

Министерство образования Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Кунгуртуг Тере-Хольского
района

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Пушкин А.Х.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

И.М.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Хуреш»

для обучающихся 1 класса

Кунгуртуг 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рамках совершенствования физического воспитания в школе важное значение придается созданию конкретных вариантов учебных программ с учетом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. В законе Российской Федерации «Об образовании» устанавливается «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности», поэтому значительную роль в обучении, воспитании и развитии подрастающего поколения в системе общего образования играет творческий подход учителя физической культуры в учебно-воспитательном процессе.

Педагогический процесс физического воспитания детей в общеобразовательной школе складывается из двух основных форм организаций занятий учащихся физическими упражнениями: урочная и внеурочная.

Урочная форма организации в физическом воспитании школьников имеет образовательное значение, так как урок считается ведущей, обязательной и систематической формой занятий учащихся физическими упражнениями.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Поэтому важно заинтересовать ребенка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

В ходе поиска инновационных подходов к организации учебных занятий с детьми и подростками учитывается особая значимость и привлекательность для них игровой (состязательной) деятельности. Простейшие виды единоборств, в частности борьбы, позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Систематическое использование подвижных игр и простейших видов борьбы на уроках физкультуры в школах способствует оптимизации двигательного режима, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по тувинской национальной борьбе хуреш для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- ✓ совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- ✓ обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- ✓ развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- ✓ обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- ✓ направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- ✓ направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- ✓ направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ✓ направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ✓ направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий по борьбе хуреш, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и, в зависимости от объема учебного материала, его продолжительность может составлять от 3-4 до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

На уроках с образовательно-предметной направленностью, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название приема или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- ✓ планирование задач обучения осуществляющееся в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- ✓ планирование физических упражнений согласовывающееся с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части

урока, в зависимости от задач обучения, должны включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений).

Отличительной особенностью этих уроков является обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки, которое задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам.

От начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты, силы, выносливости.

По сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре, по борьбе *хуреш*. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление

направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по борьбе хуреш руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Программа адресована учащимся 1-4-х классов, а также частично может быть использована в среднем звене.

В результате изучения курса **обучающийся должен знать:**

- названия базовых приемов борьбы хуреш;
- правила соревнований и этикет в борьбе хуреш;
- влияние борьбы хуреш на состояние здоровья;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик **должен уметь:**

- выполнять 2-6 приемов борьбы хуреш;
- владеть 3-5 приемами борьбы хуреш.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: удовлетворить естественную потребность организма в движении, совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение борьбе хуреш в условиях урока детей 7-10 лет.

В курсе освещаются следующие разделы:

Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш.

Ритуал девиг. Запрещенные действия в борьбе. Правила борьбы хуреш.

Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения.

Страховка и само страховка. Общефизические и специальные упражнения.

Раздел 3. Техника борьбы хуреш.

Основные положения борца (стойки, захваты, передвижения, равновесия). Базовые приемы борьбы хуреш (чая тудары, дегээлээри, балдырлаары, катый кагары, мундурары, донмектээри, чартыктаары, буттаары, илдиртири).

Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш.

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний, сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний.

Курс обучения состоит из 132 учебных часов в 1-4 классах. В каждом классе реализуется 34 урока в течение года. Урок продолжается 40 минут, 10 минут из которых уделяются подвижным, спортивным играм или простейшим видам борьбы. Курс завершается приемом контрольных нормативов, которые проводятся в конце учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал для 1-х классов обучения

Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш.

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. Ритуал девиг. Определение победителя в поединке.

Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения.

Разминка. Страховка. Акробатические упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения для освоения положения «Борцовский мост».

Раздел 3. Техника борьбы хуреш.

3.1.Стойки борцов: высокая (прямая), средняя и низкая, правая, левая и фронтальная. Захваты в борьбе. По правилам борьбы хуреш захватывать содак (куртка) и шудак (специальные трусы) 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 (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и 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.

3.3.Базовые приемы борьбы, хуреш.

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.

Кустуктур шелери (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.

Майгыыры (подсечки). Способы выполнения. Разновидности приема.

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

Мундурары (зашагивание) - 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.

Донмектээри (подсад бедром) — атакующий плотно обхватывает атакующего, сгибает ближнюю ногу (в тазобедренном и коленном суставах) и, выпрямляясь на опорной ноге, подсаживает атакующего бедром вверх и лишая опоры, бросает его. Разновидности приема: подсад бедром сзади.

Долгай дегээ (обвивы) - атакующий обвивает ногу противника, 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. Разновидности приема: бросок вперед, бросок прогибом.

Чартыктаары (бросок через бедро) — атакующий борец делает шаг вперед правой ногой и поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает противника левой рукой вверх к себе, а правой — вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге, и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги. Чартыктаары - это большая группа приемов, включающая в себя самые разные варианты проведения броска. Этот прием можно делать с любого захвата.

Илдиртири (зацепы) — при исполнении данной группы приемов борец превращает свою ногу в крючок и цепляет им противника за ноги.

Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

Зацепы бывают двух типов - по названию тех мест, которыми зацепляют ноги противника: зацеп стопой и зацеп голенью.

Зацеп голенью — подтянув соперника к себе и зацепив голенью за голень, отталкивая назад, сваливает соперника. Разновидности приема: с захвата ноги, зацеп изнутри, зацеп зашагиванием, зацеп сбоку.

Зацеп стопой, - подтянув соперника к себе и зацепив стопой за голень или за пятки, отталкивая назад, сваливает соперника. Разновидности приема: зацеп стопой изнутри, зацеп стопой сбоку, задний зацеп стопой, зацеп с захвата ноги.

Буттаары — приемы, проводимые с захватом ног. Это большая группа приемов, включающая множество вариантов бросков, сваливаний и сбиваний с захватом одной или двух ног, одной или двумя руками.

Разновидности захватов и приемов: бросок наклоном с захватом двух ног, бросок наклоном с захватом одной ноги, бросок подножкой с захватом одной ноги, сбивание с захватом двух ног, захват ноги за пятки, сваливание зацепом голенью с захватом за пятки, бросок с обратным захватом двух ног.

«*Мельницы*» - броски через плечи с захватом ноги. В борьбе хуреш имеются очень много способов исполнения этого приема. Разновидности захватов: бросок с захватом бедра изнутри, бросок с захватом бедра снаружи, бросок с захватом шеи и бедра изнутри.

Холдан шелери (перевод рывком за руку) — является одним из базовых приемов борьбы хуреш, он не сложный в исполнении, но в то же время является связующим приемом при составлении комбинаций приемов. Многие борцы успешно применяют его или начинают свои атаки обычно этим приемом, или используют как контрприем от захвата ног.

Способ выполнения: атакующий борец левой рукой захватывает за запястье правой руки соперника, а правой - за правое плечо снизу, делает рывок на себя вправо-вниз, заставляет упасть или опереться на руки.

Разновидности приема: перевод с подножкой, перевод с подсечкой. Благоприятные ситуации: из положения вне захвата противник стремительно сближается для захвата ног; противник сильно наклоняется или отклоняется; противник сильно разворачивает плечи относительно таза; противник далеко отставляет одну ногу; противник стоит на одной ноге.

Дозары (переводы с упором рукой в колено) - атакующий борец, упираясь рукой в колено соперника, выводит его из равновесия и, делая другой рукой рывок вниз-вперед, сваливает его. Разновидность приема: перевод с упором рукой в колено изнутри.

Ойтур идери (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 рукой отталкивая назад, свалить соперника. Приемы удобно выполнять, когда соперник находится в низкой стойке, приближается или наоборот отходит от борца, когда делает крестный шаг.

Ооргадан туткаш кылыр аргалар (приемы с захвата за спину). Сделав перевод рывком за руку, или проходя нырком под руку, захватывают за спину соперника. С этого захвата можно делать приемы: бросок наклоном, сваливание назад, зацеп за ногу, зашагивание.

Хончулап алгаиш кылыр взек аргалар (базовые приемы с захвата за шудак): зашагивание, подбив бедром, подхват, зацеп, подсечка.

Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш.

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний, сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний.

Использование сковывающих, опережающих, 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).

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим питания, отдыха, питьевой режим). Анализ поединка, соревнований. Планирование участия в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование рабочей программы по внеурочной деятельности

«Хуреш»

1 класс

№ п/п	Кол -во	Тема урока	1а	1б
			Дата проведения	

	час ов		По плану	Фактич.
	1	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Рассказ о национальной борьбе хуреш. Инструктаж по технике безопасности		
		Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш		
	2	1.1. Ритуал <i>деви</i> , разделы и разновидности.		
	2	1.2. Запрещенные действия. Правила борьбы хуреш		
		Всего: 5		
		Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения		
	1	2.1. Страховка и самостраховка		
	1	2.2. Общефизические и специальные упражнения		
		Всего: 2		
		Раздел 3. Техника борьбы хуреш		
	1	3.1. Стойки борцов. Захваты в борьбе.		
	1	3.2. Структура приемов борьбы. Под-разделение приемов на группы		
	1	3.3. Базовые приемы хуреш		
	2	<i>Чая тудары</i> (выведение из равновесия)		
	2	<i>Дегээлээри</i> (подножки)		
	2	<i>Балдырлаары</i> (сваливание с захватом за голень)		
	2	<i>Катай кагары</i> (подхват)		
	2	<i>Мундурары</i> (зашагивание)		
	2	<i>Донмектээри</i> (подсад бедром)		
	2	<i>Чартыктаары</i> (бросок через бедро)		
	2	<i>Буттаары</i> (проход в ноги)		
	2	<i>Илдиртири</i> (зацепы)		
		Всего: 21		

		Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш		
	2	Тактика выполнения приемов		
	1	Повторительно-обобщающий урок		
	2	Контрольный урок-зачет		
	1	Итоговый урок.		
			Всего: 6	
			Всего часов:	34
				34

Перечень оборудования и инвентаря для обеспечения учебных занятий по борьбе хуреш в общеобразовательных учреждениях

№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество	Срок годности
1.	Ковер для борьбы	1 комплект	10 лет
2.	Покрышка ковра	1 комплект	5 лет

3.	Гимнастическая стенка	5 пролетов	10 лет
4.	Канат для лазания	4 шт.	5 лет
5.	Тренировочные манекены разного веса	4 шт.	3 года
6.	Гимнастические скамейки	3 шт.	3 года
7.	Скакалки	10 шт.	1 год
8.	Гантели (весом 1, 2, 4, 5 кг)	10 шт. каждого веса	10 лет
9.	Весы медицинские	1 шт.	5 лет
10.	Секундомер	2 шт.	5 лет
11.	Пылесос	1 шт.	3 года
12.	Кварцевая лампа	1 шт.	3 года
13.	Силовой тренажер	1 шт.	5 лет
14.	Аптечка	4 шт.	2 года
15.	Урны	2 шт.	1 год
16.	Мячи футбольные	4 шт.	1 год
17.	Мячи волейбольные	4 шт.	1 год
18.	Мячи баскетбольные	4 шт.	1 год
19.	Мячи для регби	2 шт.	1 год
20.	Насос для мячей	1 шт.	2 года
21.	Набивные мячи (весом 0,5, 1, 2 кг)		
22.	Штанга разборная	10 шт.	3 года
23.	Спортивная, борцовская форма для каждого занимающегося	2 шт.	5 лет

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005.
2. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. - Кызыл: РИО ТувГУ, 2009.

3. 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.
4. Ооржак С.Ы. Шуглуп оорен. - Кызыл, 1990.
5. Ооржак. С.Ы. Тиилелгенин кол хоойлулары. - Кызыл, 2004.
6. Ооржак С.Ы. Выдающиеся борцы Тувы. - Кызыл, 2005.
7. Ооржак С.Ы. Хуреш. Баштайгы базымнар. - Кызыл, 2005.
8. Ооржак С.Ы. Хуреш - философия победы. - Красноярск, 2006.
9. Ооржак С.Ы. Хуреш: борьба по-тувински. - М: «Триада ЛТД» 2008.
10. Ооржак С.Ы. Хуреш. Формула победы. - Кызыл: «Полиграфсервис», 2011.