

## Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука самбо»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука самбо» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, уровень усвоения – *стартовый*.

**По степени авторства:** модифицированная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Данная программа физкультурно - спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-

оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

### **Отличительные особенности программы**

В программе уделено особое внимание увеличению количества часов на практические занятия.

**Особенность** данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки.

**Новизна** программа заключается в использовании современных технологий преподавания, связанные с применением информационно - коммуникативных технологий и мультимедийных программ. Образовательный процесс данной программы построен на использовании игрового метода.

Учитываю, что возраст учащихся данной программы - это младший школьный возраст, (6-12 лет) в связи с этим основной формой образовательного процесса является – игра, что придает учебно-тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Также при реализации данной программы учитываются задачи по профориентации учащихся. Учащиеся получают практические навыки в судейской и инструкторской практике, участвуют в организации соревнований и спортивных мероприятий. Вместе с учащимися разрабатываются индивидуальные тренировочные планы, происходит обучение самодиагностике.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу «Самбо».

На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников образуются цели всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

## Цели и задачи программы

**Целью программы** является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия борьбой самбо.

Достижение данной цели обеспечивается в ходе решения ряда задач:

1) *Личностные*: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление физически гармоничного развития личности; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2) *Метапредметные*: формирование и развитие терпения и выдержки, инициативы, настойчивости, выдержки и самообладания; развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

3) *Предметные*: привитие навыков спортивного образа жизни; овладение разнообразными действиями, движениями, техническими и тактическими приемами борьбы самбо; нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в соревновательной деятельности.

Решить поставленные задачи позволит работа над формированием целого комплекса УУД.

Личностные УУД: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, ставить цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.

Регулятивные УУД: создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, необходимость которого обусловлена поликультурностью общества и высокой профессиональной мобильностью.

Познавательные УУД: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

Коммуникативные УУД: выработка умения слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; договариваться, вести дискуссию; правильно выражать свои мысли в речи; уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Задачи 1 года обучения:

- оздоровление, укрепление физической формы детей;
- освоение начальных теоретических и практических основ борьбы;
- обучение простейшим элементам и приемам акробатики, спортивной гимнастики, борьбы;
- обучение развивающим спортивным играм детей младшего возраста, игровым эффектам с применением простого спортивного инвентаря (футбольные, волейбольные мячи, обручи, скакалки, кегли и т.д.) в зале и на открытой

площадке;

- адаптация ребенка в коллективе;
- развитие и воспитание положительных личностных, нравственных качеств с учетом индивидуальности каждого воспитанника.

На этом этапе основная задача педагога – выравнивание физических возможностей занимающихся детей. В ходе ее реализации педагог при организации учебно-тренировочной деятельности использует обще развивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, гимнастические упражнения. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип, чтобы постепенно воспитывать у детей желание побеждать, смекалку, находчивость, смелость, активность и другие качества. От занятия к занятию упражнения и задания усложняются, увеличивается их количество. Формы проведения занятий должны быть увлекательными, интересными, познавательными для детей. Через полгода разница в физической форме и подготовке спортсменов выравнивается, и далее тренировочный процесс осуществляется по общей программе.

Комплекс общефизической подготовки (ОФП) позволяет укрепить здоровье, улучшить общую физическую форму. Постоянное участие в тренировочном процессе позволяет гармонично развивать физическую мощь тела, силу духа, умение анализировать, принимать верные решения, приобщаться к здоровому образу жизни.

Задачи 2 года обучения:

- закрепление навыков, полученных на первом году обучения;
- закалка и оздоровление детей, укрепление их физической формы;
- освоение теоретических и практических основ самбо, полученных на первом году обучения;
- получение знаний в инструкторской и судейской практике;
- развитие и воспитание положительных характеристик (качеств): воли, чувства справедливости, собственного достоинства в сочетании с доброжелательностью к окружающим, инициативности, а также способности признавать свои ошибки.

В этот период проводится:

- обучение специальным упражнениям общей физической подготовки в зале, на открытых площадках, стадионе и в лесу, используя элементы легкой атлетики, акробатики, гимнастики;
- обучение детей более сложным спортивным играм: футболу, волейболу в упрощенном варианте и др.;
- проведение специальных теоретических занятий, бесед по истории спорта, возникновению и развитию единоборств, а также изучению теоретических основ самбо и дзюдо;
- проведение специальных практических занятий с изучением простейших технических и тактических приемов и основ самбо и дзюдо;
- аналитический разбор конкретных и теоретических приемов поведенческой реакции человека в различных ситуациях с обязательным итогом;

- проведение специальных практических занятий с изучением инструкторской и судейской практики;
- использование различных реальных событий, также известных литературных и жизненных примеров в целях укрепления веры детей в конечную силу добра, развития у них положительных качеств, способности самостоятельно анализировать свои поступки.

Создание индивидуальной техники борьбы – одна из главных задач второго периода обучения. Из всего многообразия технических действий выбираются такие, которые наиболее подходят к физическим и психологическим возможностям.

В связи со значительным уменьшением приемов, их тактическая подготовка имеет большое значение. Ведутся поиски наиболее благоприятных решений. Отдельные технические действия увязываются в комбинации, в основе которых находится самый результативный для борца прием. Совершенствование физической подготовки борца ведется неустанно наряду с работой над тактико-техническим совершенствованием.

Количество соревнований и их значимость возрастают. Соревнования можно разделить на две категории:

- незначительные по масштабу соревнования (участвуя в них, борец проверяет свою техническую оснащенность, накапливает соревновательный опыт, учится готовиться к схватке);
- соревнования более крупного масштаба с участием сильных борцов (здесь главная задача – достижение лучшего результата).

Задачи 3 года обучения:

К этому этапу спортсмен приходит после многолетних систематических тренировок. Он уже располагает глубокими знаниями методики тренировок, вооружен современной техникой борьбы, владеет в совершенстве целым рядом приемов индивидуального комплекса, имеет достаточный опыт участия в соревнованиях. Углубленное изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований различных уровней. Подготовка к поступлению в высшие учебные заведения (спортивной направленности).

Задачи данного этапа:

- теоретическое и практическое моделирование ситуаций и задач, требующих аналитических решений (групповой и индивидуальный подход к решению этих задач);
- совершенствование мастерства, навыков, приобретенных на предыдущих этапах обучения;
- укрепление и повышение уровня общей физической и силовой подготовки, использование специальных снарядов и комплексов упражнений;
- поиски наиболее эффективных методик тренировки;
- совершенствование полученных знаний в инструкторской и судейской практике;
- достижение высоких спортивных результатов;
- развитие и воспитание положительных личностных качеств, чувства коллективизма, активной жизненной позиции, способности к самоанализу,

контролю и самоконтролю.

**Адресат программы:** обучающиеся с 6 до 12 лет.

**Возрастные особенности.**

В младшем школьном возрасте (6-10 лет) дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

**Средний школьный возраст (11 -12 лет)** переходный возраст от детства к юности. Он характеризуется началом половым созреванием и глубокой перестройкой всего организма.

Это самый благоприятный для творческого развития возраст. Учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, им интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, заявляя о себе.

Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчивые. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят большие сложности в развитии и становлении.

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

**Форма обучения – очная, групповая**

**Особенности организации образовательного процесса.**

Наряду с изучением и совершенствованием техники, технических и тактических навыков, много времени уделяется общей и специальной физической подготовке, развитию специальных физических качеств и формированию высоких волевых качеств. Т.к. нельзя долго проводить занятия с одинаковым набором упражнений, с одной и той же нагрузкой, по одной и той же методике (это приводит к привыканию и потере интереса к тренировкам) периодически

проводятся ударные тренировки: занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений. В тренировки включаются упражнения на развитие общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств с соревновательными элементами с собственным весом или весом партнера, кроссы, подвижные и спортивные игры, проводятся занятия по физической подготовке в тренажёрном зале. Этому должны способствовать и проведение дней борьбы.

Осенью и весной в целях укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний занятия по физической подготовке, тренировки по самозащите, спортивные игры и кроссы проводятся на улице.

Кроме тренировочных занятий, предусмотрено обязательное участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Обучающиеся могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо, а также получить спортивный разряд по самбо.

**Формы занятий:** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Образовательный процесс по данной программе осуществляется в *очной форме*.

### **Методы обучения.**

На занятиях используются различные методы обучения и воспитания:

- словесный
- наглядный
- практический
- репродуктивный
- объяснительно-иллюстративный
- наблюдения
- частично-поисковый
- эвристический
- проблемный
- исследовательский
- программированный
- дискуссионный
- творческий
- игровой и др.
- убеждение
- поощрение
- упражнение
- стимулирование
- мотивация и др.

**Все используемые методы условно можно разделить на группы:**

1. методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
2. методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
3. методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Для успешного освоения учебного материала в ходе реализации программы используются различные формы: *групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.*

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, учебная игра, наблюдение, открытое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсия, экзамен, тестирование, участие в мероприятиях различного уровня.

### **Педагогические технологии.**

В ходе реализации общеобразовательной программы «Самбо» используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения
- технология группового обучения
- технология коллективного взаимообучения
- технология дифференцированного обучения
- технология блочно-модульного обучения
- технология разноуровневого обучения
- технология развивающего обучения
- технология проблемного обучения
- технология игровой деятельности
- коммуникативная технология обучения
- технология коллективной творческой деятельности
- технология критического мышления
- технология портфолио
- технология образа и мысли
- технология интерактивного обучения
- здоровьесберегающая технология
- психосберегающие технологии

Данная общеобразовательная программа основана на практическом опыте работы.

**Нормативный срок реализации программы – 3 года (1134 ч.)**

**Программой предусмотрена организация образовательного процесса:**

Стартовый уровень:

- 1 год, учащиеся от 6 до 7 лет, (допускаются учащиеся 5 лет)
- 2 год, учащиеся от 8 до 9 лет.
- 3 год, учащиеся от 10 до 12 лет.

Возраст учащихся по годам может изменяться.

**Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.**

**Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.



В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

*1 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

*2 год обучения* - 9 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю и 1 занятие три часа), длительность учебного часа – 45 минут.

*3 год обучения* - 12 академических часов в неделю (по три учебных часа четыре раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

#### **Объём программы – 1134 ч.:**

1 год обучения - 252 часов в год,

2 год обучения – 378 часов в год.

3 год обучения – 504 часов в год.

#### **Наполняемость группы**

<i>Год обучения</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической, технической подготовке</i>
1 год обучения	не менее 8	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год обучения	не менее 8	9	
3 год обучения	не менее 8	12	

#### **Программа разработана на основе следующих принципах.**

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

**Принцип доступности и индивидуализации** (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

**Принцип наглядности** (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

#### **Планируемые результаты**

Предполагается, что в ходе освоения учебного материала по программе обучающиеся:

### *к концу первого года обучения*

#### **ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- правила внутреннего трудового распорядка, правила поведения в спортивном зале;
- правила эксплуатации спортивного инвентаря;
- противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС; правила поведения и техники безопасности до, во время и после тренировки;
- влияние оздоровительной физической культуры на организм;
- правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне;
- общую характеристику основных физических качеств человека;
- основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях;
- запрещенные приемы, правила проведения болевых приемов;
- понятие и методы психологической подготовки;
- значение соревнований по самбо, их цели и задачи;

#### **УМЕТЬ:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; ОРУ, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять страховку и самоконтроль при падениях, упражнения на мосту, с манекеном, парные упражнения;
- основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов;
- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

### *к концу второго года обучения*

#### **ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;
- терминологию и жесты судей;

#### **УМЕТЬ:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;

- судейство на соревнованиях в группе;
- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

### ***к концу третьего года обучения***

#### **должны знать:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;
- терминологию и жесты судей;

#### **уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- судейство на соревнованиях в группе в качестве бокового судьи, выставление очков, выполнение роли секундометриста;
- выступить в соревнованиях разного уровня.

По итогам освоения данной общеобразовательной программы у обучающихся должны быть **сформированы** следующие результаты:

#### **Личностные:**

- основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыки формирования собственной культуры здорового и безопасного образа жизни
- готовность и способность к саморазвитию, самообучению, самовоспитанию своих морально-волевых качеств (доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей); готовность принять на себя ответственность
- готовность к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению
- мотивацию достижения; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
- готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости

– навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; уважительное отношение к иному мнению; бескорыстной помощи окружающим

**Метапредметные результаты:**

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности

– умение планировать, регулировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

– умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма

– умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; находить способы решения проблем творческого и поискового характера

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

– умение осуществлять анализ и синтез; выбор оснований и критериев для сравнения, классификации; устанавливать причинно-следственные связи; выстраивать логическую цепочку рассуждения; выдвигать гипотезы, доказывать свою мысль

**Предметные:** поступательное, поэтапное физическое развитие, стремление к достижению высокого уровня тренированности организма; осуществлять самомассаж; умение выполнять комплексы упражнений боевого самбо; технические и психические навыки самообороны; умение действовать и взаимодействовать с партнером (в команде на занятии, в подвижных играх, на соревнованиях); измерять показатели физического развития, занятий спортом; осуществлять педагогическую работу с младшими обучающимися не только на тренировках, но и на соревнованиях и других массовых мероприятиях; работать в судейской коллегии спортивных соревнований.