**План семинара**

**«Теоретико-методические основы физической подготовки тхэквондистов»**

**18.05.2019 г.**

1000 Лекция «Возрастные особенности развития детей и подростков и их учет в процессе физической подготовки тхэквондистов».

1130 Лекция «Силовые способности: виды силовых способностей, средства и методы их развития и контроля».

1300 – 1400 - перерыв

1400 Лекция «Выносливость: виды выносливости, факторы ее определяющие, средства и методы развития и контроля».

1500 – 1700 – Практические занятия:

1. Средства и методы силовой и скоростно-силовой подготовки тхэквондистов в группах НП и ТЭ.
2. Средства и методы силовой и скоростно-силовой подготовки тхэквондистов в группах СС и ВСМ.
3. Ответы на вопросы.

**19.05.2019 г.**

1000 Лекция «Скоростные способности: средства и методы их развития и контроля».

1130 Лекция «Координационные способности: виды КС, средства и методы их развития и контроля».

1300 – 1400 - перерыв

1400 Лекция «Планирование физической подготовки для групп ТЭ, СС и ВСМ».

1500 – 1700 – Практические занятия:

1. Средства и методы скоростной и координационной подготовки в группах НП и ТЭ.
2. Средства и методы скоростной и координационной подготовки в группах СС и ВСМ.
3. Подведение итогов, ответы на вопросы.

**Оборудование:** с/зал, стойки для приседа, штанга с набором блинов, гимнастические скамейки, босу 2 шт, набор н/мячей, скакалка, тумбы для напрыгивания, фишки, фитбол мячи, жимовая скамья.