



## Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа по борьбе хуреш является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса спортивно-оздоровительных группах начального обучения хуреша в МБОУ СОШ с. Кунгуртут по национальным видам спорта.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Борьба хуреш – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – когда в результате атакующего действия, противник касается земли какой-либо частью тела, кроме ступней (при упоре на землю одной рукой тоже присуждается победа). Когда борцы не могут победить друг друга в течение 10 минут, то в этом случае борцам секунданты дают возможность бороться в обоюдном захвате («4 хончу») в течение 5 минут. Обоюдный захват «4 хончу» производится в следующем порядке: сначала борцы борются в течение 5 минут в правостороннем захвате «4 хончу» («аай 4 хончу»), а если в этом положении борцы не могут победить друг друга, обоюдный захват («4 хончу») меняется и борются в течение 5 минут.

До истечения 5 минут борьба может быть остановлена, если оба борца распустили обоюдный захват («4 хончу») полностью (в 4 руки) или по одной из рук каждого борца без активных действий с обеих сторон. В случае если борец, отпустив одну или две руки, продолжает активное действие, борьба продолжается до завершения активного действия. Далее если в данном положении борцы не предпринимают какие-либо активные действия без захвата «4 хончу» в течение 5 секунд, судьи дают команду об остановке схватки и производится смена захвата на «дедир 4 хончу» или осуществляется переход к преимущественному захвату.

Если же один из борцов распустив захват («4 хончу») делает безрезультатный прием, то борьба продолжается до истечения 5 минут, при условии если другой борец не распустил захват («4 хончу») обеими руками. Если тот борец,

который не распустил захват («4 хончу») обеими руками провел безрезультатный прием, при этом распустил захват и не предпринимает никаких активных действий в течение 5 секунд, то борьба останавливается до истечения 5 минут и переходит в следующую стадию правил. Для продолжения борьбы в преимущественном используется вытягивание (кажык тыртары) из непрозрачного мешочка одного из разноцветных костей (кажыков) (белого и черного). Тот борец, который угадал цвет кажыка согласно турнирного положения, берет преимущественный захват, который предполагает:

1. При правостороннем способе взятия борец, обладающий правом преимущественного захвата, берет левой рукой с правой стороны содака (тренировочно-спортивный костюм) соперника, а правой рукой левую сторону шудака.
2. При левостороннем способе взятия борец, обладающий правом преимущественного захвата, берет правой рукой с левой стороны содака соперника, а левой рукой правую сторону шудака, а соперник кладет обе ладони на плечи борца, без захвата, до команды судьи-секунданта о начале схватки. Если борец, обладающий правом преимущественного захвата, во время схватки отпускает руку на содаке или на шудаке соперника, то схватка останавливается, и право преимущественного захвата передается сопернику.

Схватка продолжается в том случае, если борец, обладающий правом преимущественного захвата во время схватки, отпустив одну или две руки, продолжает активное действие, борьба продолжается до завершения активного действия. Далее если в данном положении не предпринимают какие-либо активные действия без захвата в течение секунд, судьи дают команду об остановке схватки и производится переход преимущественного захвата другому борцу.

Время схватки в преимущественном захвате 5 минут. При безрезультативной схватке по истечению 5 минут, схватка останавливается, и право преимущественного захвата передается другому борцу.

Если во время 5 минут борец, которому выпало право преимущественного захвата, проводит прием и при этом одерживает победу или терпит поражение, не применяя запрещенных приемов, результат схватки засчитывается.

Если после однократных преимущественных захватах победитель не выявится, борьба продолжается как с самого начала схватки, в той же последовательности, до победы одного из борцов.

Одной из особенностей национальной борьбы «хуреш» является добровольное признание своего поражения одним из борцов («дужуп бээри») победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Хуреш является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и многое другое. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В такой поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий хурешом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Развитию всего этого способствуют занятия хурешом.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Основная цель программы** – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий хурешом.

**Основные задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях хурешом;

- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение технических приемов;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных борцов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной реализации.

**В результате реализации программы ожидается** овладение учащимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приемов хуреша, повышение уровня развития физических качеств. Программа призвана подготовить учащихся к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовить учащихся к освоению предпрофессиональной программы.

### **Содержание курса**

Краткое содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Хуреш» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по тувинской национальной борьбе хуреш, реализуемой в МБОУ СОШ с. Кунгуртуг в 2020-2021 учебном году.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хуреш» разработана для обучающихся 7-17 лет (2-11 классы) на 34 часа в год. Содержание программы включает следующие разделы: теоретическая часть, введение в борьбу «Хуреш»; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; инструкторская и судейская практика.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты:**

#### *Предметные:*

- сформирован достаточный уровень общей физической подготовки и укреплен и организм в целом;
- усовершенствованы двигательные навыки;
- сформирован интерес к систематическим занятиям борьбой хуреш.

#### *Метапредметные:*

- сформированы навыки гигиены и закаливания организма;
- развиты навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма.

#### *Личностные:*

- сформировано ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- развито трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- сформированы и развиты морально-волевые качества.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику борьбы «хуреш»;
- основные правила соревнования по борьбе «Хуреш»;
- правила судейства.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе схваток;
- осуществлять судейство.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП.

Уровень сложности Программы – базовый (начальный этап подготовки). Группа формируется из числа обучающихся в возрасте 7-17 лет, желающих заниматься борьбой хуреш и не имеющие медицинских противопоказаний. Число обучающихся по Программе – 12-30 человек.

**Календарно-тематическое планирование рабочей программы по внеурочной деятельности  
«Хуреш»  
3 классы**

№ п/п	Коли чество часов	Тема урока	Классы	
			3а	3б
1	1	<i>Вводное занятие.</i> Знакомство с детьми. Рассказ о национальной борьбе хуреш. Инструктаж по технике безопасности.		
<b>Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш</b>				
2	2	1.1. Ритуал девиг, разделы и разновидности.		
3	2	1.2. Запрещенные действия. Правила борьбы хуреш.		
<b>Всего:5</b>				
<b>Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения</b>				
4	1	2.1. Страховка и само страховка		
5	2	2.2. Общефизические и специальные упражнения		
<b>Всего:3</b>				
<b>Раздел 3. Техника борьбы хуреш</b>				
6	2	3.1. Отработка бросков в наклон		
	2	3.2. Совершенствование защиты и контратаки		
7	2	3.3. Техника перехода из защиты в атаки		
8	2	Перемещение веса тела в стойке		
9	2	Техника перехода из защиты в атаку		
10	2	Профилактика употребления алкоголя и табакокурения. Анализ приемов при обоюдных захватах и защитные действия		

11	2	Упражнения в парах, подвижные игры		
12	2	Совершенствование защитных действий и движений в борьбе		
13	2	Упражнения в парах с элементами единоборств		
14	2	Упражнения на выносливость		
15	2	Различные комбинации схваток		
<b>Всего: 22</b>				
<b>Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш.</b>				
16	2	Тактика выполнения приемов		
17	1	Повторительно-обобщающий урок		
18	2	Контрольный урок-зачет		
19	1	Итоговый урок.		
<b>Всего: 6</b>				
<b>Всего часов</b>			<b>34</b>	