

Государственное казенное учреждение  
«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд»  
Департамента спорта и туризма города Москвы

**Научно-практический семинар по теме:  
«Биомеханические основы техники плиометрических упражнений»**

**27 апреля 2018 года**

г. Москва, ул. Советской армии, д. 6  
Центр спортивных технологий Москомспорта,  
**308 конференц-зал**

**ПРОГРАММА СЕМИНАРА**

**09:30 - 09:55** Регистрация участников семинара

Ведущий семинара – **Шипилов Анатолий Анатольевич**, главный специалист Отдела комплексного научно-методического сопровождения спортсменов ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, специалист в области биомеханики спорта.

**План семинара:**

1. Режимы работы скелетных мышц;
2. Преимущества реверсивного режима работы мышц перед преодолевающим (stretch shortening cycle);
3. Основы техники плиометрических упражнений;
4. Основы планирования тренировочных нагрузок с использованием плиометрических упражнений.

**Продолжительность семинара 1 час 30 мин**