**Методические рекомендации для тренировки**

**в домашних условиях по настольному теннису**

1.Разминка

2.Имитационные упражнения

3.Упражнения с мячом

Разминка – это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из- за этого возможны травмы.

 Во время разминки вы готовите опорно - двигательный аппарат – мышцы, суставы – к предстоящей работе. Ее задача – наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма- кровообращение, дыхание. функции органов выделения и т п, и психологические функции- концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

 Разминку лучше проводить в виде комплексных упражнений, исходя из самочувствия и направленности предстоящего задания. Комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений – различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движения 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, делать после того когда мышцы разогреются. В комплексе рекомендуется включать так же упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании, по характеру движений они близки технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

 Упражнения в беге

1.Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2.Бег с произвольным ускорением 3 -5 м.

3.Бег с «выбрасывая» прямые ноги вперед

4.Бег с «выбрасывая» 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)

 ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но для усовершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов к соревновательным. Если понемногу повторять такие упражнения, быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

1.Занять игровую стойку – нейтральную.

2. Перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделать размах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара.

3.Выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу – это ударная фаза

4. Продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратить в исходное положение – это заключительная фаза.

 УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

1.Подброс мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой

2.Различные движения жонглирования мячом подвешенным на «Удочке», подброс мяча правой. левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

3. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от ее игровой поверхностью.

4.Упражнение с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

5.Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, приставленной к столу, половинки стола или тренировочной стенки – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары.