

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»

СОГЛАСОВАНО

зам.дир. по УВР

*Седен-оол* Седен-оол С.В

« 31 » августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

*Шарый-оол* Шарый-оол С.А

« 31 » августа 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Тувинская национальная борьба «Хуреш»»**

Класс 2

Направление спортивно-оздоровительное

Количество часов в неделю 1

Всего за год 34

Учитель: Комбуй оол Рашид Рахметович

Должность: учитель физической культуры

Квалификационная категория 1

Дус-Даг-2023г

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Сложившаяся ситуация в области массовой физической культуры и спорта свидетельствует о том, что в современных условиях традиционные формы стимулирования двигательной активности школьников не обеспечивают желаемых результатов (Л И Лубышева, В Сергеев, И Евгеньев, А Г Егоров, Н НМезенев, Л М Энгстрем).

Важнейшим фактором укрепления и профилактики здоровья является двигательная активность, мобилизация внутренних резервов организма человека. В настоящее время проблемы обеспечения двигательной потребности населения, в том числе учащихся, остается острым вопросом, становится еще более актуальным. Для удовлетворения двигательной потребности населения страны необходимо искать, находить новые формы и методы физической культуры (Л К Сидоров, А Н Савчук, 2007).

Согласно закону «Об образовании», одним из ведущих принципов, на основе которых возможно совершенствование российской системы образования является возможность использования в качестве национально-регионального компонента средства традиционной физической культуры народов республик.

Народно-национальные физические упражнения и игры имеют большую практическую ценность, являются позитивным источником обогащения содержания школьной физической культуры и одним из эффективных средств физического воспитания населения. В национальных регионах России, указанные средства физического воспитания должны быть отражены в содержании процесса физического воспитания общеобразовательных школ.

Однако на данный момент существует ряд проблем, не позволяющих профессиональным работникам физической культуры и спорта широко использовать нетрадиционные средства физической подготовки, в том числе и национальные виды спорта. К таким проблемам можно отнести отсутствие методической литературы по народным видам спорта для различных учебных заведений, отсутствие литературы на национальных языках, объясняющей пользу физических упражнений, строение тела человека, влияние физической культуры на организм и ее оздоровительные функции, не разработаны программы по народным видам спорта для коллективов физической культуры.

В специальной литературе вопросы об использовании национальной борьбы «Хуреш» в целях совершенствования систем физического воспитания в общеобразовательной школе представлены лишь в общепедагогическом аспекте. Только в двадцать первом веке тувинские ученые начали разработки по использованию элементов борьбы «Хуреш» для подготовки единоборцев - в 2007-2010 гг. Ооржак Х.Д-Н., Ондар О.Ч., а в физическом воспитании школьников 2010-2017 гг работы Ооржак Х.Д-Н., Ондар О.Ч., Ооржак С.Ы., Аг-оол Е.М., Кырыгс Э.К., Мендот И.Э., Мендот Э.Э. только начали решать организационные и научно-методические решения в использовании элементов борьбы «Хуреш» в преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Именно поэтому в настоящее время необходимо уделить внимание прогрессивным народным формам и средствам физического воспитания, проверенным жизнью на протяжении многих столетий. Они органично должны внедриться в школьную систему образования, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу населения.

**Цель:** изучение народной борьбы тувинцев, ее история и значение в сохранении и развитии традиционной культуры.

**Задачи:** - изучение теоретических основ и методики преподавания тувинской национальной борьбы «Хуреш»;

- расширить представление о тувинской национальной борьбе «Хуреш»

- роль и значение предмета в подготовке будущих борцов: изучение национального вида спорта «Хуреш» способствует выработке необходимых методических знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость заключается в разработке программно-методического обеспечения внедрения в практику национальных школ Республики Тыва внеурочных занятий по тувинской национальной борьбе «Хуреш», способствующих всестороннему развитию организма и формированию устойчивого интереса детей к физической культуре и спорту

Борьба «Хуреш» также является как практический материал – для удовлетворения игровой деятельности детей, в которой они удовлетворяют свои духовные и физические возможности. В содержании и значении физических упражнений борьбы «Хуреш» дети находят отражения окружающей среды и природной красоты. Очень высоко можно оценить образовательное, воспитательное, даже лечебное значение борьбы «Хуреш», так как обычно все юноши занимающиеся борьбой обычно очень крепкие и здоровые. Исторические и этнографические материалы свидетельствуют о том, что в Республике Тыва многие борцы являются и являлись долгожителями.

Основные задачи учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и работников образования в области физической культуры и спорта состоят в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения. В этом контексте приоритетной должна стать роль тувинских национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений, направленных на подготовку всесторонне развитых, духовно богатых и физически крепких школьников, также формирование у них активной мотивации о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Несмотря на достижения спортивной науки в школьной физической культуре, концептуальные подходы не нашли своевременного продолжения в современной теории и методике физического воспитания в Республике Тыва. Это обстоятельство обусловило насущную потребность использования борьбы «Хуреш» в системе физического воспитания общеобразовательных школ Республики Тыва.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

## Содержание рабочей программы.

Рабочая программа составлена предметно - методическим объединением учителей начальных классов

1. ФГОС НОО, ФГОС ООО.

2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Дус-Дагская СОШ Овюрского кожууна, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Дус-Дагская СОШ Овюрского кожууна.

3. Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре 1-4 классов под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательства М.: Просвещение, 2014г.

Данная рабочая программа предназначена для учителей физической культуры.

### Планируемые результаты освоения ООП

(для мальчиков (1-4 классов), не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий тувинской борьбы «Хуреш» для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### Знания о тувинской национальной борьбе «Хуреш»

**Ученик 5 класса должен знать:**

- историю развития тувинской национальной борьбы «Хуреш»;
- знаменитых борцов Тувы;
- почетных званий и титулов борцов;
- характерность своего организма и здоровья;
  - значение здорового образа жизни и физических упражнений для организма человека;
- правила гигиены и основы техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке;
- особенности традиционной культуры тувинского народа;
- названия базовых приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»;
- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья.

**Ученик 5 класса должен уметь:**

- показывать выполнение приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»;
- выполнять 7-8 приемов национальной борьбы «Хуреш»;
- владеть 6-8 приемами национальной борьбы «Хуреш».

#### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий тувинской национальной борьбы «Хуреш»;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития тувинской национальной борьбы «Хуреш», характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление тувинской национальной борьбы «Хуреш» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения тувинской национальной борьбы «Хуреш»
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о тувинской национальной игре «Хуреш», систематичности, непрерывности.

3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника

## **1. Организационно-методические особенности подготовки тувинской национальной борьбы «Хуреш».**

*Основные задачи:*

- привлечение детей к занятиям тувинской национальной борьбы «Хуреш» и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.

- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения тувинской национальной борьбы «Хуреш».

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп.

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

*Основными формами учебно-тренировочной работы являются:* групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); проекты и исследовательские работы, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Воспитательная работа проводится с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по тувинской национальной борьбе «Хуреш» .**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	История национальной борьбы «Хуреш»	-
2	Тувинские народные сказки. Богатырские сказки	-
3	Знаменитые борцы Тувы	1
4	Ритуалы и этикет в борьбе «Хуреш»	2
5	Почетные звания и титулы борцов	-
6	Тувинский народный спортивный костюм для борьбы хуреш «Содак-шудак»	-
7	Краткие сведения о функциях и строении детского организма	-

8	Гигиена, закаливание и режим юных борцов	1
9	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
10	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
11	Специальные подготовительные упражнения	3
12	Техника борьбы «Хуреш».	6
13	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	10
14	Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш»	4
15	Психологическая подготовка: волевая и нравственная	1
16	Соревновательная подготовка.	4
	Всего	34ч

### **Содержание программы:**

#### **Раздел 1. История национальной борьбы «Хуреш» (1 и 2 годы обучения-2 часа).**

Ознакомление с историей, терминологией, классификацией и особенностями мотивации к занятиям тувинской национальной борьбой Хуреш. Меры обеспечения безопасности на занятиях борьбы «Хуреш». Правила поведения в зале.

#### **Раздел 2. Тувинские народные сказки. Богатырские сказки ( 1 и 2 годы обучения-2 часа).**

Ознакомление с тувинскими народными сказками «Бокту-Кириш и БораШээлей», «Хан-Буудай», «АчытыкезерМерген», «АдыгоглуЫгылак-Кара моге», «ХайындырынмайБагай-оол».».

#### **Раздел 3. Знаменитые борцы Тувы(1 и 2 годы обучения-4 часа, 3-4 годы обучения-2 часа).**

**Легенда гласит...**Занимательные рассказы о почти легендарных борцах тувинского народа, таких как Араптан, Калчаа-Сарыг, Кудерек, Союспан, Сыгдык, Тозур, сын АрбакаЛопсан, Шойдан.

#### **Раздел 4. Ритуалы и этикет в борьбе «Хуреш»(1 и 2 годы обучения – 4 часа, 3 и 4 год обучения- 4 часа).**

Ритуал девиг, разделы и разновидности. Буга девии (ритуальный танец —Быка); Хартыга девии (ритуальный танец —Сокола); Эзир девии (ритуальный танец —Орла); Кошкар девии (ритуальный танец —Горного Архара); Хуна девии (ритуальный танец —Горного Козла; Хараачыгай девии (ритуальный танец —Ласточки); Дээрадам, Черием девии (ритуальный танец —Отцом небом, Матерью землей) - ритуал танца борцов-хурешистов —Шаманы. Выполнение ритуалов борьбы хуреш, исполнение танца девиг, подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. Умение вести себя с достоинством. Этикет в борьбе хуреш.

Запрещенные захваты и действия в борьбе хуреш. Правила борьбы хуреш. Команды судей, действия секундантов и борцов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

**Раздел 5. Почетные звания и титулы борцов(1 и 2 годы обучения – 2 часа).** Эскизы знаков к почетным наградам «Кучутенмоге», «Арзыланмоге», «Чаанмоге» и «Начынмоге». Значение почетных званий борцов национальной борьбы тувинцев «Хуреш».

**Раздел 6. Тувинский народный спортивный костюм для борьбы хуреш «Содак-шудак»(1 и 2 годы обучения – 2 часа).**

Традиционный тувинский национальный костюм «Содак-шудак» - специальная одежда тувинского борца. Особенность костюма борца: цветовые гаммы, возраст, опыт, звание борца по цветовой гамме. Обувь традиционная – жесткие сапоги (кадыгидик), и мягкие сапоги (чымчакидик). Орнаменты обуви (геометрические и витые фигуры, в том числе «рога оленя», «нить счастья»), подвески: рога оленя, рыбы, листья, лотос, нить счастья, облака, волны, горы и т.д. Верхняя одежда борца: борт, тон, кур.

**Раздел 7. Краткие сведения о функциях и строении детского организма(1 и 2 годы обучения – 2 часа).**

Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. (Совершенствуется нервная система, увеличивается объём и сила мускулов, сохраняется правильная осанка, улучшается работа сердца, становится глубже дыхание, улучшается состав крови и увеличиваются защитные силы)

**Раздел 8. Гигиена, закаливание и режим юных борцов.(1 и 2 годы обучения – 2 часа, 3 и 4 год обучения- 2 часа).**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические особенности юного борца. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Раздел 9. Влияние физических упражнений на организм спортсмена(1 и 2 годы обучения – 2 часа, 3 и 4 год обучения- 2 часа).**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Раздел 10. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте(1 и 2 годы обучения – 2 часа, 3 и 4 год обучения- 2 часа).**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях борьбой.

## **Раздел 11. Специальные подготовительные упражнения (по 3 часа в каждом классе).**

Разминка. Страховка и самостраховка (самостраховка при борьбе лежа, страховка и самостраховка при борьбе стоя, падение на спину, падение на бок, падение вперед) *Общеразвивающие* (общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног, упражнения на растягивания, расслабления и координации движения, упражнения с использованием элементов акробатики, упражнения для формирования правильной осанки) и *специальные упражнения* (упражнение для развития силы, упражнение на развитие выносливости, упражнения для развития ловкости, упражнение с партнером, упражнение для развития гибкости)

## **Раздел 12. Техника борьбы «Хуреш». (по 6 часов в каждом классе).**

3.1. *Стойки борцов*: высокая (прямая), средняя и низкая, правая, левая и фронтальная. Захваты в борьбе. По правилам борьбы хуреш захватывать содак и шудак можно почти в любом месте. Демонстрация и изучение разнообразных захватов: обоюдные захваты: за отворот содак, за рукава и отворот, за рукава, за шудак, за плечи. Разноименные захваты: за отворот и рукава, за отворот и плечи, за плечи и рукава содак, за рукава содак и за шудак.

3.2. *Структура приемов борьбы*. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов. Прием борьбы хуреш – единое действие, состоящее из отдельных простых элементарных движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами, туловищем. Условно в борьбе хуреш можно различать следующие элементарные движения:

- *движения рук*: захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажимание;
- *движения ног*: подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;
- *движения туловища*: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение.

## **Раздел 13. Базовые приемы борьбы «Хуреш». (1 год – 6 часов, 2 год – 6 часов, 3-4 год обучения – 10 часов).**

**Чая тудары (выведение из равновесия)** – разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

**Дегээлээри (подножки)** - разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

**Балдырлаары (сваливание с захватом за голень)** – разновидности захвата: захват за голень снаружи, захват за голень крестным захватом.

**Күстүктүршелери (сваливание рывком вперед)** – захватив, за отворот содака или за рукава, рывком вперед свалить соперника на колени. Благоприятные ситуации для выполнения приема: когда соперник проходит в ноги; в положении низкой и высокой стойки; стоит, широко расставив ноги. Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы. Разновидности захвата.

**Майгыры (подсечки)** – способы выполнения. Разновидности приема.

**Катай кагары (подхват)** – атакующий борец маховым движением ноги, назад выбивает опорную ногу противника. Падение атакуемого происходит за счёт смещения ОЦТ вперед, вследствие усилия рук и туловища атакующего. Разновидности приема: подхват под обе ноги, задний подхват, подхват за одну ногу.

**Мундурары (зашагивание)** – атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет её и, толкая борца грудью вперед – вниз, сваливает его. Вариант приема: сваливание соперника в сторону, делая скручивающее движение руками.

**Ойтуридери (сваливание назад)** – когда соперник стоит в низкой стойке, или когда проходит в ноги или теряет равновесие, толкнув его назад, сваливают.

**Майыктаары (приемы захватом за пятки)** – можно одной рукой захватив за пятки изнутри или снаружи, другой отталкивая назад, сваливать соперника. Приемы удобно выполнять, когда соперник находится в низкой стойке, приближается или наоборот отходит от борца, когда делает крестный шаг.

**Ооргадантуткашкылыраргалар (приемы с захвата за спину).**

**Хончулапалгашкылырозекаргалар (базовые приемы с захвата за шудак)**  
зашагивание, подбив бедром, подхват, зацеп, подсечка.

#### **Раздел 14. Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш» (3-4 годы обучения – 4 часа).**

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний, сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний. Использование сковывающих, опереживающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков. Тактика ведения поединка, сбор информации о противнике (физическое развитие, техническая подготовленность, вес, рост, психика).

#### **Раздел 15. Психологическая подготовка: волевая и нравственная(1 и 2 годы обучения – 2 часа, 3 и 4 год обучения- 2 часа).**

Упражнения для воспитания волевых качеств.

#### **Раздел 16. Соревновательная подготовка.**

Планирование участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня: режим питания, отдыха, питьевого режима.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. Содержание и формы организации занятий**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

**Теоретические занятия** проходят в форме лекций и бесед. Как правило, необходимо использовать наглядный материал, просмотр соревновательных поединков, их обсуждение.

**Учебные занятия** ставят своей целью усвоение нового материала и закрепление старого. На учебно-тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

**На контрольных занятиях** принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят приемные и переводные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

**Соревновательные занятия** проводят в форме неофициальных и официальных. Это может быть выполнение упражнений по тувинской национальной борьбе «Хуреш» с целью выявления готовности спортсмена к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи урока.

### **2.2. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

**Общеразвивающие гимнастические упражнения:** упражнения сотягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом, лазание по канату с помощью ног и без их помощи, упражнения на брусках.

**Упражнения для развития мышц туловища:** наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища.

**Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:** различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки с отягощениями, ходьба и бег в гору, упражнения со скакалкой.

**Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения:** Ходьба и бег в различном темпе, ходьба скоростными шагами правым и левым боком вперед.

**Упражнения с использованием элементов акробатики:** кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стенки, мост из положения лежа и стоя.

**Упражнения для формирования правильной осанки** – эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

*Оборудование:* маты, гантели, блины, штанга

### **Специальная физическая подготовка.**

Направленность специальной физической подготовки в практике тувинской национальной борьбы «Хуреш» связана с технико- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- специализированные игровые комплексы;
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, бруска, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием), спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков), упражнения с партнером.

Упражнения с партнером.

#### **Упражнения для специальной физической подготовки.**

##### *Упражнения на снарядах*

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

##### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

##### *Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, хоккей и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой,

разной скоростью и силой, в связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее усиленному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия классов всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

#### **Упражнение для развития силы.**

Применения упражнений для развития специальной силы борцов должны быть подчинены общим принципам ее развития. Это предусматривает длительную работу с небольшим грузом, работой до утомления с грузом средней величины и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжеленных мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями в руках.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся.

#### **Упражнение на развитие выносливости.**

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с национальной спортивной борьбой. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы баскетбол, причем направленные для развития выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Можно применять следующие упражнения:

многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование

высокого темпа и ускорение по борьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-партнером.

#### **Упражнение с партнером.**

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

#### **Упражнение для развития гибкости.**

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклоне, «нырках».

## Контрольные нормативы

№п/п	Контрольные упражнения	5 класс
1.	Бег 30 м (сек.)	5,0
2.	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" – без учета времени)	5,50
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13-22
5.	Поднимание ног и туловища за 10 сек	4
6.	Метание теннисного мяча дистанции 6 м (кол-во раз)	
	Метание мяча весом 150 г (м)	27-32
1.	Сваливание захватом ног	5
2.	Перевод нырком захватом ног	5
3.	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	5
4.	Броски поворотом	5
5.	Переворот скручиванием	5
6.	Перевороты накатом	5

### Примерные темы проектов и исследовательских работ по предмету:

1. История возникновения, развитие тувинской национальной борьбы «Хуреш»
2. Основные приемы тувинской национальной борьбы «Хуреш»
3. Специальные подготовительные упражнения тувинской национальной борьбы «Хуреш»
4. Костюм тувинского борца «Содак-шудак».
5. Знаменитые борцы Тувы.
6. Знаменитые борцы Овюра.
7. Знаменитые борцы с Дус-Дагга.
8. Ритуалы и этикет в борьбе «Хуреш».
9. Почетные звания и титулы борцов.
10. Техника борьбы «Хуреш».
11. Базовые приемы борьбы «Хуреш».
12. Физическая подготовка борцов.
13. Психологическая подготовка борцов.
14. Волевая подготовка борцов.
15. Нравственная подготовка борцов.
16. Тувинские народные сказки. Богатырские сказки.
17. Танец орла «Девиг».
18. Запрещенные действия в тувинской национальной борьбе «Хуреш».

## Литература:

1. Аг-оол Е.М. Тувинские игры, элементы национальных видов спорта и танцев в начальной школе. – Кызыл, 2004. – 55с.
2. Аг-оол Е.М. Элементы тувинских национальных танцев на уроках физической культуры // Тез.науч. методич. конференции «100 –летию со дня рождения А.А.Пальмбаха». – Кызыл, 1998. – С.3-5.
- 3.Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304 с.
- 4.Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.
5. Кенин-Лопсан М.Б. Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостугхурештинтехниказыболгаштактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с. 6
- 7.Ооржак С.Ы Знаменитые борцы Тувы. Кызыл-2013,Тувинское книжное издательство им.Ю.ШКюнзегеш.
8. Примерная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва/ В.Х. Тулуш, И.В. Чалзып, С.Ы. Ооржак, Х.Д-Н Ооржак, Р.К. Шинин. — Кызыл: Институт развития национальной школы.
9. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. / Ооржак С.Ы, СатО.С. - Кызыл, 2006. - 59 с.