**Теоретическая часть**

Повторить и изучить основные термины в каратэ.

<https://shotokan-karate.livejournal.com/891.html>

Самостоятельно изучить историю происхождения каратэ как боевого искусства.

<https://ruk-boi.livejournal.com/290500.html>

**Практическая часть**

**Задание для всех групп.**

**ТЕСТ КУПЕРА**

Предложенные упражнения выполнять по десять раз. В общей сложности нужно сделать четыре круга.

**1**.Отжимания. После исполнения нужно остаться в положении упор лежа.

**2**.Прыжки из упора лежа. Далее следует перевернуться на спину.

**3.** Подъемы туловища или скручивания (можно заменить подъемами ног за голову).

**4.**Приседы или приседы с выпрыгиванием.

Чем скорее вы выполняете упражнения, тем лучше ваша подготовленность.

3 минуты – отлично.

3.3 минуты – хорошо.

4 минуты – удовлетворительно.

4.5 – плохо.

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

**Задание для группы 1 года обучения.**

Выучить схему ката хейан шодан. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4906144764264265637&text=хейан%20шодан%20видео&path=wizard&parent-reqid=1584896768423868-600378679896526030800122-man1-3482&redircnt=1584896816.1>

**Задание для группы 2 года обучения.**

Выучить схему ката хейан нидан.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=6997584895231820690&text=%D1%85%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD%20%D0%BD%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BD%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1584896935647921-262847263412675077800146-vla1-2221&redircnt=1584897008.1>

**Задание для группы 3 года обучения.**

Выучить схему ката хейан сандан.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=6024832525964430189&reqid=1584897281005429-978120612338094842000115-man2-6018-V&suggest_reqid=787286871158489387973032860930566&text=%D1%85%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD%2B%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD>