**Теоретическая часть**

Самостоятельно изучить перечень и общую характеристику ката. <https://shotokan-karate.livejournal.com/2644.html>

**Практическая часть**

**Задание для всех групп.**

**ТЕСТ 100**

- 30 секунд приседание (таз ниже горизонтали колена, стопа стоит на пятке, встаем до прогиба в спине руки назад),

     - 30 секунд отжимание от пола (прямая горизонталь голова-таз-пятки, нога на ногу, руки сгибаются до касания грудью стояще на полу кружки и выпрямляются до конца),

     - 30 секунд бег с высоким подниманием бедра на месте (колено до горизонтали пояса). Считается каждый вынос колена.

     Нет пауз готовности, общее время 90 секунд, общее (суммарное) количество повторений на зачет 100 и выше.

     Данный тест, оценивается - "зачет", "незачет".

Результаты выполнения теста можно присылать на электронную почту: [bas.sport@mail.ru](mailto:bas.sport@mail.ru)

**Задание для группы 1 года обучения.**

Повторить схему ката и бункай хейан шодан.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=4467208028327151776&text=%D0%B1%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%B9%2B%D1%85%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD%2B%D1%88%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD%2B%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B0>

**Задание для группы 2 года обучения.**

Повторить схему ката и бункай хейан нидан.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=132599833038661856&text=%D0%B1%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%B9%2B%D1%85%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD%2B%D0%BD%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BD%2B%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B0>

**Задание для группы 3 года обучения.**

Повторить схему ката и бункай хейан сандан.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14847707785229142668&text=%D0%B1%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%B9%2B%D1%85%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD%2B%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD%2B%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B0>