретическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 45 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 130 | 130 | 130 | 390 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 29 | 29 | 29 | 87 |
| Техническая подготовка | 42 | 42 | 42 | 126 |
| Тактическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 48 |
| Игровая подготовка | 18 | 18 | 18 | 54 |
| Контрольные испытания | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Всего часов | 252 | 252 | 252 | 756 |

Учебный план для обучающихся с нагрузкой 3 часа в неделю.

| | |
|-----------------|-------|
| Виды подготовки | 1 год |
|-----------------|-------|

| | |
|---|------------|
| | обучения |
| Теоретическая подготовка | 8 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 66 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12 |
| Техническая подготовка | 20 |
| Тактическая подготовка | 8 |
| Игровая практика | 10 |
| Контрольные испытания | 2 |
| Всего часов | 126 |

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление календарного учебного графика на годичный цикл подготовки теннисистов с расчетом на 42 недели занятий.

2.3. Календарный учебный график годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенностью программы является работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для обучающихся в часах (занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа)

| Виды Подготовки | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | Июнь | Июль |
|---------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| ОФП | 130 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 |
| СФП | 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| Техническая | 42 | 4 | 7 | 6 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | - | 4 | - |
| Тактическая | 16 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| Игровая | 18 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| Теоретическая | 15 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | - |
| Контрольно-переводные нормативы | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО: | 252 | 24 | 28 | 26 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 22 | 24 | 6 |

Календарный учебный график распределения программного материала

в годичном цикле для обучающихся в часах (занятия 3 раза в неделю по 1 академическому часу)

| Виды подготовки | Кол-во часов | Сентябрь | Октябрь | ноябрь | Декабрь | январь | Февраль | март | апрель | май | июнь | Июль |
|-----------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| ОФП | 66 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | | | | | | | | | | | | |
| СФП | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Техническая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | - |
| Тактическая | 8 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | - |
| Игровая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Теоретическая | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные нормативы | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| ВСЕГО | 126 | 12 | 14 | 13 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 3 |

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в зале настольного тенниса.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники работы с мячом и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в зале настольного тенниса.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

III РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего теннисиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

| № | Тема | Краткое содержание | Кол-во часов | |
|---|--|--|----------------------------------|---|
| | | | 1 г.о. с нагрузко й 3 часа | 1,2,3 г.о. с нагрузко й 6 часов |
| 1 | Техника безопасности | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. | 1 | 2 |
| 2 | История настольного тенниса | История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Выдающиеся теннисисты прошлого и настоящего. | 1 | 2 |
| 3 | Места занятия настольным теннисом, оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по настольному теннису. Терминология и судейская практика в настольном теннисе. | 1 | 1 |
| 4 | Гигиеническ | Режим дня школьников, занимающихся | 1 | 2 |

| | | | | |
|---|--|--|---|----|
| | ие навыки. Режим дня. | спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. | | |
| 5 | Выдающиеся советские и российские спортсмены | | 3 | 6 |
| 6 | Закаливание организма | | 1 | 2 |
| | Всего | | 8 | 15 |

3.2.Общая физическая подготовка (ОФП)

Для игрока в настольный теннис очень важно уметь быстро передвигаться на короткие расстояния возле стола — на 3—5 м, совершать короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, а также иметь весьма быструю реакцию на мяч, на действия противника; с другой стороны, ему необходимо обладать большой выносливостью.

Для развития быстроты передвижения и быстроты реакции очень полезны различные упражнения на внезапность, упражнения, включающие в себя бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м, добиваясь максимальной скорости с первых же шагов, бег вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Очень полезны упражнения, заключающиеся в подбрасывании перед собой мяча ракеткой. Эти упражнения развивают умение согласовывать свои движения с полетом мяча, а также умение смотреть на мяч. Необходимым качеством для игрока в настольный теннис является выносливость. Ее нужно развивать упражнениями, отличными друг от друга по скорости и приближенными к игровым условиям. Для развития выносливости используются различные виды бега (бег по дорожке в зале в переменном темпе, бег боком, бег приставными шагами, кроссы с

ускорениями, кроссы на длинные дистанции — 3—5 км, включающие в себя прыжки в длину через канаву, в высоту с доставанием веток деревьев и т. п.). В основном периоде повышать выносливость очень полезно с помощью разнообразных по виду и темпу упражнений со скакалкой, а также с помощью тренировочных встреч со счетом из 8—10 партий.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

При планировании СФП следует учитывать, что развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом — других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Необходимо предусмотреть в программе упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств. Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений;
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

Уметь: - выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3.4. Техническая подготовка

Основные технические приемы: 1. Исходные положения (стойки) а) правосторонняя б) нейтральная (основная) в) левосторонняя 2. Способы передвижений а) одношажный б) шаги в) прыжки г) рывки 3. Способы держания ракетки а) вертикальная хватка - «пером» б) горизонтальная хватка - «рукопожатие» 4. Поддачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом 5. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка 6. Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидка в) подставка 7. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс - удар Обучающиеся должны знать: - Технику безопасности при выполнении технических упражнений - Основные приёмы техники выполнения ударов. Уметь: - выполнять эти технические элементы на занятиях - Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Примерный перечень упражнений по возрастанию сложности 1 года обучения: 1. Жонглирование мячом (одной стороной, с переменной стороной, с

различной силой удара, жонглирование в движении и т.д.) 2.Удары по мячу у стенки (без отскока или с отскоком от поверхности пола или прислоненного стола) 3.Различные удары у теннисного стола по удобно подаваемым тренером мячам. 4.Удары по подаваемым тренером в разные точки стола мячам. 5.Удары по заранее оговоренным комбинациям направлений и вращений мяча.

3.5. Тактическая подготовка

Техника передвижений. Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты с передвижениями. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Обучающиеся должны знать: -Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите Уметь: - Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях - Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки (контрольно-переводные нормативы)

Тестирование 1. Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стол на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или

партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположенной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

2. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В - 2м, от В до Д-3м, от Д до С-2м, от С до А-2м. Начиная упражнения, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться по маршруту ДА-АВ. ВС-СД-ДС-СВ-ВА-АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

3. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем- против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям коридора устанавливается по одной корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5см. Начиная упражнение спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящими или иным удобным шагом двигаться в противоположенную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается, и обратно возвращается за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину один мяч.

5. Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. Подъем из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней

стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнения выполняются в течении 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. 7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинают прыжки. Считается одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнения выполняются максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат. 8. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнения выполняются максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет пойдет лучший результат. 9. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. 10. Бег на дистанцию 60 м. проводится по легкоатлетическим правилам. Подсчет очков.

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки (приложение 1) которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка. Места в индивидуальном зачете распределяются по сумме очков.

В условиях ФОКа применяется адаптированный вариант методики из 7-ми упражнений. Три упражнения, 1-е дальность удара, 2-е перенос мячей и 3-е двойные прыжки со скакалкой не выполняются: 1-е и 2-е по причинам технической невыполнимости в текущих условиях, 3-е – по условиям, определяющим обучение 1-го и 2 года занятий, 3 год по 10 упражнениям. Результаты тестирования оформляются в виде протокола. Тестирование по ОФП и СФП проводится дважды, в начале и в конце учебного года. По итогам 1 и 2 года обучения необходимо набрать совокупный балл не ниже 3-х (удовлетворительно), по итогам 3 года обучения не ниже 4 –х (хорошо).

Таблица подсчёта очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

| Возраст | Уровень подготовленности, сумма баллов (в скобках - для 7 упражнений) | | | | |
|---------|---|---------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------|
| | Отлично “5” | Хорошо “4” | Подготовлен для перевода “3” | Ниже среднего “2” | Неудовлетворительно “1” |
| 6-8 лет | 105 (74) | 98 (69) | 80 (56) | 65 (46) | 44 (31) |

| | | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 9-10 лет | 275 (193) | 244 (171) | 214 (150) | 168 (118) | 122 (85) |
| 11-12 лет | 450 (315) | 400 (280) | 350 (245) | 275 (193) | 200 (140) |
| 13-14 лет | 540 (448) | 562 (393) | 525 (368) | 450 (315) | 375 (263) |
| 15 лет и старше | 850 (595) | 800 (560) | 760 (532) | 600 (420) | 500 (350) |

4.2. Вопросы по теоретической подготовке:

| № | Вопросы | Ответы |
|----|--|--|
| 1 | Цель игры в н/теннис? | Забить мяч о сторону стола соперника. |
| 2 | Количество игроков на площадке во время игры? | 2 игрока. |
| 3 | Тип соревнований? | Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования. |
| 4 | Какие физические качества помогает развить н/теннис? | Быстроту, выносливость, ловкость, скорость. |
| 5 | Правила поведения в спортивном зале? | Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, покидать занятие. |
| 6 | Назовите выдающихся игроков прошлого и настоящего? | Назвать 3-5 соотечественников |
| 7 | Медико-биологические средства восстановления? | - Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна); - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы) |
| 8 | Какие есть разряды и звания по н/теннису? | Юношеские: 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК. |
| 9 | Размеры теннисного стола? | 152X274 см. |
| 10 | С чего начинается игра? | Подача. |
| 11 | Цена мячей забитых на теннисном столе? | 1-очко. |

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
3. Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 год.
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год
7. Барчукова Г.В.,Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. Учебное пособие. Изд.Дивизион, 2015. -312 с.
8. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М: ФиС, 2000
9. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
10. Жданов И.Ю., Жданов В.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. Изд. Спорт., 2015. -128 с.
11. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
12. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М: Советский спорт, 2009. – 144с.

Приложения

| Баллы Мальчики | Дальность отскока мяча | Бег «8» | Бег по кругу | Бег вокруг стола | Перенос мячей | Отжимание от стола | Подъём из лёж. | Скакалка «1» | Скакалка «2» | Прыжок в длину с м. | Бег 60 м. |
|----------------|------------------------|---------|--------------|------------------|---------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------------|-----------|
| 1 | 350 | 43 | 34 | 54 | 25 | 15 | 65 | 25 | 103 | 13.8 | |
| 2 | 360 | 42 | 33 | 53 | 26 | 15 | 66 | 26 | 104 | 13.6 | |
| 3 | 370 | 41 | 32 | 52 | 27 | 16 | 67 | 27 | 105 | 13.4 | |
| 4 | 380 | 40 | 31 | 51 | 28 | 16 | 68 | 28 | 106 | 13.2 | |
| 5 | 390 | 39 | 30 | 50 | 29 | 17 | 69 | 29 | 107 | 13.0 | |
| 6 | 400 | 38 | 29 | 49 | 30 | 17 | 70 | 30 | 108 | 12.8 | |
| 7 | 410 | 37 | 28 | 48 | 31 | 18 | 71 | 31 | 109 | 12.6 | |
| 8 | 420 | 36 | 27 | 47 | 32 | 18 | 72 | 32 | 110 | 12.4 | |
| 9 | 430 | 35 | 26 | 46 | 33 | 19 | 73 | 33 | 111 | 12.2 | |
| 10 | 440 | 34 | 25 | 45 | 34 | 19 | 74 | 34 | 112 | 12.0 | |
| 11 | 450 | 33 | 24 | 44.5 | 35 | 20 | 75 | 35 | 113 | 11.9 | |
| 12 | 455 | 32.7 | 23.8 | 44 | 36 | 20 | 76 | 36 | 114 | 11.85 | |
| 13 | 460 | 32.4 | 23.6 | 43.5 | 36.5 | 21 | 77 | 37 | 116 | 11.80 | |
| 14 | 465 | 32.1 | 23.4 | 43 | 37 | 21 | 78 | 38 | 118 | 11.75 | |
| 15 | 470 | 31.8 | 23.2 | 42.5 | 37.5 | 21 | 79 | 39 | 120 | 11.70 | |
| 16 | 475 | 31.5 | 23.0 | 42 | 38 | 22 | 80 | 40 | 122 | 11.65 | |
| 17 | 480 | 31.2 | 22.8 | 41.5 | 38.5 | 22 | 81 | 41 | 124 | 11.60 | |
| 18 | 485 | 30.9 | 22.6 | 41 | 39 | 22 | 82 | 42 | 126 | 11.55 | |
| 19 | 490 | 30.6 | 22.4 | 40.9 | 39.5 | 23 | 83 | 43 | 128 | 11.50 | |
| 20 | 495 | 30.3 | 22.2 | 40 | 40 | 23 | 84 | 44 | 130 | 11.45 | |
| 21 | 500 | 30.0 | 22.0 | 39.5 | 40.5 | 23 | 85 | 45 | 132 | 11.40 | |
| 22 | 505 | 29.7 | 21.8 | 39 | 41 | 24 | 86 | 46 | 134 | 11.35 | |
| 23 | 510 | 29.4 | 21.6 | 38.5 | 41.5 | 24 | 87 | 47 | 136 | 11.30 | |
| 24 | 515 | 29.1 | 21.4 | 38 | 42 | 24 | 88 | 48 | 138 | 11.25 | |
| 25 | 520 | 28.8 | 21.2 | 37.5 | 42.5 | 25 | 89 | 49 | 140 | 11.20 | |
| 26 | 525 | 28.5 | 21.0 | 37 | 43 | 25 | 90 | 50 | 142 | 11.15 | |
| 27 | 530 | 28.2 | 20.8 | 36.5 | 43.5 | 25 | 91 | 51 | 144 | 11.10 | |
| 28 | 535 | 27.9 | 20.6 | 36 | 44 | 26 | 92 | 52 | 146 | 11.05 | |
| 29 | 540 | 27.6 | 20.4 | 35.5 | 44.5 | 26 | 93 | 53 | 148 | 11.00 | |
| 30 | 545 | 27.3 | 20.2 | 35 | 45 | 27 | 94 | 54 | 150 | 10.95 | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|------|------|------|------|----|-----|----|-----|-------|
| 31 | 550 | 27.0 | 20.1 | 34.8 | 45.5 | 27 | 95 | 55 | 152 | 10.90 |
| 32 | 555 | 26.7 | 20.0 | 34.6 | 46 | 28 | 96 | 56 | 154 | 10.86 |
| 33 | 560 | 26.4 | 19.9 | 34.4 | 46.5 | 28 | 97 | 57 | 156 | 10.82 |
| 34 | 565 | 26.1 | 19.8 | 34.2 | 47 | 29 | 98 | 58 | 158 | 10.78 |
| 35 | 570 | 25.8 | 19.7 | 34 | 47.5 | 29 | 99 | 59 | 160 | 10.74 |
| 36 | 575 | 25.5 | 19.6 | 33.8 | 48 | 29 | 100 | 60 | 162 | 10.70 |
| 37 | 580 | 25.2 | 19.5 | 33.6 | 48.5 | 30 | 101 | 61 | 164 | 10.66 |
| 38 | 585 | 24.9 | 19.4 | 33.4 | 49 | 30 | 102 | 62 | 166 | 10.62 |
| 39 | 590 | 24.6 | 19.3 | 33.2 | 49.5 | 31 | 103 | 63 | 168 | 10.58 |
| 40 | 595 | 24.3 | 19.2 | 33 | 50 | 31 | 104 | 64 | 170 | 10.54 |
| 41 | 600 | 24.0 | 19.1 | 32.8 | 50.5 | 31 | 105 | 65 | 172 | 10.50 |
| 42 | 605 | 23.7 | 19.0 | 32.6 | 51 | 32 | 106 | 66 | 174 | 10.46 |
| 43 | 610 | 23.4 | 18.9 | 32.4 | 51.5 | 32 | 107 | 67 | 176 | 10.42 |
| 44 | 615 | 23.1 | 18.8 | 32.3 | 52 | 32 | 108 | 68 | 178 | 10.38 |
| 45 | 620 | 22.8 | 18.7 | 32 | 52.5 | 33 | 109 | 69 | 180 | 10.34 |
| 46 | 625 | 22.5 | 18.6 | 31.8 | 53 | 33 | 110 | 70 | 182 | 10.30 |
| 47 | 630 | 22.2 | 18.5 | 31.6 | 53.5 | 33 | 111 | 71 | 184 | 10.26 |
| 48 | 635 | 21.9 | 18.4 | 31.4 | 54 | 34 | 112 | 72 | 186 | 10.22 |
| 49 | 640 | 21.6 | 18.3 | 31.2 | 54.5 | 34 | 113 | 73 | 188 | 10.18 |
| 50 | 645 | 21.3 | 18.2 | 31 | 55 | 34 | 114 | 74 | 190 | 10.14 |
| 51 | 650 | 21.0 | 18.1 | 30.8 | 55.5 | 35 | 115 | 75 | 191 | 10.10 |
| 52 | 654 | 20.8 | 18.0 | 30.6 | 56 | 35 | 115 | 76 | 192 | 10.06 |
| 53 | 658 | 20.6 | 17.9 | 30.4 | 56.5 | 36 | 116 | 77 | 193 | 10.02 |
| 54 | 662 | 20.4 | 17.8 | 30.2 | 57 | 36 | 116 | 78 | 194 | 9.98 |
| 55 | 666 | 20.2 | 17.7 | 30 | 57.5 | 37 | 117 | 79 | 195 | 9.94 |
| 56 | 670 | 20.0 | 17.6 | 29.8 | 58 | 37 | 117 | 80 | 196 | 9.90 |
| 57 | 674 | 19.8 | 17.5 | 29.6 | 58.5 | 38 | 118 | 81 | 197 | 9.86 |
| 58 | 678 | 19.6 | 17.4 | 29.4 | 59 | 38 | 118 | 82 | 198 | 9.82 |
| 59 | 682 | 19.4 | 17.3 | 29.2 | 59.5 | 39 | 119 | 83 | 199 | 9.78 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|------|------|------|------|----|-----|-----|-----|------|
| 60 | 686 | 19.2 | 17.2 | 29 | 60 | 39 | 119 | 84 | 200 | 9.74 |
| 61 | 690 | 19.0 | 17.1 | 28.8 | 60.5 | 40 | 120 | 85 | 201 | 9.70 |
| 62 | 694 | 18.8 | 17.0 | 28.6 | 61 | 40 | 120 | 86 | 202 | 9.66 |
| 63 | 698 | 18.6 | 16.9 | 28.4 | 61.5 | 41 | 121 | 87 | 203 | 9.62 |
| 64 | 702 | 18.4 | 16.8 | 28.2 | 62 | 41 | 121 | 88 | 204 | 9.58 |
| 65 | 706 | 18.2 | 16.7 | 28 | 62.5 | 42 | 122 | 89 | 205 | 9.54 |
| 66 | 710 | 18.0 | 16.6 | 27.8 | 63 | 42 | 122 | 90 | 206 | 9.50 |
| 67 | 714 | 17.8 | 16.5 | 27.6 | 63.5 | 43 | 123 | 91 | 207 | 9.46 |
| 68 | 718 | 17.6 | 16.4 | 27.4 | 64 | 43 | 123 | 92 | 208 | 9.42 |
| 69 | 722 | 17.4 | 16.3 | 27.2 | 64.5 | 44 | 124 | 93 | 209 | 9.38 |
| 70 | 726 | 17.2 | 16.2 | 27 | 65 | 44 | 124 | 94 | 210 | 9.34 |
| 71 | 730 | 17.0 | 16.1 | 26.8 | 65.5 | 45 | 125 | 95 | 211 | 9.30 |
| 72 | 734 | 16.8 | 16.0 | 26.6 | 66 | 45 | 125 | 96 | 212 | 9.26 |
| 73 | 738 | 16.6 | 15.9 | 26.4 | 66.5 | 46 | 126 | 97 | 213 | 9.22 |
| 74 | 741 | 16.4 | 15.8 | 26.2 | 67 | 46 | 126 | 98 | 214 | 9.18 |
| 75 | 745 | 16.2 | 15.7 | 26 | 67.5 | 47 | 127 | 99 | 215 | 9.14 |
| 76 | 748 | 16.0 | 15.6 | 25.8 | 68 | 47 | 128 | 100 | 216 | 9.10 |
| 77 | 751 | 15.8 | 15.5 | 25.6 | 68.5 | 48 | 128 | 101 | 217 | 9.06 |
| 78 | 754 | 15.6 | 15.4 | 25.4 | 69 | 48 | 129 | 102 | 218 | 9.02 |
| 79 | 757 | 15.4 | 15.3 | 25.2 | 69.5 | 49 | 129 | 103 | 219 | 8.98 |
| 80 | 760 | 15.2 | 15.2 | 25 | 70 | 49 | 130 | 104 | 220 | 8.94 |
| 81 | 763 | 15.0 | 15.1 | 24.8 | 70.5 | 50 | 130 | 105 | 221 | 8.90 |
| 82 | 766 | 14.8 | 15.0 | 24.6 | 71 | 50 | 131 | 106 | 222 | 8.86 |
| 83 | 769 | 14.6 | 14.9 | 24.4 | 71.5 | 51 | 131 | 107 | 223 | 8.82 |
| 84 | 772 | 14.4 | 14.8 | 24.2 | 72 | 51 | 132 | 108 | 224 | 8.78 |
| 85 | 775 | 14.2 | 14.7 | 24 | 72.5 | 52 | 132 | 109 | 225 | 8.74 |
| 86 | 778 | 14.0 | 14.6 | 23.8 | 73 | 52 | 133 | 110 | 226 | 8.70 |

| Баллы девочки | Дальность отскока мяча | Бег по «8» | Бег вокруг стола | Перенос мячей | Отжимание от стола | Подъём в сед из лёж. | Скакалка «1» | Скакалка «2» | Прыжок в длину с м. | Бег 60 м. |
|---------------|------------------------|------------|------------------|---------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------|-----------|
| 1 | 340 | 47 | 34 | 54 | 10 | 15 | 65 | 25 | 106 | 14.0 |
| 2 | 350 | 46 | 33 | 53 | 11 | | 66 | 26 | 107 | 13.9 |
| 3 | 360 | 45 | 32 | 52 | 12 | 16 | 67 | 27 | 108 | 13.8 |
| 4 | 370 | 44 | 31 | 51 | 13 | | 68 | 28 | 109 | 13.7 |
| 5 | 380 | 43 | 30 | 50 | 14 | 17 | 69 | 29 | 110 | 13.6 |
| 6 | 390 | 42 | 29 | 49 | 15 | | 70 | 30 | 111 | 13.5 |
| 7 | 400 | 41 | 28 | 48 | 16 | 18 | 71 | 31 | 112 | 13.4 |
| 8 | 410 | 40 | 27 | 47 | 17 | | 72 | 32 | 113 | 13.3 |
| 9 | 420 | 39 | 26 | 46 | 18 | 19 | 73 | 33 | 114 | 13.2 |
| 10 | 430 | 38 | 25 | 45 | 19 | | 74 | 34 | 115 | 13.1 |
| 11 | 440 | 37 | 24 | 44.6 | 20 | 20 | 75 | 35 | 116 | 13.0 |
| 12 | 445 | 36.7 | 23.9 | 44.2 | 21 | | 76 | 36 | 117 | 12.9 |
| 13 | 450 | 36.4 | 23.8 | 43.8 | 21.5 | 21 | 77 | 37 | 118 | 12.85 |
| 14 | 455 | 36.1 | 23.7 | 43 | 22 | | 78 | 38 | 119 | 12.80 |
| 15 | 460 | 35.8 | 23.6 | 42.6 | 22.5 | | 79 | 39 | 120 | 12.70 |
| 16 | 465 | 35.5 | 23.5 | 42.2 | 23 | 22 | 80 | 40 | 121 | 12.55 |
| 17 | 470 | 35.2 | 23.4 | 41.8 | 23.5 | | 81 | 41 | 122 | 12.40 |
| 18 | 475 | 34.9 | 23.3 | 41.4 | 24 | | 82 | 42 | 123 | 12.35 |
| 19 | 480 | 34.6 | 23.2 | 41 | 24.5 | 23 | 83 | 43 | 124 | 12.30 |
| 20 | 485 | 34.3 | 23.1 | 40.6 | 25 | | 84 | 44 | 125 | 12.28 |
| 21 | 490 | 34.0 | 23.0 | 40.2 | 25.5 | | 85 | 45 | 126 | 12.25 |
| 22 | 495 | 33.7 | 22.9 | 39.8 | 26 | 24 | 86 | 46 | 127 | 12.18 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|------|------|------|------|----|-----|----|-----|-------|
| 23 | 500 | 33.4 | 22.8 | 39.4 | 26.5 | | 87 | 47 | 128 | 12.10 |
| 24 | 505 | 33.1 | 22.7 | 39 | 27 | | 88 | 48 | 129 | 12.03 |
| 25 | 510 | 32.8 | 22.6 | 38.6 | 27.5 | 25 | 89 | 49 | 130 | 11.95 |
| 26 | 515 | 32.5 | 22.5 | 38.2 | 28 | | 90 | 50 | 131 | 11.88 |
| 27 | 520 | 32.2 | 22.4 | 37.8 | 28.5 | | 91 | 51 | 132 | 11.80 |
| 28 | 525 | 31.9 | 22.3 | 37.4 | 29 | 26 | 92 | 52 | 133 | 11.73 |
| 29 | 530 | 31.6 | 22.2 | 37 | 29.5 | | 93 | 53 | 134 | 11.65 |
| 30 | 535 | 31.3 | 22.1 | 36.8 | 30 | 27 | 94 | 54 | 135 | 11.58 |
| 31 | 540 | 31.0 | 22.0 | 36.6 | 30.5 | | 95 | 55 | 136 | 11.50 |
| 32 | 544 | 30.7 | 21.9 | 36.4 | 31 | 28 | 96 | 56 | 137 | 11.45 |
| 33 | 548 | 30.4 | 21.8 | 36.2 | 31.5 | | 97 | 57 | 138 | 11.40 |
| 34 | 552 | 30.1 | 21.7 | 36 | 32 | | 98 | 58 | 139 | 11.35 |
| 35 | 556 | 29.8 | 21.6 | 35.8 | 32.5 | 29 | 99 | 59 | 140 | 11.30 |
| 36 | 560 | 29.5 | 21.5 | 35.6 | 33 | | 100 | 60 | 141 | 11.25 |
| 37 | 564 | 29.2 | 21.4 | 35.4 | 33.5 | | 101 | 61 | 142 | 11.20 |
| 38 | 568 | 28.9 | 21.3 | 35.2 | 34 | 30 | 102 | 62 | 143 | 11.15 |
| 39 | 572 | 28.6 | 21.2 | 35 | 34.5 | | 103 | 63 | 144 | 11.10 |
| 40 | 576 | 28.3 | 21.1 | 34.8 | 35 | | 104 | 64 | 145 | 11.05 |
| 41 | 580 | 28.0 | 21.0 | 34.6 | 35.5 | 31 | 105 | 65 | 146 | 11.00 |
| 42 | 584 | 27.7 | 20.9 | 34.4 | 36 | | 106 | 66 | 147 | 10.95 |
| 43 | 588 | 27.4 | 20.8 | 34.2 | 36.5 | | 107 | 67 | 148 | 10.90 |
| 44 | 592 | 27.1 | 20.7 | 34 | 37 | 32 | 108 | 68 | 149 | 10.85 |
| 45 | 596 | 26.8 | 20.6 | 33.8 | 37.5 | | 109 | 69 | 150 | 10.80 |
| 46 | 600 | 26.5 | 20.5 | 33.6 | 38 | | 110 | 70 | 151 | 10.75 |
| 47 | 604 | 26.2 | 20.4 | 33.4 | 38.5 | 33 | 111 | 71 | 152 | 10.70 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|------|------|------|------|----|-----|----|-----|-------|
| 48 | 608 | 25.9 | 20.3 | 33.2 | 39 | | 112 | 72 | 153 | 10.65 |
| 49 | 612 | 25.6 | 20.2 | 33 | 39.5 | | 113 | 73 | 154 | 10.60 |
| 50 | 616 | 25.3 | 20.1 | 32.8 | 40 | 34 | 114 | 74 | 155 | 10.55 |
| 51 | 620 | 25.0 | 20.0 | 32.6 | 40.5 | 35 | 115 | 75 | 156 | 10.50 |
| 52 | 623 | 24.7 | 19.9 | 32.4 | 41 | | 115 | | 157 | 10.48 |
| 53 | 626 | 24.4 | 19.8 | 32.2 | 41.5 | 36 | 116 | 76 | 158 | 10.45 |
| 54 | 629 | 24.1 | 19.7 | 32 | 42 | | 116 | | 159 | 10.43 |
| 55 | 632 | 23.8 | 19.6 | 31.8 | 42.5 | 37 | 117 | 77 | 160 | 10.40 |
| 56 | 635 | 23.5 | 19.5 | 31.6 | 43 | | 117 | | 161 | 10.38 |
| 57 | 638 | 23.2 | 19.4 | 31.4 | 43.5 | 38 | 118 | 78 | 162 | 10.35 |
| 58 | 641 | 22.9 | 19.3 | 31.2 | 44 | | 118 | | 163 | 10.33 |
| 59 | 644 | 22.6 | 19.2 | 31 | 44.5 | 39 | 119 | 79 | 164 | 10.30 |
| 60 | 647 | 22.3 | 19.1 | 30.8 | 45 | | 119 | | 165 | 10.28 |
| 61 | 650 | 22.0 | 19.0 | 30.6 | 45.5 | 40 | 120 | 80 | 166 | 10.25 |
| 62 | 653 | 21.7 | 18.9 | 30.4 | 46 | | 120 | | 167 | 10.23 |
| 63 | 656 | 21.4 | 18.8 | 30.2 | 46.5 | 41 | 121 | 81 | 168 | 10.20 |
| 64 | 659 | 21.1 | 18.7 | 30 | 47 | | 121 | | 169 | 10.18 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|------|------|------|------|----|-----|----|-----|-------|
| 65 | 662 | 20.8 | 18.6 | 29.8 | 47.5 | 42 | 122 | 82 | 170 | 10.15 |
| 66 | 665 | 20.5 | 18.5 | 29.6 | 48 | | 122 | | 171 | 10.13 |
| 67 | 668 | 20.2 | 18.4 | 29.4 | 48.5 | 43 | 123 | 83 | 172 | 10.10 |
| 68 | 672 | 19.9 | 18.3 | 29.2 | 49 | | 123 | | 173 | 10.08 |
| 69 | 675 | 19.6 | 18.2 | 29 | 49.5 | 44 | 124 | 84 | 174 | 10.05 |
| 70 | 678 | 19.3 | 18.1 | 28.8 | 50 | | 124 | | 175 | 10.03 |
| 71 | 681 | 19.0 | 18.0 | 28.6 | 50.5 | 45 | 125 | 85 | 176 | 10.00 |
| 72 | 684 | 18.7 | 17.9 | 28.4 | 51 | | 125 | | 177 | 9.98 |
| 73 | 687 | 18.4 | 17.8 | 28.2 | 51.5 | 46 | 126 | 86 | 178 | 9.95 |
| 74 | 690 | 18.1 | 17.7 | 28 | 52 | | 126 | | 179 | 9.93 |
| 75 | 693 | 17.8 | 17.6 | 27.8 | 52.5 | 47 | 127 | 87 | 180 | 9.9 |
| 76 | 695 | 17.6 | 17.5 | 27.6 | 53 | 48 | 128 | | 181 | 9.85 |
| 77 | 698 | 17.4 | 17.4 | 27.4 | 53.5 | | | 88 | 182 | 9.83 |
| 78 | 701 | 17.2 | 17.3 | 27.2 | 54 | 49 | 129 | | 183 | 9.8 |
| 79 | 704 | 17 | 17.2 | 27 | 54.5 | | | 89 | 184 | 9.77 |
| 80 | 707 | 16.8 | 17.1 | 26.8 | 55 | 50 | 130 | | 185 | 9.75 |
| 81 | 710 | 16.6 | 17 | 26.6 | 55.5 | | | 90 | 186 | 9.73 |
| 82 | 713 | 16.4 | 16.9 | 26.4 | 56 | 51 | 131 | | 187 | 9.7 |
| 83 | 716 | 16.2 | 16.8 | 26.2 | 56.5 | | | 91 | 188 | 9.67 |
| 84 | 719 | 16 | 16.7 | 26 | 57 | 52 | 132 | | 189 | 9.65 |
| 85 | 722 | 15.8 | 16.6 | 25.8 | 57.5 | | | 92 | 190 | 9.63 |
| 86 | 725 | 15.6 | 16.5 | 25.6 | 58 | 53 | 133 | | 191 | 9.6 |
| 87 | 728 | 15.4 | 16.4 | 25.4 | 58.5 | | | 93 | 192 | 9.57 |
| 88 | 731 | 15.2 | 16.3 | 25.2 | 59 | 54 | 134 | | 193 | 9.55 |
| 89 | 734 | 15 | 16.2 | 25 | 59.5 | | | 94 | 194 | 9.5 |

