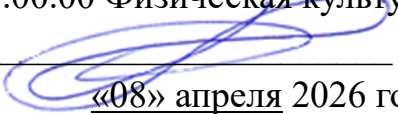


Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт
_____ С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**ТУВИНСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «ХУРЕШ»
И БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	7
1.4. Планируемые результаты обучения.....	8
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	12
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	12
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Учебный план.....	15
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	18
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	22
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	25
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	30
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	32

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель освоения вида профессиональной деятельности: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные задачи курса – содействовать формированию у слушателей целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту на примере национального вида спорта «Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах».

Практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности слушателей. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения «Тувинской национальной борьбы «Хуреш» и борьбы на поясах», формирует навыки организации и проведения соревнований, использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств. Формирование компетенций по проведению спортивной тренировки, совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Форма обучения – очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура(уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

– Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

– «Спортивный судья», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. № 769н;

– Устав образовательной организации.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы - совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	D/01.6
H	Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	H/01.6
		Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта во время проведения спортивных соревнований	H/02.6

	Оперативное проведение соревнования	управление спортивного	Н/03.6
	Руководство отчетностью об итогах соревнования Н/04.6	подготовкой спортивного	Руководство подготовкой отчетностью об итогах спортивного соревнования Н/04.6

Задачи:

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование у слушателей навыков организации и проведения занятий по Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах с людьми различного пола и возраста;
- овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности;
- организация физкультурно-спортивной работы в школьном и студенческом спортивном клубе.
- формирование и развитие профессионально – личностных качеств.
- осуществление тренировочного процесса с учетом возраста, этапа подготовки, избранного вида спорта
- формирование личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья и обобщение и внедрение в практическую деятельность передового опыта в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- анализ результативности и эффективности тренировочного процесса, его корректировка;
- планирование и организация процессов социализации, обучения с использованием современных образовательных технологий; определение содержания обучения в рамках учебных планов с учетом результатов физического и функционального обучающихся;
- разработка учебной документации по дисциплине в соответствии со спецификой учебного заведения с учетом психофизиологических особенностей обучающихся

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К обучению допускаются специалисты физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической

культуры и спорта, имеющих/получающих среднее профессиональное или высшее образование. Также программа может быть использована при обучении лиц, имеющих/получающих среднее или высшее профессиональное образование различного профиля, но не имеющих профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

1.4. Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.5	Формирование Разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (С/02.5)	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- знает историю развития и современное состояние Тувинской национальной борьбы Хуреш и борьбы на поясах, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах	- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах	- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах; - владеет техникой Тувинской национальной борьбы Хуреш и борьбы на поясах на уровне выполнения контрольных нормативов

<p>Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>D/02.5 D/04.6</p>	<p>Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов (D/02.5) Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/04.6)</p>	<p>ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах</p>	<p>- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах</p>	<p>- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах</p>
<p>Руководство организацией и судейством спортивного соревнования</p>	<p>H/01.6</p>	<p>Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований</p>	<p>ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на</p>	<p>- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и</p>	<p>- владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и</p>

				поясах, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	спортивно-массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах	программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников
--	--	--	--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО

Заведующий кафедрой СПиНВС

М.А. Манасытова, к.п.н.

В.Н. Алексеев

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- историю возникновения и современное состояние Тувинской национальной борьбы «Хуреш» и борьбы на поясах;
- основы теории и методики обучения базовым технологиям Тувинской национальной борьбы «Хуреш» и борьбы на поясах;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;
- принципы устройства сооружений, тренажеров и снарядов для занятий Тувинской национальной борьбой «Хуреш» и борьбой на поясах;
- приемы общения с коллективом и каждым индивидуумом в условиях тренировочного и соревновательного процесса;
- основы техники безопасности при занятиях Тувинской национальной борьбой «Хуреш» и борьбой на поясах;
- условия возникновения травматизма и пути их профилактики;
- организацию и особенности проведения занятий с людьми различного пола и возраста;

Уметь:

- формировать цели и задачи по обучению Тувинской национальной борьбы «Хуреш» и борьбы на поясах с учетом возраста, пола и подготовленностью занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые уроки по начальному обучению Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах среди занимающихся, различного пола и возраста;
- организовывать и проводить соревнования и физкультурно-массовые мероприятия по Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах;
- оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности при занятиях по Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий по Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах;
- применять комплекс средств и методов формирования у занимающихся представлений и потребности здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля над состоянием своего организма;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике Тувинской национальной борьбы «Хуреш» и борьбы на поясах;

Иметь практический опыт деятельности:

- способами демонстрации техники соревновательных и специально подготовительных упражнений в Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах;
- профессиональной терминологии;
- методикой обучения Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
- навыками оформления учебно-тренировочной документации;
- навыками судейства соревнований по Тувинской национальной борьбе «Хуреш» и борьбе на поясах;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации.

В планируемых результатах обучения перечисляются знания, умения и навыки, которые участвуют в качественном изменении подлежащих совершенствованию профессиональных компетенций или в формировании новых компетенций в результате освоения слушателем программы. При этом рекомендуется использовать раздел «Должностные обязанности» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих или утвержденные профессиональные стандарты. Профессиональные компетенции (ПК) формируются на основании трудовых действий соответствующей трудовой функции (ТФ), описанной в рамках определенных обобщенной трудовой функции (ОТФ) выбранного профессионального стандарта, при соотнесении их с основной образовательной программой, в рамках которой реализуется программа. При отсутствии профессионального стандарта ПК формируются на основе должностных обязанностей, описанных в квалификационных характеристиках выбранной должности в ЕКС.

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения составляет 150 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, дистанционной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

– компьютеризированное рабочее место для преподавателя;

- рабочие места для слушателей.
- мультимедийный проектор, экран;
 - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
 - технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : <http://minsport.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>
3. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

2.Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Неделя обучения	1	2	3	4	Итого часов
Форма обучения					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	34 ч	12 ч	12 ч	14 ч	72
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)		14 ч			14
Практические занятия (очные)			18 ч		18
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	4 ч	10 ч	12 ч	10 ч	36
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				6 ч Подготовка ИАР	6
				4 ч Защита ИАР	4
Итого в неделю	38	36	42	34	150

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Тувинская национальная борьбы «Хуреш» и борьба на поясах

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:						Форма контроля	
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ		самостоятельная работа		
			всего	лекции	практические	всего	лекции и практические			
Базовый раздел										
1	Национальные виды спортивной борьбы	62				42	22	20	20	Зачет
1.1	История возникновения тувинской национальной борьбы Хуреш. История и особенности борьбы хуреш. Борьба хуреш как предмет познания.	30				20	10	10	10	
1.2	Ритуалы, этикет и основы борьбы хуреш	32				22	12	10	10	
Вариативные модули										
2	Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах как учебная дисциплина	80	20	12	8	30	15	15	30	Зачет

2.1	<p>Особенности национальной борьбы «Хуреш». Особенности национальных ритуалов по борьбе хуреш. Методические рекомендации по разучиванию приемов, техника борьбы «Хуреш». Упражнения по разучиванию борьбы хуреш. Методика начального обучения технике борьбы. Хуреш. Обучение технике борьбы хуреш. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Принципы обучения в борьбе "Хуреш". Основные принципы обучения. Тактика борьбы «хуреш»</p> <p>Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Броски, сваливание, зацепы.</p> <p>Характеристика приемов</p>	39	10	6	4	15	7	8	14	
-----	--	----	----	---	---	----	---	---	----	--

2.2	История и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах как предмет познания.. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания. Методика обучения технике борьбы на поясах. Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием. Методика обучения тактике борьбы на поясах. Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.	41	10	6	4	15	8	7	16	
	Подготовка к ИАР	6								
	Итоговая аттестация	4	4							Защита ИАР
	ИТОГО	152	20	12	38				50	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной
работе

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО
Заведующий кафедрой СПиНВС

М.А. Манасытова, к.п.н.
В.Н. Алексеев

2.3 Рабочая программа разделов

Раздел 1 Национальные виды спортивной борьбы (62 ч.)

1.1. История возникновения тувинской национальной борьбы Хуреш. История и особенности борьбы хуреш. Борьба хуреш как предмет познания.

1.2. Ритуалы, этикет и основы борьбы хуреш

Раздел 2 Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах как учебная дисциплина (80 ч.)

2.1 Особенности национальной борьбы «Хуреш». Особенности национальных ритуалов по борьбе хуреш. Методические рекомендации по разучиванию приемов, техника борьбы «Хуреш». Упражнения по разучиванию борьбы хуреш. Методика начального обучения технике борьбы. Хуреш. Обучение технике борьбы хуреш. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Принципы обучения в борьбе "Хуреш". Основные принципы обучения. Тактика борьбы «хуреш» Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Броски, сваливание, зацепы. Характеристика приемов

2.2. История и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах как предмет познания.. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания.

Методика обучения технике борьбы на поясах. Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием. Методика обучения тактике борьбы на поясах. Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Перечень практических занятий разделов

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Национальные виды спортивной борьбы		

1.1	История возникновения тувинской национальной борьбы Хуреш. История и особенности борьбы хуреш. Борьба хуреш как предмет познания.	10
1.2	Ритуалы, этикет и основы борьбы хуреш	10
Раздел 2. Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах как учебная дисциплина		
2.1	Особенности национальной борьбы «Хуреш». Особенности национальных ритуалов по борьбе хуреш. Методические рекомендации по разучиванию приемов, техника борьбы «Хуреш». Упражнения по разучиванию борьбы хуреш. Методика начального обучения технике борьбы. Хуреш. Обучение технике борьбы хуреш. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Принципы обучения в борьбе "Хуреш". Основные принципы обучения. Тактика борьбы «хуреш» Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Броски, сваливание, зацепы. Характеристика приемов	7
2.2	История и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах как предмет познания.. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания. Методика обучения технике борьбы на поясах. Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием. Методика обучения тактике борьбы на поясах. Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.	8

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Национальные виды спортивной борьбы		
1.1	История возникновения тувинской национальной борьбы Хуреш. История и особенности борьбы хуреш. Борьба хуреш как предмет познания.	10
1.2	Ритуалы, этикет и основы борьбы хуреш	10
Раздел 2. Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах как учебная дисциплина		
2.1	Особенности национальной борьбы «Хуреш». Особенности национальных ритуалов по борьбе хуреш. Методические рекомендации по разучиванию приемов, техника борьбы «Хуреш». Упражнения по разучиванию борьбы хуреш. Методика начального обучения технике борьбы. Хуреш. Обучение технике борьбы хуреш.	14

	Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Принципы обучения в борьбе "Хуреш". Основные принципы обучения. Тактика борьбы «хуреш» Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Броски, сваливание, зацепы. Характеристика приемов	
2.2	История и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах как предмет познания. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания. Методика обучения технике борьбы на поясах. Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием. Методика обучения тактике борьбы на поясах. Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.	16

Методические указания для слушателей по освоению программы

При самостоятельном изучении лекционного материала и практической части программы слушатель должен использовать основную и дополнительную литературу.

Учебные занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий, подготовка к контрольным тестам. Сдаче зачета

3 Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Козлова А.М. История боевых искусств Востока. М.: Астрель, 2012. – 398 с.
2. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш . Кызыл: Тувинское книжное издательство, 2014. – 201с.
3. Ооржак С.Ы. Основы Хуреша [Текст] / С.Ы. Ооржак. - Кызыл: Респуб-ликанская типография, 2005. - 34 с.

Дополнительная:

1. Все это хуреш. Ирина Качан. // Плюс-Информ. – Режим доступа. – <http://plusinform.ru/main/5015-vce-eto-huresh.html> (дата обращения 17.01.2016)
2. Ооржак С.Ы., Сат О.С. Хуреш. Программа для борцов-хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки и 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных

группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. – Кызыл. – 2005 – 60

с.

Другие информационные ресурсы:

1. Борьба на поясах: правила и судейство. -
<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/PravilaBorNaP.doc>
2. Борьба на поясах: история. - http://www.bashsport.ru/files/beltwrestling_rules.pdf
3. Борьба на поясах: техника и тактика. -
4. <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s02/e0002763/index.shtml>
5. <http://e.lanbook.com>
6. <http://www.biblioclub.ru/>
7. <http://elibrary.ru/>

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	Национальные виды спортивной борьбы	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в виде спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах»	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в виде спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах»	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по виду спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в виде спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах»
1.1	История возникновения тувинской национальной борьбы Хуреш. История и особенности борьбы хуреш. Борьба хуреш как предмет познания.				
1.2	Ритуалы, этикет и основы борьбы хуреш				
2	Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на	ОПК-4: Способен	- знает историю развития и	- использует методы,	- владеет опытом

	<p>поясах как учебная дисциплина</p>	<p>проводить</p>	<p>современное состояние</p>	<p>средства и методические приемы при проведении</p>	<p>выполнения и демонстрации</p>
2.1	<p>Особенности национальной борьбы «Хуреш». Особенности национальных ритуалов по борьбе хуреш. Методические рекомендации по разучиванию приемов, техника борьбы «Хуреш». Упражнения по разучиванию борьбы хуреш. Методика начального обучения технике борьбы. Хуреш. Обучение технике борьбы хуреш. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Принципы обучения в борьбе "Хуреш". Основные принципы обучения. Тактика борьбы «хуреш» Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность</p>	<p>тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>вида спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах», его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по виду спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах» - знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по виду спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения</p>	<p>занятий по виду спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах» в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по виду спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах» - умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по виду спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах»</p>	<p>основных двигательных действий в виде спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах»; - владеет техникой вида спорта «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах» на уровне выполнения контрольных нормативов - владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников</p>

	<p>изучения тактических действий в нападении и защите. Броски, сваливание, зацепы. Характеристика приемов</p>				
2.2	<p>История и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах как предмет познания. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания. Методика обучения технике борьбы на поясах. Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием. Методика обучения тактике борьбы на поясах. Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой.</p>				

<p>Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.</p>				
--	--	--	--	--

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Формой итогового контроля является защита проекта. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото – и видеоматериалы, разработанную документацию ит.д.

Защита итоговых аттестационных работ проводится в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

4.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

– экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по национальной борьбе «Тувинская национальная борьба Хуреш и борьба на поясах» (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил Тувинской национальной борьбы Хуреш и борьбы на поясах; работы с литературными источниками; изучения методики судейства национальной борьбы Тувинской национальной борьбы Хуреш и борьбы на поясах и т.п.;

– проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации – «Положение о проведении мероприятия по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах», на основании одной из программ тестирования (зимний или летний вариант), позволяющей определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учетом действующих нормативных правовых актов, и «План проведения инструктажа секретарских групп по видам испытаний мероприятий по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах», секретарских групп главного секретариата, судейских бригад по видам испытаний мероприятий по Тувинской национальной борьбе Хуреш и борьбе на поясах». – проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и

письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

4.2 Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста.

4.3. Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию или

Примерная тематика рефератов

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Перечень вопросов

1. История возникновения, развитие и современное состояние тувинской национальной борьбы Хуреш
2. Этапы развития тувинской национальной борьбы «Хуреш»
3. Основные приемы тувинской национальной борьбы «Хуреш»
4. Специальные подготовительные упражнения тувинской национальной борьбы «Хуреш»
5. История возникновения традиционной одежды «Содак-шудак»
6. Техничко-тактическая подготовка борцов
7. Техничко-тактические способы подготовки к броскам
8. Физическая подготовка борцов
9. Общая физическая подготовка борцов
10. Специальная физическая подготовка борцов
11. Психологическая подготовка борцов
12. Волевая подготовка борцов

13. Нравственная подготовка борцов
14. Методическая подготовка борцов
15. Теория и методика освоения «хуреш»
16. Планирование и контроль
17. Соревновательная подготовка
18. Судейская практика
19. Рекреация борцов
20. Тактика участия в соревнованиях
21. Системы проведения соревнований
22. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды в тувинской национальной борьбе «Хуреш»
23. Права и обязанности главного судьи
24. Права и обязанности заместителя главного судьи
25. Права и обязанности главного секретаря
26. Права и обязанности арбитра
27. Права и обязанности боковой судьи
28. Права и обязанности коменданта
29. Права и обязанности врача соревнований
30. Весовые категории групп
31. Ритуал «Девиг»
32. Секунданты (могесалыкчылары)
33. Почетные звания и титулы борцов
34. Разрядные нормы и требования
35. Судейская записка
36. Правила проведения соревнований по тувинской национальной борьбе «Хуреш»
37. Особенности проведения соревнований по тувинской национальной борьбе «Хуреш»
38. Организация и проведение соревнований по тувинской национальной борьбе «Хуреш»
39. Организация и проведение соревнований тувинской национальной борьбе «Хуреш» в школах, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях, методика судейства.
40. Подготовка документации для соревнований (заявки, протоколы, отчет соревнований).

Примерная тематика рефератов

1. Тувинская национальная борьба Хуреш (современное состояние и развитие)

2. Основные правила тувинской национальной борьбы Хуреш
3. Роль тувинской национальной борьбы Хуреш для воспитания подрастающего поколения
4. Костюм борцов (содак-шудак)
5. Легендарные борцы тувинского народа
6. Танец орла «Девиг»
7. Отличительная черта тувинской национальной борьбы Хуреш
8. Время поединка в тувинской национальной борьбе Хуреш
9. Базовые приемы тувинской национальной борьбы Хуреш
10. Тактика выполнения приемов тувинской национальной борьбы Хуреш
11. Правила по технике безопасности
12. Правила поведения в борцовском зале
13. Запрещенные действия в тувинской национальной борьбе Хуреш
14. История, развитие и особенности вида спорта "Борьба на поясах"
15. Освоение методики обучения приемов:
15. Освоение основных тактических действий в поединке по борьбе на

Реферат должен быть соответствующе оформлен, составлять не более 8-10 страниц текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Критерии оценки реферата

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции.

Тестовые вопросы:

1. Атакующее действие борца, с помощью которого добивается победу над соперником.
 - А) Технический прием
 - Б) Комбинация приемов

В) Защита

Г) Контрприём

2. Атакующий борец делает шаг вперед правой ногой и, поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает партнера левой рукой вверх к себе, а правой - вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбив

А) бросок через бедро

Б) бросок прогибом

В) обвив

Г) мельница

3. Атакующий борец, зашагивая, ногой за ногу соперника, зацепляет ее и зависает на его руке, затем, прогибаясь на спине и делая скручивающее действие руками влево, бросает его через себя.

А) бросок через бедро

Б) бросок прогибом

В) обвив

Г) мельница

4. Ближняя дистанция в борьбе «Хуреш»

А) борцы не касаются друг друга

Б) борцы захватывают друг друга за рукава

В) борцы захватывают друг друга за содак (куртку) спереди

Г) борцы захватывают за шуудак (специальные шорты) сзади или обхватывают одной рукой шею противника

5. В каком году был проведен первый народно-революционный праздник - Надым

А) 1922

Б) 1932

В) 1942

Г) 1952

6. Значение слова "хуреш"-это

А) сила

Б) пояс друга

В) обозначение кушака

Г) богатырь

7. Для того, чтобы победить в борьбе хуреш, достаточно ...

А) свалить соперника на землю

Б) свалить и начать бить ногами

В) свалить и начать бить кулаками

Г) свалить и перевернуть

8. Если во всех турах удавалось одержать победу, борцу присваивали титул

А) «абарга» (исполин).

Б) «арзылан» (лев)

В) «чаан» (слон)

Г) «шоноор» (кречет) кучутугенмоге-

Д) исполин

9. Первая ДЮСШ открылась в

А) 1950

Б) 1960

В) 1951

Г) 1952

10. Чаанмоге-

А) исполин

Б) слон

В) сокол

Г) лев

11. В каком году был проведен первый народно-революционный праздник «Наадым»?

А) 28 июля 1922

Б) 10 июля 1919

В) 25 июля 1922

Г) 10 августа 1923

12. Издавна считается, что в хуреше три составляющих победы:

А) боевой дух

Б) мастерство

В) масса

Г) сила

13. На каких крупных праздниках обязательно проводится борьба хуреш?

А) Наадым

Б) Шагаа

В) Новый год

Г) Дой

14. Какую птицу предки тувинцев и монголов считали мифической?

- А) Гаруда
- Б) Хан-Херети
- В) Ворон
- Г) Орёл

15. Самые высокое звание в борьбе Хуреш-это

- А) Чаан-Могe
- Б) Арзылан-Могe
- В) Абарга
- Г) Начын

16. Какую роль раскрывает национальная борьба?

- А) воспитательную
- Б) образовательную
- В) духовную
- Г) социальную

17. Основные положения в борьбе:

- А) стойка высокая
- Б) низкая
- В) средняя
- Г) правосторонняя

18. Рекомендуется начинать с простых приемов как:

- А) перевод
- Б) захват
- В) содак
- Г) шуудак

19. Дальняя дистанция в борьбе «Хуреш»

- А) борцы не касаются друг друга
- Б) борцы захватывают друг друга за рукава
- В) борцы захватывают друг друга за содак (куртку) спереди
- Г) борцы захватывают за шуудак (специальные шорты) сзади или обхватывают одной рукой шею противника

20. Действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одной или обеих ногах.

- А) сбивание
- Б) осаживание

В) подножка

Г) подсечка

21. Действия рук и одновременным подбиванием одной ногой, подставляя ее на стороне падения противника, которое не позволяет сохранить равновесие. По направлению бросок подножкой в борьбе «Хуреш» делят на: переднюю, заднюю и боковую.

А) сбивание

Б) осаживание

В) подножка

Г) подсечка

22. Дистанция вне захвата в борьбе «Хуреш»

А) борцы не касаются друг друга

Б) борцы захватывают друг друга за рукава

В) борцы захватывают друг друга за содак (куртку) спереди

Г) борцы захватывают за шуудак (специальные шорты) сзади или обхватывают одной рукой шею противника

23. Ответный технический приём на проводимый соперником приём.

А) Технический прием

Б) Комбинация приемов

В) Защита

Г) Контрприём

24. Сложное тактико-техническое действие борца, выраженное в сознательном, последовательном соединении нескольких технических действий, состоящих из приёма, защиты и контрприёма, в котором одно действие непрерывно принимает продолжение в другом.

А) Технический прием

Б) Комбинация приемов

В) Защита

Г) Контрприём

25. Способ тактической подготовки, выполняемой за счет резкого толчка или рывка противника с целью перевести вес его тела на пятки или носки.

А) сбивание

Б) осаживание

В) подножка

Г) подсечка

26. Средняя дистанция в борьбе «Хуреш»

- А) борцы не касаются друг друга
- Б) борцы захватывают друг друга за рукава
- В) борцы захватывают друг друга за содак (куртку) спереди
- Г) борцы захватывают за шуудак (специальные шорты) сзади или обхватывают одной рукой шею противника

27. Стопой ноги атакующий борец выбивает ногу соперника с целью вытащить эту ногу из-под него и делая рывок руками вниз сваливает его.

- А) сбивание
- Б) осаживание
- В) подножка
- Г) подсечка

28. Тувинская национальная борьба "Хуреш" впервые введена (как экспериментальная) в программу по физической культуре школ РТ приказом Министерства просвещения ТувАССР

- А) 1982
- Б) 1990
- В) 1972
- Г) 1950

29. Какое звание имеет МонгушЧанман из Даакожууна ?

Ответ _____

30. В 1932, 1933, 1934 годах на Наадымах трижды побеждал борец из Дзун-Хемчика, боец Народно-революционного войска (НРВ)? Напишите имя.

Ответ _____

31. В каком году был проведен первый народно-революционный праздник - Надым, ответ впишите цифрами

Ответ _____

32. Во время исполнения Девигахурешист имитирует движения

Ответ _____

33. После завершения схватки победителем исполняется

Ответ _____

34. Содак это

Ответ _____

35. Шуудак это

Ответ _____

36. Кадыгидик это

Ответ _____

37. Девиг это

Ответ _____

38. В 1928 году в Чадане в Наадыме западных кожуунов у «Льва» Билчиир-оолаОюна выиграл схватку борец.

Ответ _____

39. Под какую народную песню исполняли танец орла?

Ответ _____

40. В 1936 году, в возрасте 48 лет, победил в республиканском Наадыме и получил звание «Народного Льва»? Напишите имя.

Ответ _____

41. Разминочный упражнения борца-хурешиста

Ответ _____

42. Действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одной или обеих ногах

Ответ _____

43. Действие борца, препятствующее выполнению какого-либо технического приёма соперника.

Ответ _____

44. Действия рук и одновременным подбиванием одной ногой, подставляя ее на стороне падения противника, которое не позволяет сохранить равновесие. По направлению бросок подножкой в борьбе «Хуреш» делят на: переднюю, заднюю и боковую.

Ответ _____

45. Ответный технический приём на проводимый соперником приём.

Ответ _____

46. Способ тактической подготовки, выполняемой за счет резкого толчка или рывка противника с целью перевести вес его тела на пятки или носки.

Ответ _____

47. Стопой ноги атакующий борец выбивает ногу соперника с целью вытащить эту ногу из-под него и делая рывок руками вниз сваливает его.

Ответ _____

48. Тувинская национальная борьба "Хуреш" впервые введена (как экспериментальная) в программу по физической культуре школ РТ приказом Министерства просвещения ТувАССР, ответ введите цифрами

Ответ _____

49. Издавна считается, что в хуреше три составляющих победы: боевой дух, мастерство и масса борца. Верно ли?
- А) Верно
Б) Неверно
50. Вторым по значимости является звание - «арзылан» (лев),
- А) Верно
Б) Неверно
51. Третье по значимости звание-«начын» - (сокол)
- А) Верно
Б) Неверно
52. О богатыре говорят: "Танцует как орел, ловок как сокол"
- А) Верно
Б) Неверно
53. За двукратную победу на республиканском Наадыме присваивались почетные звания «Народный Лев».
- А) Верно
Б) Неверно
54. За трехкратную победу на Республиканском Наадыме присваивались народные звания - «Народный Слон» (Слон ТНР).
- А) Верно
Б) Неверно
55. В народных сказаниях говорится так: «Во время схватки борцы замечали зиму по инею, а лето - по росе», верно ли это?
- А) Верно
Б) Неверно
56. Тувинцы говорят, что Хуреш воспитывает в человеке устремленность, волю, храбрость, дисциплинированность
- А) Верно
Б) Неверно
57. Борьбу «Хуреш» можно рассматривать, как действенный метод физического образования и воспитания подрастающего поколения Тувы.
- А) Верно
Б) Неверно
58. Огромное значение борьба «Хуреш» играет в сохранении связей между поколениями и соединяющих различные поколения, укрепляет эти связи и служит средством передачи

традиционных культурных ценностей тувинского народа

А) Верно

Б) Неверно

59. У борцов воспитываются такие качества как: слаженности действий организма; ответственности, внимания, выдержки, сообразительности, смелости и находчивости

А) Верно

Б) Неверно

60. Национальная борьба «Хуреш» не является самым распространенным и популярным видом спорта у тувинского народа.

А) Верно

Б) Неверно

61. Приемы: переводы нырком захватом шуудака и без захвата. Бросок через спину, передние, боковые подсечки, рывок перед захватом отворота шуудака, сваливание.

А) Верно

Б) Неверно

62. Виды тактики (наступательная, оборонительная и активно оборонительная).

А) Верно

Б) Неверно

63. Тактическая подготовка для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные движения, уловки)

А) Верно

Б) Неверно

64. Средства и методы, применяемые при обучении (беседы, рассказ, показ, разучивание, повторение, совершенствование, домашнее задание, зачеты, учебно-тренировочные схватки, совершенствование)

А) Верно

Б) Неверно

65. Соревнованиях по борьбе "Хуреш" запрещается: а) упираться руками или головой в лицо партнера (между линиями рта и бровей), надавливать на горло и зажимать его, зажимать рот и нос, препятствовать дыханию, выкручивать руки партнера в направлении противоположном сгибанию их в суставах;

А) Верно

Б) Неверно

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	История возникновения тувинской национальной борьбы Хуреш. История и особенности борьбы хуреш. Борьба хуреш как предмет познания.	Ондар Оргеллээр Чувурекович, Уваров Владимир Владимирович	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, ассистент кафедры физической культуры
2	Ритуалы, этикет и основы борьбы хуреш	Ондар Оргеллээр Чувурекович, Уваров Владимир Владимирович	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, ассистент кафедры физической культуры
3	Особенности национальной борьбы «Хуреш». Особенности национальных ритуалов по борьбе хуреш. Методические рекомендации по разучиванию приемов, техника борьбы «Хуреш». Упражнения по разучиванию борьбы хуреш. Методика начального обучения технике борьбы. Хуреш. Обучение технике борьбы хуреш. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой.	Ондар Оргеллээр Чувурекович, Уваров Владимир Владимирович	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, ассистент кафедры физической культуры

	<p>Принципы обучения в борьбе "Хуреш". Основные принципы обучения. Тактика борьбы «хуреш» Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Броски, сваливание, зацепы. Характеристика приемов</p>			
4	<p>История и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах как предмет познания. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания. Методика обучения технике борьбы на поясах. Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием. Методика обучения тактике борьбы на поясах.</p>	<p>Ондар Оргеллээр Чувурекович, Уваров Владимир Владимирович</p>	к.п.н., доцент	<p>ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, ассистент кафедры физической культуры</p>

	<p>Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.</p>			

Кандидат педагогических наук, доцент
ОндарОргеллээрЧувурекович*

(подпись)

Ассистент кафедры физической культуры
Уваров Владимир Владимирович

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПиНВС протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой СПиНВС, доцент, Алексеев Василий Николаевич

(подпись)

Согласовано:
Декан ФДПО, М.А. Манасытова

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», И.И. Готовцев

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Тувинская национальная борьба «Хуреш» и борьба на поясах» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от «___» _____ 20__ г. протокол № _____

Председатель Учебно-методического совета,
К.п.н., доцент, Коркин Е.В.
