Начинаем с разминки

Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Предлагаем вашему вниманию ряд упражнений, на основе которых вы можете составить разминочный комплекс. Упражнения мы расположили в порядке возрастающей трудности.

**Упражнения в беге:**

1) Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2) Бег с произвольным ускорением 3—5 м.

3) Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.

4) Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

5) Бег с высоким подниманием бедра.

6) Бег с захлестывающим движением голени назад.

7) Бег спиной вперед.

8) Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

9) Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

10) Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.

11) То же самое, но спиной вперед.

12) Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

**Прыжковые упражнения:**

1) Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

3) Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.

4) Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

5) Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

7) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

8) Прыжки на одной ноге вправо-влево.

9) Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

10) Прыжки обеими ногами через скамейку.

**Упражнения для мышц рук:**

1) Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2) Руки к плечам — круговые вращения руками.

3) Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4) Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5) Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6) Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7) Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8) Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9) Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10) Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11) Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12) Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13) Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14) Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

**Упражнения для мышц туловища:**

1) Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2) Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3) Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4) Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5) То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6) Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7) Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8) Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9) То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

10) 10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11) Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12) Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13) Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14) Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15) То же, но руки за головой.

16) То же, но руки вверху.

17) Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18) Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

**Упражнения для мышц ног:**

1) Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2) Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3) То же, но смена ног прыжком.

4) То же, но выпад ногой в сторону.

5) Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6) Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.

7) Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8) Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9) Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10) Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11) Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12) Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

Комплекс имитационных упражнений:

Стойка теннисиста - 3 по 5 минут.

Перемещение в стойке теннисиста - 3 по 3 минуты.   
Упражнение на количество повторений:   
Набивание мяча - по 200 раз на каждую сторону.   
Удары возле стенки - по 20 раз без потерь на каждую сторону

1) Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2) Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3) Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4) Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5) Из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.

6) Из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .

7) Из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.

8) Из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.

9) Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10) Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11) Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12) Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Упражнения выполнять не более 20-30 сек. или 10-15 раз, по 2-3 серии. Во время выполнения упражнений нужно следить за правильностью движений, мысленно представляя себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения.