**Внимание!!! Для того ,чтобы открыть ссылки необходимо предварительно скачать файл с заданием!**

**Задания для групп: Мальцева И.А.—11.05.2020 и 12.05.20**

**Балыбердина А.С.—12.05.2020**

**Теоретическая часть**

Самостоятельно повторить терминологию и общую характеристику ката.

<https://shotokan-karate.livejournal.com/2644.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)

**Упражнения на развитие гибкости.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2tBHf7GBRWg>

**Задание для группы 1 года обучения.**

Задание выполнять на месте в левосторонней и правосторонней стойке.

1. Кихон:

* из дзенкуцу-дачи гедан-барай
* 1 – ои-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке
* 4 – сото-уке
* 5 –гедан-барай
* 6 –учи-уки
* 7 – мае-гери
* 8 – маваши-гери.
* 9 – ои-дзуки+ гяку-дзуки+ ои-дзуки

2.Ката: хейан шодан + повтор бункай этого ката

**Задание для группы 2 года обучения.**

Задание выполнять на месте в левосторонней и правосторонней стойке на шаге вперед.

1. Кихон:

из дзенкуцу-дачи гедан-барай

* 1 – ои-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке
* 4 – сото-уке
* 5 –гедан-барай
* 6 –учи-уки
* 7 – мае-гери
* 8 – маваши-гери
* 9– сонбон-дзуки

из киба-дачи:

* 10 – йоко-гери-кеаге

11– йоко-гери-кикоми

* 12 – ои-дзуки+ гяку-дзуки+ ои-дзуки

2.Ката: хейан нидан +повтор бункай этого ката.

**Задание для группы 3 года обучения.**

Задание выполнять на месте в левосторонней и правосторонней стойке на шаге вперед и назад.

1. Кихон:

из дзенкуцу-дачи гедан-барай

* 1 – ои-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке
* 4 – сото-уке
* 5 –гедан-барай
* 6 –учи-уки
* 7 – мае-гери
* 8 – маваши-гери
* 9– сонбон-дзуки
* 10–уширо-гери

из киба-дачи:

* 11 – йоко-гери-кеаге

12 – йоко-гери-кикоми

* 13 – ои-дзуки+ гяку-дзуки+ ои-дзуки

2.Ката: хейан сандан+ повтор бункай этого ката.

Все удары и блоки выполнять по 10 раз каждой рукой (ногой).

Видео с обзором основных техник кихона в исполнении Масао Кавазое можно посмотреть пройдя по этой ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=EbIaHIdsb_w>