

**Структурное подразделение детский сад «Хуннээрек»  
при муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
средняя общеобразовательная школа с. Арыг-Бажы  
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»**

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
СОШ с. Арыг-Бажы  
Дамба В.В.  
« 31 » 08 2022г



Принято педагогическим советом  
Протокол « 31 » 08 2022г № 1

Рассмотрено на методическом совете  
Протокол « 22 » 08 2022г № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по национальной борьбе  
«Хуреш»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Тулуш Аэлига Евгениевна,  
воспитатель

с. Арыг-Бажы, 2022 год

## Содержание

Введение

Пояснительная записка

I. Программно-нормативный раздел

1.1. Примерный учебный план занятий для детей 5-6 летнего возраста

1.3. Примерный учебный план занятий для детей 6-7-летнего возраста

II. Контроль в системе занятий дошкольников

III. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий

IV. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников

V. Техника безопасности

Список использованной литературы

Приложения

## Введение

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, дополнительная образовательная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольного образования базируются на ФГОС дошкольного образования и целях, и задачах, обозначенных в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, и в той части, которая совпадает со Стандартами.

Новизной примерной дополнительной образовательной программы по национальной борьбе «Хуреш» является:

- внедрение начальных форм упражнений по национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников 5-7-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности дошкольников;
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками;
- реализация активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Характерной особенностью тувинской национальной борьбы является отсутствие деления на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены всевозможные приемы, и захваты любой части тела соперника.

Побежденным считается тот, кто коснется земли одной, двумя руками, локтем, коленом, то есть касание земли тремя точками.

Схватка в борьбе «Хуреш» происходит в традиционной форме борца-хурешиста. Костюм борцов своеобразен, плотно облегает тело специальная куртка (содак), короткие шорты (шуудак), тувинская национальная обувь (кадыг-идик) и шапки национального покроя (борт).

## Пояснительная записка

Настоящая примерная программа разработана на основе курса практического обучения национальной борьбе «Хуреш» и нормативно-правовых документов, регламентирующих дошкольное и физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях.

Реализация данной программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья, обучения навыкам движения и совершенному владению телом дошкольников 4-7-летнего возраста.

Данная технология характеризуется:

- направленностью на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формирование здоровьесберегающей среды;
- направленностью на активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений и формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в технологии:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов;
- воспитание уважения к традиционным ценностям, таким как любовь к родителям, уважение к старшим и заботливое отношение к пожилым людям;
- формирование традиционных представлений о роли мужчины с раннего возраста;
- воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру;
- сохранение традиционной культуры тувинского народа.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья, обучения навыкам движения и совершенному владению телом дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесохраняющего пространства);
- профилактика здоровья детей;
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-7-летнего возраста, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности и устойчивом интересе к состязательной деятельности.

Тувинская национальная борьба «Хуреш» позволяет решить целый комплекс важных задач в работе с детьми:

- научить владеть своим телом;
- развить не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества, психологическую устойчивость и т.д.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены;
- освоение специальных знаний и навыков овладения техникой, тактикой борьбы «Хуреш».

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Большое значение имеют возрастные особенности детей в плане физического развития. Инструкторы по физической культуре должны ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их, если это возможно.

Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее.

В данном периоде развития у детей моторика активно развивается, и они становятся ловкими и быстрыми. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха.

Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и инструкторам нужно постоянно следить.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни и приучать его к его особенностям. Лёгкая гимнастика, режим дня, постоянные прогулки, правильное питание помогут маленькому человечку соответствовать физическому развитию своих сверстников.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит - равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

В 6-7 лет дети очень любят соревноваться. Поэтому значение соревнований для физического развития детей неоценимо.

### **Основные цели и задачи работы с детьми 5 лет**

Необходимо:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, дозировать физические нагрузки; заботиться об эмоциональном комфорте;
- создавать условия для развития сюжетно-ролевых игр;
- доброжелательно и много общаться с ребенком на познавательные темы, создавать условия для практического экспериментирования, способствовать развитию речи, любознательности и инициативности;
- формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека.
- знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
- знать традиции, ритуалы, правила и этикет борьбы «Хуреш».

### **Основные цели и задачи работы с детьми 6-7 лет**

Необходимо:

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья;
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и отдых) и факторах, разрушающих здоровье;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения;
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;

- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- знать традиции, ритуалы, правила борьбы, и этикет борьбы «Хуреш».

#### **Планируемые результаты:**

Каждый дошкольник должен

знать:

- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;

- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья;

уметь:

- показывать выполнение 2-4 приема национальной борьбы «Хуреш»;

владеть:

- 2-3 приемами национальной борьбы «Хуреш».

#### **Взаимодействие с родителями:**

В планировании и проведении занятий по национальной борьбе «Хуреш» большую помощь оказывает анкетирование родителей в начале обучения, которая ориентирована на изучение особенностей внутрисемейного воспитания и определение эффективных форм взаимодействия.

В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики: режим, активность, питание, закаливание и т.д.;

- открытые показы занятий и участие в занятиях;

- совместные праздники;

- коллективное проектирование спортивного костюма (содак-шуудак);

- активное участие в соревнованиях.

Решение задач программы и ее реализация среди детей дошкольного возраста будет исходить из понимания того, что «Хуреш» - это национально-самобытное спортивное состязание, которое культивировалось на протяжении многих веков, и дальнейшее развитие его возможно лишь при сохранении преемственности.

## **I. Программно-нормативный раздел**

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-7-летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Учебные часы распределены за счет вариативной части учебного плана в соответствии с ФГОС ДО. Учебные занятия проводятся два раза в неделю.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений в течение календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

### 1.1. Примерный учебный план занятий для детей 5-6 летнего возраста на 36 недель (из расчета 2 раза в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретические сведения</b>											
1	История возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	+									2
2	Правила по технике безопасности	+									1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+							1

4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг», разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	+	+	+	+						4
<b>Специальные подготовительные упражнения</b>											
5	Страховка и самостраховка			+	+	+	+	+	+	+	6
6	Общефизические и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
<b>Техника борьбы «Хуреш»</b>											
7	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе			+	+	+	+	+	+	+	4
8	Структура приемов борьбы			+	+	+	+	+	+	+	4
<b>Базовые приемы борьбы «Хуреш»</b>											
<b>I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)</b>											
9	Дегээлээри (Подножки)				+	+	+	+	+	+	4
10	Мундуары (Зашагивание)				+	+	+	+	+	+	4
11	Чая тудары (Выведение из равновесия)				+	+	+	+	+	+	4
12	Балдырлаары, майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)				+	+	+	+	+	+	4
<b>II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эьткэ киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)</b>											
13	Катай кагары (Подхваты)				+	+	+	+	+	+	4
14	Чартгыктаары (Бросок через бедро)				+	+	+	+	+	+	4
15	Долгай дегээ (обвив)				+	+	+	+	+	+	2
<b>III. Приемы с захватом за шуудак (с обоюдного захвата) (Дорт хончу тудужундан кылыр аргалар)</b>											
16	Подсад бедром (Кудуктээри, донмектээри)				+	+	+	+	+	+	4
17	Мундуар, дегээлээр аргалар (Зашагивание, подсечки)				+	+	+	+	+	+	4
18	Игры с элементами борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
<b>Всего часов</b>											72

### Содержание раздела «Специальные подготовительные упражнения»

#### 1. Упражнения для развития быстроты движений.

- «Волчок». Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

- Игры-эстафеты:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

- «Найди пару в кругу». Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий - в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного - бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.

## 2. Упражнения для развития ловкости.

- Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

- Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

## 3. Развитие силы.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление. Эффективны также и упражнения в основных движениях.

- упражнения без предметов:

1. И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй. По мере освоения упражнения дети выполняют приседание одновременно.

2. И. п.: стоя парами, повернувшись правым боком друг к другу, руками упираются, пальцы переплетены, правая нога впереди, пальцы ног касаются друг друга.

Поочередно выпрямлять руки, преодолевая сопротивление партнера.

*Примечание:* для упражнений в парах подбирать детей примерно равных по силе, весу и росту.

3. И. п.: лежа на скамейке на животе, руками держатся за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперед.

- Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700-1000 г).

- упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног и для укрепления стопы.

4. Упражнения для развития выносливости.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость, должны находить место во многих формах физического воспитания, но мы предлагаем круговую линию тренировки:

1. Лазанье по канату.

2. Сгибание туловища.

3. Разгибание туловища на наклонной плоскости.

4. Упражнения с баскетбольными мячами.

5. Приседания.

6. Единоборство в парах.

7. Упражнения для развития гибкости.

1. Ходьба:

- на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.).

- с пятки на носок перекатом;

- с носка на пятку;

- в полуприседе, руки на поясе;

2. Повороты туловища на месте.

3. Наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе не сгибать.

4. Сидя на полу стараться достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги должны быть вместе, подколенки касаться пола.

5. Сидя на полу: ноги вместе, подколенки касаются пола, руки - упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.

6. Из этого положения ноги развести как можно шире.

7. Из положения, лежа на спине поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

6. Упражнения для развития равновесия.
  1. После бега присесть на носках; руки в стороны.
  2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20-15 см, высота 30-35 см) на носках.
  3. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
  4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.
  5. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
  6. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой.
  7. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
  8. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
  9. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35-40 см.
  10. Ходьба по скамейке на четвереньках.
  11. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад (ласточка»).
  12. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком.
  13. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз).
  14. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу.
  15. Кружиться парами, держась за руки (5-10 сек).

### **Раздел «Базовые приемы борьбы «Хуреш»**



Рис.1.

Дегээлээри (подножки) (рис.1). Этот прием относится к броскам, которые проводятся за счет действия рук, а роль ноги атакующего борца сводится к созданию препятствия для противника, которое не позволяет ему восстанавливать равновесие. По направлению броска подножки в борьбе «Хуреш» делят на: переднюю, заднюю и боковую.



Рис.2.

Мундуары (зашагивание) (рис.2). – один из способов опрокидывания соперника. Атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет ее и толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его. Вариант приема: сваливание соперника в сторону, делая скручивающее движение руками.



Рис.3.

Чая тудары (выведение из равновесия) (рис.3).

Главное в этом приеме – понять, почувствовать, в каком направлении движется соперник, и, добавив ему скорости, помочь ему упасть. Способ выполнения: когда соперник шагнет вперед левой ногой, нужно сделать рывок руками вниз, отшагнуть назад правой ногой и резко потянуть партнера правой рукой вниз, а левой -вверх, закручивая его плечи. При выполнении можно использовать тактические движения: подсечку, зацеп стопой, переднюю подножку.



Рис.4.

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень) (рис.4).

Варианты приема: 1) атакующий захватывает одноименную ногу соперника за голень (снаружи или изнутри), тянет ее вверх, а затем толчком правой руки завершает бросок. 2) Голень снаружи с комбинации захватом голени изнутри.

Сваливание захватом за пятки (майыктаары) (рис.5). В данном случае осуществляется захват одноименной пятки изнутри – подшагивая атакующий захватывает ногу, затем проводит рывок ноги с одновременным



Рис.5.

толчком, опрокидывая соперника на спину.



Рис.6.

Катай кагары (подхват) (рис.6). Подхватами называются такие броски, которые выполняются подбивами ног партнера бедром или голенью. Варианты приема: подхват под обе ноги, задний подхват, подхват под одну ногу.



Рис.7.

Чартыктаары (бросок через бедро) (рис.7). Бросками через спину называются такие броски, когда борец перебрасывает партнера через свою спину. Эта группа приемов, включающая в себя самые разные варианты проведения броска. Этот прием можно делать с любого захвата.



Рис.8.

Долгай дегээ (обвив) (рис.8) - атакующий обвивает ногу партнера, движением рук вправо (влево) от себя заставляет его сместить тяжесть тела на опорную (правую) ногу. Затем поднимает обвитую ногу назад -вверх и, делая руками, рывок вниз бросает соперника вперед или назад.



Рис.9.

Кудуктээри, донмектээри (подсад бедром) (рис.9). Это броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает партнера с помощью ног.



Рис.10.



Рис.11.



Рис.12.

Майгыыры – подсечки (рис.10). Приемы выполняются подбиванием ноги или ног атакуемого подошвенной частью стопы. Имеются следующие основные виды подсечки: боковая, передняя, задняя и изнутри.

Илдиртири (зацепы) (рис.11,12). Зацепами называются такие броски, при которых атакующий зацепляет стопой или голенью ногу партнера и, поднимая ее, отводит в какую-либо сторону. Когда партнер остается стоять на одной ноге, атакующий толчком рук сбивает его.

Наиболее благоприятные положения для проведения зацепов: партнер стоит, широко расставив ноги, сильно сгибает ноги в коленях, передвигается в сторону приставными шагами;

Наилучшая подготовка для проведения зацепа: сбивание партнера назад — в сторону, осаживание и заведение.

Защита от зацепа: сбивание партнера назад, назад в сторону атакующей ноги, отставление атакуемой ноги назад.

Ответные приемы: подсад снаружи, задняя подсечка, зацеп снаружи, бросок назад в сторону атакованной ноги, бросок через голову.

**1.3. Примерный учебный план занятий  
для детей 6-7-летнего возраста на 36 недель  
(из расчета 2 раза в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретические сведения</b>											
1	История возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	+									2
2	Правила по технике безопасности	+									1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+							1
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг, разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	+	+	+	+						4
<b>Специальные подготовительные упражнения</b>											
5	Страховка и само страховка			+	+	+	+	+	+	+	4
6	Общезащитные и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	8
<b>Техника борьбы «Хуреш»</b>											
7	Стойки борцов, дистанции. Захваты в борьбе			+	+	+	+	+	+	+	2
8	Структура приемов борьбы			+	+	+	+	+	+	+	2
<b>Базовые приемы борьбы «Хуреш»</b>											
<b>I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан хол бажынга тудуу алгаш кылыр аргалар)</b>											
9	Дегээлээри (Подножки)				+	+	+	+	+	+	4
10	Мундуары (Защипывание)				+	+	+	+	+	+	4
11	Чая тудары (Выведение из равновесия)				+	+	+	+	+	+	4
12	Балдырлаары, майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)				+	+	+	+	+	+	4
<b>II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эьткэ киир дугчун алгаш ажыглаар аргалар)</b>											
13	Катай кагары (Подхваты)				+	+	+	+	+	+	4
14	Чартыктаары (Бросок через бедро)				+	+	+	+	+	+	4
15	Долгай дегээ (обвив)				+	+	+	+	+	+	2
<b>III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дорт хончу тудуундан кылыр аргалар)</b>											
16	Кудуктээри, донмектээри				+	+	+	+	+	+	4

	(Подсад бедром)											
17	Мундурар, дегээлээр аргалар (Зашагивание, подсечки)				+	+	+	+	+	+	+	4
<b>IV. Приемы с «захвата» (Тудуштан кылыр аргалар)</b>												
18	Мундурары (Зашагивание)				+	+	+	+	+	+	+	4
19	Чартыктаары (Бросок через бедро)				+	+	+	+	+	+	+	5
20	Дегээлээри (Подножки)				+	+	+	+	+	+	+	5
<b>Всего часов</b>											72	

*Примечание:* в подготовительной группе продолжать усложнять задания, учитывая возросшие возможности детей. Площадь опоры в упражнениях становится более узкой и высокой. При этом не всегда следует добиваться прочной устойчивости доски или гимнастической скамейки. Дети 6-7 лет должны уметь пройти по слегка качающемуся пособию, восстанавливая балансированием временную потерю равновесия. Они способны удерживать равновесие на большом набивном мяче, ножной качалке, круглом камне. При ходьбе по узкой и высокой опоре, когда теряется равновесие, надо спокойно опустить одну ногу на землю или соскочить, предварительно подготовившись к соскоку и выбрав удачное место приземления. Дети должны научиться способам самостраховки. Игры – аттракционы, используемые в этой группе, часто требуют хорошо развитого чувства равновесия, тренируют детей в этой способности, вызывают у них интерес, желание соревноваться.

## **II. Контроль в системе занятий дошкольников**

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической подготовленности - инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаляющих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп.

## **III. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий по борьбе «Хуреш»**

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

#### **IV. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Инструктор в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

## **V. Техника безопасности**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий необходимо проводить занятия на ковре.

Инструкторам категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

## Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. Федеральный выпуск № 5976 (303), 2012.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Собрание законодательства Российской Федерации, 2013. – № 33, ст. 4377.
3. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304 с.
4. Кенин-Лопсан М.Б. Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
5. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
6. Ондар О.Ч. Борьба хуреш: монография. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 192 с.
7. Ондар О.Ч. Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с.
8. Ондар О.Ч. Тувинско-русский, русско-тувинский словарь терминов по спортивной борьбе. – Кызыл, РИО ТГУ, 1999. – С.32-35.
9. Ооржак С.Ы. Хуреш: борьба по-тувински. - М: «Триада ЛТД» 2008. - 96 с.
10. Ооржак С.Ы. Шуглуп оорен. – Кызыл, 1990. – 79 с.
11. Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н. Эге нити ооредилге кичээлден дашкаар ажылдын чижек программазы. – Кызыл: Национал школа хогжудер институт, 2011. – 44 ар.
12. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
13. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. / Ооржак С.Ы., Сат О.С. – Кызыл, 2006. – 59 с.
14. Яковлева Л., Юдина Р. Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. – С. 35.

## Приложения

### Приложение 1

#### Ритуал «Девиг»

Ритуал *деvig* (танец орла) – особый ритуал в борьбе хуреш, это особый вид медитации, метод настройки борца перед выходом на схватку и выражение радости победы после поединка. При его выполнении борец, в основном, импровизирует полет орла – символа небесной силы. Но бывают и другие разновидности (стиль). Например, *деvig*, в исполнении чемпиона Тувинской Народной Республики 1941 года Балчий-оола Донгака, чем-то напоминал иноходца, рвущегося в скачку. Поэтому в борцовском мире у него было прозвище «Чыраа-Кара», что обозначало «Черный иноходец».

*Девиг* сначала выполняется перед началом состязаний всеми борцами одновременно - групповое исполнение. Оно означает начало соревнований и общее приветствие борцов и зрителей. От данного представления можно увидеть сколько человек принимает участие в соревнованиях, кто в какой спортивной форме находится. Групповое исполнение ритуала *деvig* является очень зрелищным и привлекательным представлением.

После вызова на поединок каждый борец индивидуально исполняет *деvig*. Когда секундант (*моге-салыкчызы*) начинает вызывать спортсмена на борьбу, он прибегает к нему и, опираясь на его плечо двумя руками, ждет выхода соперника. Потом оба борца начинают исполнять ритуал *деvig*.

Сначала борец три раза хлопает руками по внешней и внутренней сторонам бедер. Эти движения означают о существовании «трех состязаний мужчин»: стрельба из лука, конные скачки и *хуреш*. Затем борцы, распрямив плечи, спины и вытянув в стороны-вверх руки, плавно исполняя *деvig*, передвигаются до места схватки. И остановившись на месте поединка, приглашает соперника на поединок, для чего два раза хлопает по бёдрам – «ты или я».

После схватки победитель выполняет имитацию «встряхивания пыли» с побежденного борца, помогает встать ему. Стоя на одном месте поправляет свою форму и поднимает правую руку в сторону-вверх. Проигравший борец в знак признания своего поражения развязывает содак, проходит под одну, поднятую выше руку победителя и уходит на своё место. Торжественно поднятые вверх руки – это особый знак радости победы в любом виде спорта, а в *хуреше* это и есть начало исполнения *девига* победителем. Исполняя его, борец выражает свою радость и благодарит своего соперника и болельщиков. Зрители разделяют эту радость; хлопают, кричат и поют. В конце ритуала борец делает поклон Государственному флагу – обходит его по «кругу солнца», и

заканчивает одним хлопком руками по бёдрам, что означает – «победа на сей за мной». *Девиг* каждый раз выполняется под музыку.

## Приложение 2

### Секундант борца (моге салыкчызы)

В борьбе «Хуреш» каждого борца, выходящего на поединок, сопровождает его секундант – *моге салыкчызы*. Именно он вызывает спортсмена на борьбу, знакомит зрителей и соперника с заслугами и достоинствами борца.

В обязанность секунданта входит, в первую очередь, поднятие боевого духа и защита интересов борца в пределах правил соревнований.

Он имеет право давать советы борцу во время схватки, оказать помощь в завязывании куртка (*содак*) и выражать свое мнение в спорных моментах, защищать честь и достоинство спортсмена. При травмах приглашать врача соревнования.

## Приложение 3

### Запрещенные действия в борьбе «Хуреш»

В борьбе «Хуреш» запрещается:

- зажимать горло;
- касаться рукой лица противника;
- производить различные удары и щипки;
- захватывать волосы противника;
- выкручивать и зажимать руки противника на излом;
- мочить руки и натирать песком;
- делать подсечки выше коленного сустава;
- разговаривать, отвечать на вопросы и замечания зрителей.

## Список детей кружка «Хуреш»

№	Ф.И.О. детей	Год рождения.
1	Балчий Батыр	08.08.2017г
2	Болат-оол Эчис	13.05.2016г
8	Калын-оол Айсолан	05.07.2017г
9	Кыргыз Сайдаш	05.05.2016г
12	Шорган-оол Судал	3.12.2016г