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

**Задания для групп: Мальцев И.А.—24.05.2020**

**Балыбердин А.С.—24.05.2020**

**Теоретическая часть**

Самостоятельно повторить тактико-технические действия во время поединка.

<https://shotokan-karate.livejournal.com/1306.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 из дзенкуцу-дачи гедан-барай.

1. Кихон:

* 1 – ои-дзуки + гяку-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке + гяку-дзуки
* 4 – сото-уке + гяку-дзуки
* 5 –гедан-барай+ гяку-дзуки
* 6 –учи-уки + гяку-дзуки
* 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 из исходного положения стойка ноги на ширине плеч с шагом вперед в дзенкуцу-дачи гедан-барай и возврат в исходное положение.

1. Кихон:

* 1 – ои-дзуки + гяку-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке  + гяку-дзуки
* 4 – сото-уке + гяку-дзуки
* 5 –гедан-барай+ гяку-дзуки
* 6 –учи-уки + гяку-дзуки
* 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 и 4 года обучения.**

Задание выполнять на месте из исходного положения стойка ноги на ширине плеч с шагом вперед (назад)в дзенкуцу-дачи гедан-барай и возврат в исходное положение.

1. Кихон:

* 1 – ои-дзуки + гяку-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке  + гяку-дзуки
* 4 – сото-уке + гяку-дзуки
* 5 –гедан-барай+ гяку-дзуки
* 6 –учи-уки + гяку-дзуки
* 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 Мальцева Ивана Александровича можно посмотреть пройдя по этим ссылкам:

<https://yadi.sk/d/SUGyZ5BTIG6-mw>

<https://yadi.sk/d/t-dD-_1Pvys60w>

<https://yadi.sk/d/rhkK-PdaeHEbIQ>