

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №2 «Сказка» г.Шагонар
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

Принята на педагогическом Совете
МБДОУ д/с №2 «Сказка»
Протокол № 1
от 25.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
С.З. Желтухина
Приказ № 22
от «25» августа 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА физкультурно-
спортивной направленности
«КРЕПЫШ - ХУРЕШ»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Уровень: базовый
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Чаш-оол Чейнеш Ондаровна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Шагонар
2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

1.1. Пояснительная записка _____	3-6
1.2. Цель и задачи ДООП _____	6
1.3. Содержание ДООП _____	6-10
1.4. Планируемые результаты освоения Программы _____	10

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график _____	11
2.2. Условия реализации ДООП _____	12
2.3. Формы аттестации _____	13
2.4. Оценочные материалы _____	13
2.5. Методические материалы _____	14-23
2.6. Рабочая Программа воспитания _____	23

ЛИТЕРАТУРА _____	24
-------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЕ _____	23
-------------------------	----

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Народные подвижные игры, в том числе и тувинские, исторически являлись основой нравственного воспитания, воспитания морально-волевых и личностных качеств детей, в результате которых они получают полноценную двигательную активность и удовольствие. Тувинская борьба «хуреш» — самый древний, любимый национальный вид спорта. Где бы ни проходили соревнования по борьбе «Хуреш», туда всегда стремится стар и млад.

«Хуреш» славится с давних времен своими традициями. Традиции «Хуреша» передаются из поколения в поколение. В большинстве тувинских сказок Моге (борец) — человек, обладающий доброй душой, сильным духом и горячим сердцем. Обычно в борце воплощены такие сочетания качеств: могучее и красивое телосложение, добрая душа, сильный и волевой характер. Моге-борец умеет постоять за себя и за свой народ. Он беспощаден к врагам народа, непримирим ко всякой несправедливости.

Необходимость разработки этой Программы обосновывается следующими мотивами:

- отсутствием на практике и в литературе методики отбора национальных средств физического воспитания, не определены их роль и место в физическом воспитании дошкольников;
- не разработанностью вопросов использования национальных средств физического воспитания в системе занятий физической культурой в качестве дополнительного материала к государственной программе, которые не нашли должного отражения в научно-методической литературе;
- значительным снижением физической подготовленности и интереса детей к традиционным формам физического воспитания;
- слабостью материальной базы и нехватки специалистов в дошкольных учреждениях.

Рабочая программа «Хуреш» для дошкольного возраста составлена с учетом нормативных документов:

- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- ✓ Конвенции о правах ребенка ст.29;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования №1155 от 17 октября 2013г, где в учебном плане выделяется национально-региональный компонент образования, основным назначением которого является освоение ценностей национальных культур.
- ✓ Государственная Программа Республики Тыва «Развитие образования и науки на 2014-2025 годы», утвержденная Постановлением Правительства Республики Тыва от 11.06.2014 № 282 (с изменениями на 17 мая 2018 года)
- ✓ Инновационная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
- ✓ Основной образовательной Программы МБДОУ д/с №2 «Сказка» г.Шагонар, составленной на основе образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
- ✓ Устав МБДОУ д/с «Сказка»;
- ✓ Положение об оказании дополнительной образовательной услуги.
- ✓ Паспорт ведомственного регионального проекта «Хуреш в детские сады»

Направленность Программы.

Программа направлена на:

- ✓ реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- ✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Новизна Программы.

Рабочая программа дополнительной образовательной услуги – кружка по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольных образовательных учреждений ориентирована на реализацию ведомственного проекта «Хуреш в детские сады» в Республике Тыва, которая направлена на создание и функционирование национальной модели физического воспитания детей дошкольного возраста путем привития навыков национальной борьбы «Хуреш».

В традиционном воспитании тувинцев система, обычаи и традиции становятся основой самовоспитания, самосовершенствования. Объективно они есть продукт культуры и традиций этнопедагогике, в которых закреплены способы передачи духовных ценностей с помощью установившихся средств воспитания. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Актуальность Программы.

Актуальным на сегодня остается вопрос о разработке образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений, с учетом национально-регионального компонента по физическому воспитанию, которые формируют и совершенствуют специальные навыки и умения, отражающие бытовые и трудовые деятельности.

«Хуреш» дает возможность ребенку проверить уверенность в себе, в свои двигательные способности, воспитываются личностные качества, будет активным участником спортивных мероприятий, а в дальнейшем становится полноценным здоровым ребенком.

Педагогическая целесообразность.

Исследователи этнической этнопедагогике едины в том, что преемственная связь организационно-воспитательной работы с лучшими рациональными традициями воспитания и обучения детей придает всей педагогической деятельности необходимую стабильность, обеспечивает ее эффективность. Одна из особенностей национальных видов спорта способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промысловой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по лесным овражистым или горным участкам местности – это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику и будущему воину.

Педагогические принципы.

Укреплению здоровья способствует возможность круглогодично заниматься национальными видами спорта.

Система традиционного физического воспитания способствует духовному обогащению личности воспитанника, если:

а) воспитание является органической частью, естественным компонентом реальной жизни и осуществляется в процессе решения жизненных задач;

б) традиции, выступая в виде принципов, норм, идеалов, правил, создающих общественное мнение, вырабатывают определенные алгоритмы поведения человека, регламентирующие его жизнедеятельность;

в) ребенку прививается любовь, привязанность к родным местам, бережное, мудрое отношение к природе, животному и растительному миру, к людям своего края, все это развивает умственные силы, наблюдательность, умение анализировать явления природы.

Национальные виды спорта влияют на воспитание воли, нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка. Воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде. По-видимому, такое широкое применение народных видов спорта и обеспечивает их сохранность и передачу из поколения в поколение.

Отличительные особенности.

Также как и физическая культура, дополнительная услуга по национальной борьбе Хуреш, по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся с учётом их физических и психофизиологических особенностей.

На занятиях педагог не только объясняет выполнение того или иного приёма, но и показывает как применить данный приём. Во время занятий педагог предлагает детям выступить в роли судьи и рассмотреть неудачи в использовании того или иного приёма, или как удачно применить тому или иному приёму тот или другой приём.

Занятия по «Хуреш» проводятся в борцовском зале, на открытых площадках или в спортивном зале во время разучивания игр, во время общефизических и специальных упражнений.

Адресат Программы

Рабочая программа дополнительной образовательной услуги – кружка по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольных образовательных учреждений ориентирована на реализацию ведомственного проекта «Хуреш в детские сады» в Республике Тыва, которая направлена на создание и функционирование национальной модели физического воспитания детей дошкольного возраста путем привития навыков национальной борьбы «Хуреш». Возраст воспитанников составляет с 4 до 7 лет.

Данная Программа предназначена для инструкторов по физической культуре ДОУ.

Объём Программы

Учебные часы распределены за счет вариативной части учебного плана в соответствии с ФГОС ДО. Всего занятий в году - 67 часов (в младших группах - 33 ч., в старших – 34 ч.), из них теория – 5ч. (в младших – 2ч., в старших – 3 ч.), практическая часть - 62ч. (по 31 ч. в каждой возрастной группе).

Формы и виды обучения

Программа предусматривает изучение теории, техники и тактики борьбы «Хуреш». В процессе занятий дети должны приобрести определенные элементарные знания и навыки овладения техникой, тактикой и ритуалами борьбы «Хуреш» в объеме программы.

Учебная работа осуществляется в форме организованных, практических и самостоятельных занятий по усвоению и совершенствованию технико-тактических навыков, повышению уровня физической подготовленности, мастерства. На практических занятиях дети обучаются акробатическим упражнениям, правилам подвижных игр, а также ритуалам борьбы Хуреш и технике выполнения элементов основных схваток.

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Групповые, подгрупповые занятия (теоретические и практические) по расписанию	Участие в спортивных соревнованиях; анализ участия в соревнованиях	Выполнение домашних заданий; тренировка по индивидуальному плану
Формы работы		
<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика <ul style="list-style-type: none"> • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера <ul style="list-style-type: none"> • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные состязания 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня <ul style="list-style-type: none"> • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

<ul style="list-style-type: none"> • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания <p>Проектная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность 	
--	--	--

Различают следующие виды занятий:

- Занятия по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры-эстафеты)
- Занятия-тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала)
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

Самостоятельная деятельность заключается в выполнении заданий руководителя и самостоятельным схваткам друг с другом.

Цели и задачи Программы

«Хуреш» дает возможность ребенку проверить уверенность в себе, в свои двигательные способности, воспитываются личностные качества, будет активным участником спортивных мероприятий, а в дальнейшем становится полноценным здоровым ребенком.

Поэтому, основной целью образовательной программы «Хуреш» для детского сада является развитие у детей нравственного совершенства; свободы физических действий, позволяющих развивать индивидуальные возможности детей через национальную борьбу «Хуреш».

Решение данной цели осуществляется через ряд задач:

Образовательные:

- ✓ формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- ✓ изучить с воспитанниками элементарные технические приёмы борьбы Хуреш;
- ✓ привлечь воспитанников к элементам систематического занятия физической культурой и спортом;

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества — скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию;
- ✓ развивать музыкально-ритмические способности воспитанников под ритуал «Девиг» в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.
- ✓ формировать навыки применения технических приёмов борьбы в соревнованиях;

Воспитательные:

- ✓ приобщать воспитанников к ценностям и традициям национальной культуры;
- ✓ воспитывать у них волевые качества: смелость, решительность и силу духа.

Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Национальные виды спорта народа Тывы, как вид спорта, родились в процессе трудовой деятельности, и очень рано стали представлять собой объективно - существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народа появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме – в форму состязания в силе, ловкости, выносливости и т.д.

Тувинская народная традиция воспитания передает нормы, составляющие ценностную основу жизни людей в их отношениях друг к другу и к родной природе, которая рассматривается человеком как особая персонификация себе подобного. Это обнаруживается в: стремлении прививать молодежи такие нравственные качества, как чувство глубокого уважения к людям, особенно к родителям и старшим, бескорыстное гостеприимство; проявлении взрослыми безграничной любви и уважения к личности ребенка и, как правило, отсутствию жесткости в методах; в широком использовании возможностей трудового воспитания как способа передачи детям не только производственных навыков родителей, но и развития в них общечеловеческих деловых, интеллектуальных и нравственно-эмоциональных качеств; привитие с младенчества любви, привязанности к родным местам и на этой основе - бережного, мудрого отношения к животному и растительному миру, людям.

В традиционном воспитании тувинцев система, обычаи и традиции становятся основой самовоспитания, самосовершенствования. Объективно они есть продукт культуры и традиций этнопедагогики, в которых закреплены способы передачи духовных ценностей с помощью установившихся средств воспитания.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Учебный план занятий для детей 4-5 летнего (среднего) возраста на 33 недели (1 занятие в неделю)

Задачи:

1. Формирование у детей мотивации к занятиям национальной культуры и спорту.
2. Научить применять приемы борьбы
3. Целенаправленное совершенствование физических способностей ребенка.
4. Формирование творческого подхода детей к занятиям.
5. Ознакомление с портретами знаменитых борцов тувинской национальной борьбы «Хуреш».

№	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
		33	2	31	
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»		1		зачёт
2	Правила по технике безопасности Правила поведения в спортивном зале			1	зачёт
3	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг» - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки		1	1	зачёт
Общеподготовительные упражнения					
4	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы			2	тестирование
5	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой; - с обручем;			4	тестирование

	- мешочком - со скалкой; - с мячами				
Техника борьбы «Хуреш»					
6	Страховка и самостраховка. Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе			2	тестирование
7	Структура приемов борьбы			1	тестирование
Специализированные игровые комплексы					
8	Подвижные игры: - с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; - с ползанием на ориентирование в пространстве			4	конкурсы
	Игры в касания			2	конкурсы
	Игры в блокирующие захваты			2	соревнования
	Игры в атакующие захваты			2	соревнования
	Игры в теснение			2	соревнования
	Игры в дебюты (начало поединка)			2	соревнования
	Игры в перетягивание			2	соревнования
	Игры за сохранение равновесия			1	конкурсы
	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, лентой, манекеном и т.п.)			1	конкурсы
	Соревнования			2	
	Всего часов	33	2	31	

**Учебный план занятий для детей 6-7-летнего (старшего) возраста
на 34 недели (1 занятие в неделю) (с усложнением)**

№	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
		34	3	31	
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»		1		зачёт
2	Правила по технике безопасности Правила поведения в спортивном зале		1	1	зачёт
3	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг» - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки		1	1	зачёт
Общеподготовительные упражнения					
4	Имитационные упражнения:			2	тестирование

	- природных явлений; - объектов живой и неживой природы				
5	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой; - с обручем; - мешочком - со скакалкой; - с мячами			4	тестирование
Техника борьбы «Хуреш»					
6	Страховка и само страховка. Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе			2	тестирование
7	Структура приемов борьбы			1	тестирование
Специализированные игровые комплексы					
8	Подвижные игры: - с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; - с ползанием на ориентирование в пространстве			4	конкурсы
	Игры в касания			2	конкурсы
	Игры в блокирующие захваты			2	соревнования
	Игры в атакующие захваты			2	соревнования
	Игры в теснение			2	соревнования
	Игры в дебюты (начало поединка)			2	соревнования
	Игры в перетягивание			2	соревнования
	Игры за сохранение равновесия			1	конкурсы
	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, лентой, манекеном и т.п.)			1	конкурсы
	Соревнования			2	
	Всего часов	34	3	31	

Календарный тематический план

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	1 неделя Подготовительный период	2 неделя Подбор методической литературы	3 неделя Обработка плана работы	4 неделя Списки детей
Октябрь	Мониторинг физического развития воспитанников кружка.	Беседа об известных спортсменах Тувы и о спорте. Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг» - Правила национальной борьбы «Хуреш»	Разминка Имитационные упражнения: 2. Страховка и само страховка. Запрещенные захваты 3. Разучивание танца орла	Правила тренировки 2. Тренировка мышц рук Имитационные упражнения

Ноябрь	1.Разминка Упражнения с обручем 2.Страховка и самостраховка. 3.Стойки борцов, дистанции захваты в борьбе	1.Разминка 2.Упражнения в парах 3.Стойки борцов, дистанции захваты в борьбе Игры в касания	1.Разминка Упражнения со скакалками Игры в касания	1. Разминка 2. Упражнения с мячами 3. Подвижные игры: с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча
Декабрь	1.Разминка 2. Упражнения с мешочком Игры в блокирующие захваты	1. Разминка 2. Техника борьбы «Хуреш» - Дегээлээри, чая тудары 3. Игры в блокирующие захваты	1.Разминка Упражнения на мате Игры в атакующие захваты Прием «Балдырлаары»	1 Разминка Упражнения на мате Игры в атакующие захваты Приём «Майыктаары»
Январь	1. Разминка Игры в перетягивание Тренировка мышц ног Игры за сохранение равновесия	1.Разминка Схватки детей между собой Игра за сохранение равновесия	1.Разминка Техника борьбы Отборочный тур среди детей младшего дошк. возраста	1.Разминка 3. Отборочный тур среди детей старшего дошк. возраста
Февраль	Разминка Игры за сохранение равновесия Акробатические упражнения под музыку	Показательные соревнования детей на празднике «Шагаа»	Разминка Схватки детей между собой Игры	Разминка Тренировочные схватки детей между собой
Март	Разминка ОРУ с мячами Акробатические упражнения под музыку	Разминка ОРУ с мячами Захваты Поединки	Разминка 2. Акробатические упражнения 3. Самостоятельные движения детей под музыку	1.Парные упражнения 2.Преодоление препятствий
Апрель	Разминка Перетягивание каната; поднимание туловища Игры	1. Разминка 2.Подтягивание на перекладине (на воздухе)	Разминка Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа	Показательные выступления на родительских собраниях в старших группах
Май		Мониторинг физического развития детей по борьбе Хуреш	Самостоятельная деятельность детей	Участие в кожуунных мероприятиях в честь Дня Защиты детей

Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного материала образовательной программы воспитанники должны понять значение терминов: «шуулген моге», «ужуурлешкен моге», «сам Девиг», «хунгээр, «онаг».

Воспитанники должны **знать:**

- названия базовых приёмов борьбы «Хуреш»;
- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья.

уметь:

- выполнять основные элементы сам «Девиг».
- показывать выполнение элементов приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»; владеть:
- 2–3 приемами тувинской национальной борьбы «Хуреш».

РАЗДЕЛ 2: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Детский сад работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы детского сада: 10,5 часов. Режим работы: с 7 часов 30 минут до 18 часов 00 минут.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемой непосредственно-образовательной деятельности с повседневной жизнью детей в детском саду.

Режим дня в ДОУ соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту и состоянию здоровья. При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к детскому учреждению, время года).

Гибкий режим рассматривается в вариантах:

- Организация жизни детей в группе в теплое и холодное время года;
- Распределение деятельности детей в зависимости от решаемых задач, объёма и сложности предлагаемого детям обучающего материала;

Максимальная продолжительность бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов, в 10ч. организуется второй завтрак (натуральные соки, фрукты).

Количество учебных недель в год – 36.

Количество учебных групп – 6

Начало занятий – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Учебные занятия по дополнительной образовательной услуге по национальной борьбе «Хуреш» проводятся как дополнительный кружок 1 раз в неделю с детьми младшего и старшего дошкольного возраста продолжительностью 20-30 минут соответственно. Максимальное количество детей, занятых в кружке 45 человек.

Продолжительность занятия:

20 мин. – младший возраст (4-5 лет)

30 мин. – старший возраст (6-7 лет)

Из них **вводная часть:**

2-3 мин. - младший возраст (4-5 лет)

7-8 мин. - старший возраст (6-7 лет)

Основная часть (подготовительные упражнения, технические приёмы, подвижная игра):

16 мин. - младший возраст (4-5 лет)

18 мин. - старший возраст (6-7 лет)

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2-3 мин. - младший возраст (4-5 лет)

4-5 мин. - старший возраст (6-7 лет)

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники.

Условия реализации Программы

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.

Теоретические и практические занятия кружка тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Материальное - техническое оснащение

В МБДОУ – детский сад №2 «Сказка» создана комиссия по проверке детских игровых и спортивных площадок на соответствие требованиям безопасности для жизни и здоровья детей. Данной комиссией проводятся проверки спортивной площадки детского сада, составляются акты проверки.

Контроль оборудования и его частей производится следующим образом:

- регулярный визуальный осмотр
- Данный осмотр предназначен для определения видимых источников опасностей, которые являются следствием актов вандализма, неправильной эксплуатации или неблагоприятных погодных условий.

- ежегодный основной осмотр
- Ежегодный основной осмотр проводится один раз в год с целью подтверждения нормального эксплуатационного состояния оборудования, включая его фундаменты и поверхности.

Ежегодно проводится инструктаж по охране труда, по технике безопасности при проведении спортивных состязаний и спортивных мероприятий и инструктаж по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Также с родителей воспитанников, занимающихся в кружке «Хуреш» требуются согласие о посещении ребенком кружка и страховка ребенка на охрану жизни и здоровья при посещении им кружка и участия в спортивных состязаниях, в том числе и Хуреш.

При реализации дополнительной образовательной программы «Хуреш» в ДОУ предметная развивающая среда отвечает:

- критериям оценки материально-технических и медико-социальных условий пребывания детей в образовательных организациях;
- санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован совмещенный музыкально-спортивный зал для музыкальных и физкультурных занятий с разнообразным музыкальным оборудованием. Материалы и оборудование для двигательной активности включают следующие типы оборудования:

- для ходьбы, бега и равновесия;
- для прыжков;
- для катания, бросания и ловли;
- для занятий борьбой;
- для ползания и лазания;
- для общеразвивающих упражнений.

Музыкально-спортивный зал соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Каждый день проводится визуальный осмотр зала, контроль за чистотой и безопасностью для проведения занятий.

Для физкультурного оборудования отведен отдельный кабинет. Имеются такие спортивные и раздаточные оборудования как:

- кегли, обручи, мячи большого и среднего размеров, скакалки, городки, канаты, диски здоровья, гимнастические палки, разноцветные флажки, ориентиры, корзины для мячей, ведерки для игр, лыжи, мешочки, гантели, дорожки для закаливания, ребристые дорожки, шапочки - маски для игр, массажные дорожки, кажык, тевек для национальных игр, маты, коврики, наглядные материалы, альбомы, диски о национальной борьбе «Хуреш», также аудиоцентр с системой озвучивания, проектор, экран и др.

Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Периодически устраиваются конкурсы или смотры физкультурного оборудования изготовленного руками детей, родителей и педагогов.

При подборе материалов и определении их количества учитываются условия каждой группы: количество детей в группах, площадь групповых и подсобных помещений.

Спортивная площадка обеспечивает рациональную организацию физической, спортивной деятельности, осуществляя воспитательно - образовательный процесс, функционирует как открытая социально - педагогическая система.

Методическое обеспечение

Наглядные пособия:

- стенды (правила техники безопасности);
- фотографии известных борцов республики;
- картинки-схемы технических приёмов и описаний борьбы Хуреш;
- диски и видео-материалы о борьбе Хуреш.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет 1 инструктор по физической культуре детского сада, который имеет высшее и среднее профессиональное образование в педагогической области с 28-летним стажем педагогической работы.

Формы аттестации

В ходе реализации данной программы воспитанники приобретают знания, умения и навыки на теоретических и практических занятиях. Эти знания выявляются в устных ответах теоретической части Программы и в конкурсах и соревнованиях в практической части Программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений воспитанников. Входной контроль осуществляется в начале обучения методом тестирования в игровой форме.

Промежуточный контроль осуществляется в середине года обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль осуществляется по завершению обучения по программе, и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

Итоговой формой проверки результатов освоения программы обучения являются:

- тестирования;
- конкурсы;
- соревнования.

Оценочный материал

№	Ф.И.ребенка	Теоретические знания о Хуреш		Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа		Подтягивание на перекладине		Поднимание туловища		Техника исполнения танца орла «Девиг»		Гибкость при борьбе «Хуреш»		Выполнение правил основных движений		Сохранение равновесия		Общее развитие физических качеств		
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	
1		Н	С	С	В	В	В	С	В	С	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
2		Н	С	Н	С	С	С	С	В	С	С	Н	С	Н	С	С	В	Н	С	С

Методические материалы

Ознакомление с историей возникновения и развития тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту (мөге салыкчызы), действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к судьям и сопернику. 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.

Будущий борец должен знать, что борьба «Хуреш» - это народная игра тувинцев, национальный вид спорта и основную цель борьбы - это состязание двух борцов с целью повалить соперника на землю первым. Ареной для поединков служит ровное место.

Число участников должно быть кратным четырем — 16, 32, 64, 128, так как в результате каждого круга должно оставаться четное число борцов, чтобы до конца оно делилось на два.

Своеобразна и жеребьевка, которая проводится следующим образом. На одинакового размера листочках пишутся фамилия, имя, отчество и другие данные борца. Листочки свертывают трубочкой и опускают в крутящийся барабан. Затем судей-секундантов распределяют парами, которые перед каждой схваткой подходят к главному судейскому столу и вытаскивают бумажки из барабана по очереди. Так составляются пары борцов. Это повторяется после каждого круга, пока не останутся два борца.

В начале схватки и после победы исполняется «девиг» — особый ритуал борца-хурешиста, выполняемый перед схваткой как своеобразная разминка, лик торжества после победы и как подготовка к следующему поединку.

Раздел «ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ».

Имитационные упражнения. Забавные подражательные упражнения в виде образно-игровых движений, которые развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

Игровые подражательные виды упражнений:

- «Мышка»: ходьба на носках семенящим шагом;
 - «Цыпленок»: ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны;
 - «Котенок»: ползание с опорой рук и колен;
 - «Корова»: ползание с опорой на руки и стопы;
 - «Петушок»: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны;
 - «Аист»: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед;
 - «Утенок»: ходьба в приседе;
 - «Белка»: прыжки в приседе с продвижением вперед;
 - «Заяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
 - «Кенгуру»: прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед;
 - «Паучок»: ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной;
 - «Медведь»: ходьба на внешней стороне стопы;
 - «Пингвин»: ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.
- Семенящий шаг;
- «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны;
 - «Обезьянка»: бег с подскоками с ноги на ногу;
 - «Крокодил»: ползание с опорой рук;
 - «Машина»: ползание на ягодицах;
 - «Веребочка»: бег с крестным шагом.

Общеразвивающие упражнения. Общие понятия о строевых и порядковых упражнениях: ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения для рук, туловища и т.д. Действия в строю, на

месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, изменение скорости движения. Усложняются общеразвивающие упражнения и несколько увеличивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей – соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Структура упражнений в данной возрастной категории: вначале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т.д.), в заключение для снижения двигательной активности – упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса (примерные):

- «Почисти свою одежду»: широкие движения то правой, то левой рукой, как бы счищая щеткой пыль со своей одежды: на руках, туловище, ногах.
- «Хлопушка»: хлопки в ладоши над головой и за спиной.
- «Сильные руки»: подняв руки до уровня плеч, сжать пальцы в кулаки, опуская руки, разжать пальцы.
- «Мельница»: круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой.

2. Упражнения с веревкой:

- «Натяни веревку»: наклоняясь вперед, положить веревку на пол как можно дальше и опуститься на колени.
- «Перешагивание через веревку»: натянуть веревку на высоте 20–30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее.
- «Пройди по веревке»: положить натянутую веревку на ковер и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

3. Упражнения с обручем:

- «Надеть на себя обруч»: подняв обруч вверх и повернув его горизонтально, надеть его на себя через голову, опустить на пол и перешагнуть через него.
- «Катание обруча рукой»: катать обруч по полу, слегка ударяя его ладонью.
- «Передача обруча»: опустить прямые руки, переложить обруч с правой в левую руку перед собой, вернуться в исходное положение. То же, переложив обруч из левой руки в правую.
- Упражнения с мешочком весом 10-50 г.:
- «С мешочком на спине»: ходьба на четвереньках, стараясь не уронить мешочек.
- «Посмотри на мешочек»: ходьба, держа мешочек вытянутыми руками высоко над головой и смотря на него.
- «Не урони мешочек»: ходьба приставным шагом, стараясь не уронить, положенный на темя мешочек.

4. Упражнения со скакалкой:

- «Перешагивание и перепрыгивание через раскачивающуюся скакалку» (раскачивают на высоте 3-5 см).
- «Бег со скакалкой»: продвигаясь вперед бегом и вращая скакалку, прыгать через нее с ноги на ногу.
- Прыжки на обеих ногах через вращающуюся скакалку.

5. Упражнения с мячами:

- «Мяч к себе – от себя»: сгибая ноги и передвигая стопы, подкатить мяч к себе, затем, выпрямляя ноги, вернуться в исходное положение.
- «Толкай мяч головой»: толкая мяч головой, катить его вперед, передвигаясь на четвереньках.
- «Сесть и лечь»: лечь на спину, поднять прямые руки вверх и коснуться мячом пола за головой, вернуться в исходное положение.

Раздел «ТЕХНИКА БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Данный раздел требует изучения основных элементов техники борьбы «Хуреш»: Страховка и самостраховка.

Каждый, кто решил серьезно заниматься борьбой хуреш, прежде чем приступить к изучению приемов, технико-тактических действий должен хорошо усвоить способы самостраховки и

способы страховки своего партнера при проведении на нем приемов. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец: – поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о землю, ковер; – при падении партнера направляет его на перекат; – при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия. Самостраховка – это действия борца, направленные на безопасность при падениях. Такие способы смягчат удары при различных падениях, предохранят от ушибов и травм. Каждый борец должен уметь выполнять соответствующие действия автоматически при любом падении. Все это приобретает в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны быть включены в подготовительную часть каждого занятия. Изучать способы самостраховки необходимо по принципу «от простого к сложному» т.е. по возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его партнеру приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырки. Все способы самостраховки заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине. Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

1. Упражнения перекаты. Перекат на спине. Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног. Перекат с одного бока на другой. Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голени изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

2. Кувырки. Умение правильно выполнять различные кувырки помогает в освоении техники безопасных падений, которая пригодится в любом виде спорта и в повседневной жизни. Кувырки – обязательный элемент всех спортивных единоборств и боевых искусств. Во время выполнения кувырков необходимо уделять особое внимание группировке тела, т.е., нужно как можно плотнее прижаться коленями к грудному отделу, при этом округляя позвоночник и сгибая шею, опускать голову вниз, прижимая к коленям. Любой кувырок выполняется в три этапа:

➤ Группировка. Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени.

➤ Толчок и перекат. Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину.

➤ Переворот. Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение. Кувырок вперед через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед – вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, голову обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа. Зная, как кувыркаться назад, уже не так уж сложно будет выполнить упражнение «кувырок назад и через плечо». Когда кувырок вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения полуприседа, прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком через плечо и через руку партнера.

3. Падения. Неумение правильно падать является главной причиной получения переломов и вывихов во время подготовки и соревнований. Обучение технике правильного падения достаточно непросто, на это потребуется некоторое время. И сложность заключается в том, чтобы научить тело работать спонтанно, правильно реагируя в условиях быстро меняющейся ситуации борьбы. Падение вперед из и.п. – стоя на коленях. Из исходного положения – стоя на коленях, отклонить туловище назад и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение. Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или

броски захватом обеих ног сзади. При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти. Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение. Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед.

4. Стойки борцов. Стойка хурешиста должна быть устойчивой, подвижной и удобной для нападения, защиты и контратакующих действий. Решающее значение в стойке имеет правильное положение туловища и постановка ног. Правильное положение и перестановка ног обеспечивают в борьбе «Хуреш» – устойчивость, подвижность и безопасность при маневрировании. Стойка может быть «правосторонняя», если впереди находится правая нога, и «левосторонняя», если впереди – левая нога, «фронтальная», если обе ноги на одной линии. Борец-хурешист должен уметь бороться как из положения правой, левой, так и фронтальной стойки. Ноги должны быть устойчивы, слегка выпрямлены в коленях и не напряжены. При правильной стойке центр тяжести тела должен находиться почти в центре площади опоры, ближе к сзади стоящей ноге, для того чтобы нога, стоящая впереди, могла быть более свободной и подвижной. Борцам-хурешистам в ходе борьбы часто приходится наклонять туловище, переставлять ноги, менять стойку, но всегда следует возвращаться в свою основную (правую, левую или фронтальную) стойку – удобное положение, как для нападения, так и для защиты.

5. Дистанции и захваты. Демонстрация и изучение разнообразных захватов: обоюдные, разноименные, одноименные и т.д. По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (куртка) и шуудак (короткие шорты) можно в любом удобном месте. При борьбе хуреш очень важную роль играют дистанции между борцами и захваты. В зависимости от захвата определяется и дистанция.

В борьбе хуреш дистанцию между борцами можно различать на пять видов: 1) дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга; 2) дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава содака; 3) средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за содак и шуудак спереди; 4) ближняя дистанция – борцы захватывают содак или шуудак сзади или обхватывают одной рукой шею партнера; 5) дистанция вплотную – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому (обоюдный захват за шуудак).

6. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов Приемы 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, прижатие, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажатие;
- движения ног: подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;
- движения туловища: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижатие, падение.

Раздел «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ»

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Игровые комплексы состояются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу и дистанцию, действовать в определенной манере.

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность детей легче приобретает специфическую направленность. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре).

Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от детей знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций хурешистов проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия

в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснение. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера ребенка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы инструктор в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала. Борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), меняя направления движения, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно.

Игры в дебюты (начало поединка). Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись
- встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение, площадь ковра, позицию и т.д. Эти игры формируют умение быстро находить и осуществлять атакующие решения.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:

- в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;
- в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

Данные игровые комплексы могут сопровождаться с следующими подвижными играми: С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Лошадки», «Поезд», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание». – С прыжками: «Поймай комара», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи». – С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч». – С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата» и т.д.

Раздел «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 максимальной 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.

2. Упражнения для развития 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).

3. 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, подколенники касаются пола.

5. Сидя на полу: ноги вместе, подколенники 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.

5. 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».

Дегээлээри (подножки) (см. рис 1. в прил.). 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.

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.

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. Варианты приема: сваливание соперника в сторону, делая скручивающее движение руками

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень) (рис.4) – атакующий захватывает левой рукой ближе стоящую ногу соперника за подколенный изгиб, тянет ее вверх и одновременно толчком правой руки опрокидывает соперника на спину. Возможные варианты: при проведении захвата ног левой рукой осуществить захват правой ноги с наружной стороны подколенного изгиба (даштындан балдырлаары), а левую ногу с внутренней стороны подколенного изгиба (иштинден балдырлаары).

Майыктаары (сваливание захватом за пятки) (рис.5). В данном случае осуществляется захват левой рукой впереди стоящую ногу за пятку, резко потянув ее к себе-вверх с одновременным толчком правой руки, сваливает соперника. Возможные варианты: при проведении захвата ног левой рукой осуществить захват правой ноги с наружной стороны пятки, а левую ногу с внутренней стороны пятки.

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.

Чартыктаары (бросок через бедро) (рис.7). Из положения обоюдного захвата правосторонней стойки атакующий борец делает шаг вперед правой ногой, потягивает противника левой рукой на себя, а правой вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге, развернувшись спиной к сопернику, выпрямляя ноги, подбивает соперника вверх. Затем, наклоняясь вперед, бросает соперника перед собой.

Долгай дегээ (обвив) (рис.8) – когда соперник стоит в разноименной левосторонней стойке, локтевым сгибом правой руки обхватить сверху его левое плечо возле подмышки, а левой рукой за правое плечо сверху. Затем обвить ближе стоящую ногу соперника правой ногой, а другой сделать подскок между ног соперника, прогибаясь спиной потянуть руками соперника вправо вверх. В этот момент, подсаживая бедром, поднять соперника вверх обвитой ногой и резким поворотом туловища вправо бросить соперника.

Күдүктээри, дөңмөктээри (подсад бедром) (рис.9). Это броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает партнера с помощью ног. Способ выполнения: с обоюдного захвата за шудак (хончу) руками сделать сильный рывок соперника на себя. И в этот момент, шагнув левой ногой к разноименной ноге соперника, подсадив вверх правым бедром во внутреннюю часть его левого бедра бросить влево-вниз.

Майгыгыры – 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). 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 атакующей ноги назад.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Ритуал «Девиг»

Соревнования открываются исполнением ритуала «деvig» всеми борцами под аккомпанемент народной песни «Догээ баары».

Ритуал начинается тремя хлопками по бедрам, чередующимися по внешней и внутренней стороне. Это символизирует, что мужчина состязается в трех видах: в борьбе, стрельбе, скачках.

Хлопки производятся не прямыми, а слегка вогнутыми ладонями, пальцы которых прижаты друг к другу. Борец, вызванный на схватку, символически поправляет свою форму и, изображая взлетающую птицу, подбегает к своему судье-секунданту, касается правой рукой его правого плеча, а поднятой левой рукой приветствует зрителей, переступая своеобразно с ноги на ногу, делает круговое движение по заходу солнца. Сделав три ритмичных шага, меняет руку и плечо, останавливается по правую сторону от судьи-секунданта, с достоинством ожидая своего соперника. После выполнения ритуала соперником начинается второй этап ритуала: борцы ритмичными движениями рук, ног и головы подражают парящим орлам, демонстрируя красоту телосложения, движений и формы, продвигаются к месту схватки. Хлопают ладонями по внутренней и внешней стороне бедер два раза, как бы «говоря», что мы с тобой вдвоем будем вести честную спортивную борьбу. Этими хлопками заканчивается второй этап ритуала, после чего борцы приветствуют друг друга рукопожатием, и начинается схватка.

Схватку борцов в сказках описывают так: «Два молодца схватились в борьбе, словно столкнулась черная скала с белой скалой. Они боролись так, что горы превращались в равнины, а равнины — в крутые яры, боролись до того, что сухие степи превращались в реки и озера, а реки и озера — в сухие степи. Подняли такую пыль, что птица не могла найти своего гнезда, мать не могла найти своего грудного ребенка, корова не могла найти своего теленка. Улучив момент, Мого ловкой хваткой поднял своего противника и понес над кудрявыми деревьями, под кудрявыми облаками, бросил так, что всколыхнулось голубое небо, вздрогнула черная земля».

Третий этап ритуала совершается после победы. Победивший в схватке должен помочь встать побежденному. Если соперник согласен с поражением, то он развязывает шнур шуудака. Увидев это, победитель поднимает правую руку, проигравший проходит под нее. При этом победитель совершает рукой движение сверху вниз по спине, имитируя «отряхивание пыли» с противника. После этого победитель плавными пружинящими шагами, взмахивая вытянутыми в стороны-вверх руками, подходит к зрителям. Ритуал заканчивается тремя прыжками по кругу. В конце третьего прыжка ноги должны одновременно коснуться земли. На слегка согнутых ногах победитель делает три хлопка ладонями по бедрам, чередуя их по внутренней и внешней стороне, как бы «говоря», что в данном состязании выиграл я, в двух других можешь выиграть ты.

Выполнение ритуала «деvig» в конце схватки показывает эмоциональное состояние борца, ощущение им радости победы и благодарность зрителям. Борец, выполняя его, как бы активно отдыхает, показывая, что в нем сохранилось достаточно много сил и энергии.

В последнее время «деvig» стали переводить как «танец орла». Это, видимо, объясняется тем, что положение рук борца и его движения действительно напоминают взлетающих и парящих орлов. Мы считаем, что ритуал служит хорошим разминочным упражнением, которое дает возможность управлять стартовым состоянием. Он придает самой борьбе зрелищность, динамичность, подчеркивает уважение к сопернику, зрителям, являясь театрализованным началом спортивного поединка.

Судья-секундант, его права и обязанности.

Каждый борец во время схватки обслуживается судьей-секундантом, количество секундантов может быть от 2 до 16 в зависимости от количества участников, то есть в соотношении 1 : 16 (на одного секунданта 16 борцов).

В борьбе «хуреш» своеобразны права и обязанности судьи-секунданта, призванного следить не только за выполнением ритуала, правилами соревнований, но и развлекать зрителей остроумными комментариями, шутками, импровизациями. Его присутствие придает борьбе особо праздничный характер. Он должен быть веселым, жизнерадостным, обладать хорошей дикцией, подвижным и большим знатоком борьбы «хуреш».

В состязаниях тувинских борцов вызов на схватку имел и имеет большое значение. Он помогает психологически настроиться на поединок и встречу со зрителем. Моге салыкчызы (так именуется судья-секундант) певуче информирует зрителей о возрасте борца, о том, чей он сын, откуда родом, сколько раз и в каких соревнованиях участвовал, с кем встречался.

Традиционная стойка-приглашение судьи – секунданта. Исходное положение - ноги шире плеч правая или левая впереди другая отведена в сторону, оба согнутые, правая рука приподнятая вверх - в сторону, левая упирается на левое колено и призывно-напевным голосом приглашает борца.

Выход борца к судье-секунданту. Борец приводит в порядок «содак-шуудак», подбегает к судье-секунданту, правой рукой удерживается за его пояс и обегает его по заходу солнца («хунгээр»).

В момент подхода борца судья-секундант снимает с него шапку, а когда обежит, надевает снова. Борец в ожидании соперника останавливается на левой стороне судьи - секунданта и принимает стойку - ожидания соперника.

Стойка ожидания соперника. Борец упирается правой рукой за левое плечо судьи-секунданта, левой рукой упирается на свое левое колено. После выхода соперника оба борца одновременно становятся в одну шеренгу, а затем пробегают вперед несколько шагов и начинают исполнять - сам «Девиг», заканчивая двумя хлопками по бедрам.

Техника исполнения сам «Девиг». Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны, пальцы собраны в ладонь. Продвигаясь вперед, поочередно поднимает ногу, сгибая и разгибая в коленном суставе. Руки выполняют имитацию полета птицы. Голова приподнятая, туловище наклонено чуть вперед, легко поворачиваются в обе стороны. Заканчивает сам «Девиг» двумя хлопками по бедрам.

Приветственное рукопожатие. Далее борцы обмениваются рукопожатием в четыре руки и поклоном, а затем, совершая встречное движение по заходу солнца «хунгээр», меняются местами, принимают традиционную стойку - ожидания перед схваткой.

Стойка ожидания борца перед схваткой. Исходное положение - ноги шире плеч, одна впереди, другая отведена назад - в сторону, оба согнутые в коленном суставе. На колено правой ноги упирается локоть правой руки, левая ладонь упирается в левое колено или наоборот, туловище наклонено вперед, голова чуть приподнятая. Началом борьбы считается, если один из борцов отрывает упирающую локоть или руку с колени.

Святая обязанность борца-победителя. По окончании схватки борец победитель, удерживая соперника руками, поднимает его с земли и встряхивает с него пыль. Борец победитель продолжает исполнять сам «Девиг» вокруг государственного флага и заканчивает разворотом в прыжке с одной ноги на другую, одним заключительным хлопком по бедрам.

Если во время состязания проиграл или выиграл титулованный борец, то молодые борцы в знак уважения к старшим, проходили под их правую руку.

Спортивная форма хурешиста.

Своеобразна спортивная форма хурешиста: «содак», «шуудак», «кадыг идик». Костюм хурешиста описывается в сказках следующим образом: «...натягивает на себя тугой содак и шуудак, сшитый из шкур восьмидесяти маралух. Восемьдесят человек из восьмидесяти шкур маралух сшили этот костюм».

Содак (трусы-плавки) по форме и покрою похож на плавки, которые сшиты из двойного материала, простроченного с краев двойной строчкой, чтобы между строчками можно было пропустить специальные шнуры из тонкой кожи или другого крепкого материала, при помощи которых борец перед схваткой стягивает содак. Конец шнура перед выходом на поле заправляется вовнутрь. Если содак матерчатый, то края должны быть окантованы легкой тонкой колеей для придания прочности.

Шуудак — куртка оригинального покроя, имеющая рукава и спинную часть, которая закрывает спину борца до середины. К углам пришит сплетенный шелковый или кожаный шнур, чтобы завязывать шуудак

спереди. Рукава должны закрывать руки до запястья. На содаке и шуудаке в тех местах, где испытывается наибольшее натяжение во время борьбы, прокладываются три дополнительных ряда, прилегающих плотно друг к другу, крупных стежков прочной ниткой.

Обувь должна иметь длинное голенище. Раньше боролись в национальной обуви — «кадыг идик», имеющей загнутые вверх носки. В настоящее время разрешается бороться в мягких сапогах. По правилам соревнований разрешаются захваты за форму, то есть за содак, шуудак и кадыг идик. Поражение борца фиксируется при касании земли руками, коленом, локтем и т. п.

Соревнования по борьбе «хуреш» проводятся по системе с выбыванием после одного проигрыша, то есть по олимпийской системе.

Таковы особенности борьбы «хуреш», отличающие ее от других видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране.

Борьба «хуреш» — самый любимый и почитаемый вид спорта у тувинского народа, который бережно хранит все ее положительные традиции и ритуалы.

Рабочая программа воспитания

1. Подготовка и проведение праздников, развлечений с презентацией:
 - Праздник Шагаа
 - Физкультурный досуг "Веселые старты"
 - Физкультурный праздник ко Дню народного единства
 - Спортивный праздник "День здоровья",
2. «Шагонарская РДБ «Рассказ о тувинских спортсменах - хурешистах
3. Беседы с воспитанниками воспитывающего и общеразвивающего направления с учетом регионального компонента:
 - День народного единства
 - Праздник Шагаа
 - День Защитника Отечества
 - Мой город
4. Показ видеоролика «Воины Субедея» о тувинских бойцах в спецоперации. и др.
5. Беседы с воспитанниками о бережном отношении к книгам

Работа с родителями

Успех реализации программы во многом зависит от согласованной деятельности педагога и родителей, способствующей успешному осуществлению учебно-воспитательной работы. С этой целью проводятся индивидуальные и групповые беседы, выступление на родительских собраниях по темам:

1. Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников
2. Нравственно-патриотическое воспитание воспитанников
3. Развитие физических качеств воспитанниках

Результаты работы по данной программе

- получение практических навыков в борьбе хуреш
- участие воспитанников в спортивных соревнованиях различных уровней
- развитие познавательного интереса к национальным видам спорта.

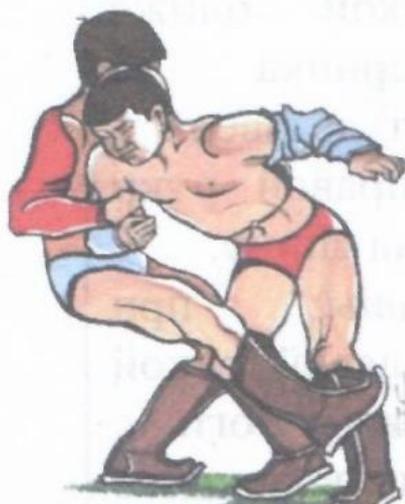
Показатели результативности:

- количество учащихся, желающих заниматься по программе «Хуреш»;
 - эффективность участия в соревнованиях разного уровня
- качество знаний, умений и навыков, полученных при освоении программы;
 - уровень физической подготовленности

Литература

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
2. Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» М.2002
3. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». М.: Мозаика – 2008. Упражнения для детей 3-5; 5-7 лет.
4. Т.А.Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» - Ж.- «Управление ДОУ». М.-2005
5. Журналы «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Башкы»
6. Интернет-ресурсы
7. Ооржак Х.Д-Н, Ооржак С.Ы. Примерная программа «Хуреш» для дошкольников
8. Аг – оол Е.М. – «Тувинские народные игры».
9. Ооржак Х.Д-Н., Ондар О.Ч. – «Тувинская национальная борьба «Хуреш» для общеобразовательных школ РТ»; Кызыл, 2000.
10. Ооржак С.Ы. - Программа для борцов – хурешистов в группах начальной подготовки и 1-го, 2-го года обучения.- Федерация борьбы «Хуреш» - 2000.
11. Ооржак Х.Д-Н. – «Тувинские народные подвижные игры»; Кызыл – 1995.
12. Самбуу И.У. – «Тувинские народные игры»; Кызыл – 1978.
13. Сундуй В.Д. – «Тувинские народные игры в системе физического воспитания школьников» (методические рекомендации); Шагонар, 2000.
14. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
15. Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» М.2002
16. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». М.: Мозаика – 2008. Упражнения для детей 3-5; 5-7 лет.
17. Т.А.Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» - Ж.- «Управление ДОУ». М.-2005
18. Журналы «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Башкы»
19. Интернет-ресурсы
20. Ооржак Х.Д-Н, Ооржак С.Ы. Примерная программа «Хуреш» для дошкольников
21. Аг – оол Е.М. – «Тувинские народные игры».
22. Ооржак Х.Д-Н., Ондар О.Ч. – «Тувинская национальная борьба «Хуреш» для общеобразовательных школ РТ»; Кызыл, 2000.
23. Ооржак С.Ы. - Программа для борцов – хурешистов в группах начальной подготовки и 1-го, 2-го года обучения.- Федерация борьбы «Хуреш» - 2000.
24. Ооржак Х.Д-Н. – «Тувинские народные подвижные игры»; Кызыл – 1995.
25. Самбуу И.У. – «Тувинские народные игры»; Кызыл – 1978.
26. Сундуй В.Д. – «Тувинские народные игры в системе физического воспитания школьников» (методические рекомендации); Шагонар, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Деггэлзэри (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,

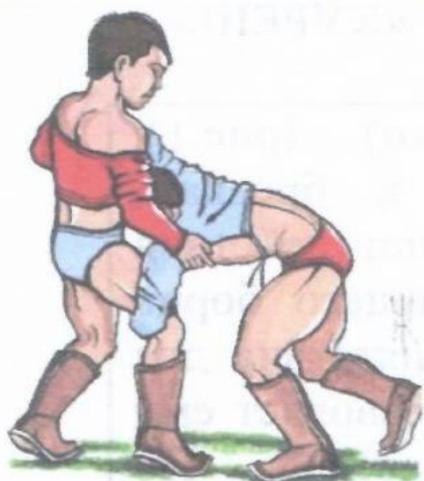


Рис.4.

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень) (рис.4) – атакующий захватывает левой рукой ближе стоящую ногу соперника за подколенный изгиб, тянет ее вверх и одновременно толчком правой руки опрокидывает соперника на спину.

Возможные варианты: при проведении захвата ног левой рукой осуществить захват правой ноги с наружной стороны подколенного

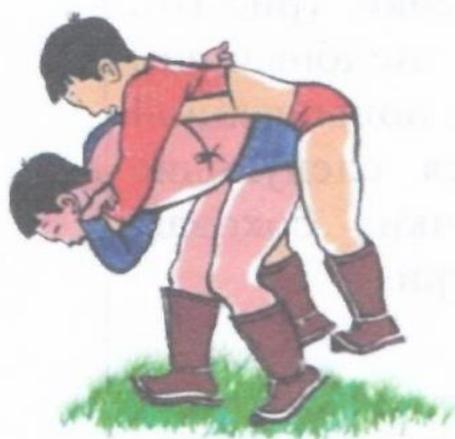


Рис.7.

Чартыктаары (бросок через бедро) (рис.7). Из положения обоюдного захвата правосторонней стойки атакующий борец делает шаг вперед правой ногой, потягивает противника левой рукой на себя, а правой вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге, развернувшись спиной к сопернику, выпрямляя ноги, подбивает соперника вверх. Затем, наклоняясь вперед, бросает соперника перед собой.

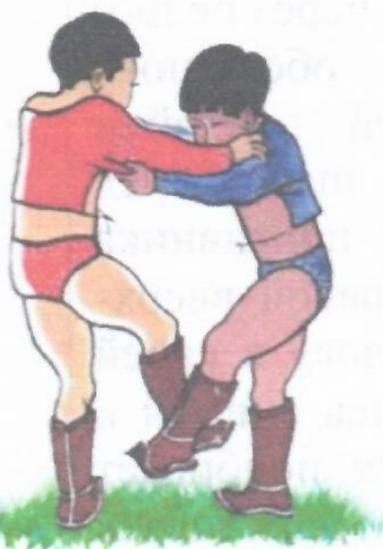


Рис.10.

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