

Учебно-методическое пособие
утверждено и рекомендовано
Экспертно-методическим советом ИСиФВ РГУФКСМиТ
Протокол № ____ от «____» апреля 2019 г.

Автор:

Демченко Наталья Сергеевна – доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Рецензент:

Громов Василий Андреевич – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.
Медведева, РГУФКСМиТ.

Учебно-методическое пособие для студентов и слушателей ИПКиППК
составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций
и ОПОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура,
профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Раздел 1. Из истории группы ката Пинъан.....	4
1.1 Вопросы для самостоятельной работы к разделу «Из истории группы ката Пинъан».....	13
Раздел 2. Значение названия Пинъан.....	14
2.1. Вопросы для самостоятельной работы к разделу «Значение названия Пинъан».....	15
Раздел 3. Базовые ката киокусинкай.....	16
Раздел 4. Подгруппа Пинъан.....	23
Краткое описание Пинъан соно ити.....	26
Краткое описание Пинъан соно ни.....	32
Краткое описание Пинъан соно сан.....	39
Краткое описание Пинъан соно ён.....	45
Краткое описание ката Пинъан соно го.....	51
4.1. Вопросы для самоконтроля к разделу «Подгруппа ката Пинъан».....	56
4.2. Задания для самостоятельной работы к разделу «Подгруппа ката Пинъан».....	58
4.3. Задания для самостоятельной практической работы к разделу «Подгруппа ката Пинъан».....	68
Раздел 5. Бункай – возникновение и развитие.....	70
5.1. Базовые бункай кумитэ к серии ката Пинъан (Пинъан кихон бункай кумитэ).....	84
5.2. Вопросы для самоконтроля к разделу «Бункай – возникновение и развитие».....	99
5.3. Задания для самостоятельной практической работы к разделу «Бункай – возникновение и развитие».....	100
Раздел 6. Ката Пинъан в системе квалификационных требований в группах дисциплин вида спорта киокусинкай.....	100
6.1. Группа ката Пинъан и бункай в системе квалификационных экзаменов федерации кёкусин-кан- каратэ-до России.....	103
6.2. Вопросы для самостоятельной работы к разделу «Ката Пинъан в системе квалификационных требований в группах дисциплин вида спорта киокусинкай».....	133
Глоссарий терминов, используемых в методическом пособии.....	134
Литература.....	141