

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.Название	Профильный-спортивный отряд «САМУРАЙ».
2.Ответственные	Тренеры МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»: Алабужев А.В., Цой Д.Б.
3.Место проведения	РТ, г. Набережные Челны, МБОУ «Средняя школа №28»
4. Адрес	423827 г. Набережные Челны, , 27/22
5.Название проводящей организации	МБОУ «Средняя школа №28».
6.Телефон, факс	8-905-373-99-45, 8-902-718-50-50
7.Форма проведения	Спортивно-оздоровительный пришкольный лагерь с дневным пребыванием, профильный-спортивный отряд.
8.Сроки проведения	28.05-26.06.2026 г.
9.Время работы	С понедельника по пятницу, с 8:00 до17:00.
10.Общее количество детей	50 человек, из них: 40 мальчиков, 10 девочек.
11.Возраст детей	7-16 лет
12.Условия участия	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся школ г. Набережные Челны, занимающиеся каратэ, • Заявление родителей • Справка о здоровье или допуск школьного врача • Страхование жизни и здоровья
13.Условия размещения участников	Профильный-спортивный отряд располагается в здании школы №28: <ul style="list-style-type: none"> • Малый и большой спортивные залы, зал хореографии • Зал хореографии • Кабинеты-спальни №213, 214, 215, 222, 223. • Столовая • Душевая • Спортивные площадки на территории школы и корт. • Рекреация
14. Краткое содержание проекта	<p>Тип программы: комплексное, направленное на создание благоприятных условий для проведения тренировочного процесса, отдыха и оздоровления детей.</p> <p>Адресация программы: программа рассчитана на учащихся 1-11 классов.</p> <p>Направление деятельности: спортивно-оздоровительная (занятия каратэ, ОФП, соревнования по спортивным, подвижным и настольным играм, тренинги по саморегуляции, витаминизация, питьевой режим), культурно-развлекательная (кино, парк, аттракционы и пр.).</p>
15.Примечание	Профильный-спортивный отряд «Самурай» отделения каратэ МБУДО «СШЕОР «Кэмпо», начал работу в 2008 году. Программа лагеря была разработана тренерами Карпухиным Д.В., Алабужевым А.В.

ВВЕДЕНИЕ

За последние три десятилетия все большее признание среди детей школьного возраста находят восточные единоборства, в том числе каратэ. А восточные оздоровительные системы занимают все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Во многих регионах Российской Федерации на базе детско-юношеских спортивных школ, клубов физической подготовки открываются отделения каратэ.

На книжных полках появилось множество методических разработок и пособий, серии журналов, которые содержат сведения о каратэ, правилах соревнований и судейства, знакомят с японскими терминами, употребляемыми в международном обиходе. В специальной литературе, характеризуются основные принципы, методы, формы и этапы обучения.

Данная программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных каратистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия и овладения техникой каратэ, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целостное развитие личности возможно при гармоничном развитии духовного и физического здоровья, что даёт основу для социального здоровья, адаптации личности в обществе и формирования активной позиции. Именно в период детства и юности закладываются основы здоровья и личности человека, большая часть этого периода приходится на школьный возраст. Значит, на образование ложится ответственность не только за развитие и образование личности, но и за формирование культуры здоровья, здорового образа жизни, а в итоге – за формирование целостной личности с активным созидательным отношением к миру.

Цель: Тренировочно-восстановительный курс для спортсменов МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо» в составе пришкольного лагеря при МБОУ «Средняя школа №28»

Задачи:

1. повышение квалификации спортсменов;
2. обеспечение непрерывности тренировочного процесса на период летних каникул;
3. организация оздоровительной деятельности, формирование здорового образа жизни;
4. развитие и укрепление дружеских связей между спортсменами;
5. воспитание нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности, готовой к интеграции в обществе.

Пояснительная записка

Обучение по данной программе дает хорошие результаты в воспитании характера и совершенствовании тела и духа. Тренировочный процесс позволит укрепить здоровье, получить навыки самозащиты, стать увереннее в себе, расширить кругозор. Приоритетными являются:

1. Раскрытие творческих способностей.
 - ✓ Обучение техники каратэ.
 - ✓ Обучение тактики каратэ.
 - ✓ Обучение теории каратэ.
2. Активизация потенциала детей.
 - ✓ Развитие интеллектуальных способностей.
 - ✓ Развитие физических способностей.
 - ✓ Развитие волевых качеств.
3. Формирование культуры личности.
 - ✓ Способствовать развитию этичного поведения, основанного на соблюдении норм нравственности и морали, этикета каратэ.
 - ✓ Способствовать развитию устойчивой привычки к работе и самодисциплине.
 - ✓ Способствовать самореализации подрастающего поколения через самосовершенствование.

Разработанные рекомендации предлагаются в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников спортивных школ и клубов, культивирующих каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержат минимум сведений, необходимых для организации летнего отдыха в профильных отрядах.

Организационно-нормативный материал носит рекомендательный характер. Занятия проводятся с детьми и подростками групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью индивидуального постоянного контроля. Возраст учащихся предполагает с их стороны достаточную самодисциплину, физическую подготовку и интеллектуальное развитие для восприятия сложного учебного материала. Для занимающихся каратэ характерно строгое регламентирование и четкая организация деятельности. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (перевод с японского – Путь воинских искусств).

Психологические факторы в занятии каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически, даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем интенсивных систематических тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств. Психологические и нравственные аспекты воспитания занимающихся каратэ, в частности, сформулированы в Заповедях каратэ. Первая из них, подтверждает главенство воли и духа над физическим аспектом тренировок, а также указывая на тренировки как на основной способ усиления этих качеств, гласит: «Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа». В ходе учебно-тренировочных занятий занимающиеся изучают эти Заповеди, получают от педагога их толкование, в результате чего происходит усиление восприятия учениками изучаемого технического материала.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В КАРАТЭ

Форма занятия	Наименование задач совершенствования и средств их решения
ОФП (общая физическая подготовка)	1. совершенствование общей выносливости посредством кроссового бега. 2. совершенствование общей выносливости посредством плавания. 3. совершенствование общей выносливости посредством подвижных и спортивных игр.
СФП (специальная физическая подготовка)	4. совершенствование скоростно-силовой подготовленности отдельных мышц. 5. развитие активной и пассивной гибкости в отдельных суставах посредством упражнений с предметами. 6. совершенствование специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов и эстафет.
Активный отдых	7. применение средств активного отдыха (прогулки, экскурсии, спортивные и подвижные игры, купание и т.д.)
Зарядки и разминки	8. ОРУ на месте и в движении. 9. специальные комплексы формальных упражнений (ката). 10. специальная работа при передвижении (кихон, бой с тенью).

УТ (ударная техника)	11. совершенствование техники выполнения излюбленных ударов посредством их многократного повторения у зеркала. 12. совершенствование комбинаций ударов в благоприятных условиях. 13. совершенствование комбинаций и связок в условиях нарастающего сопротивления партнеров. 14. борьба за выход на наиболее удобную позицию для атаки в условиях взаимного сопротивления. 15. совершенствование способов тактической подготовки ударов руками и ногами в условиях одностороннего сопротивления. 16. совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях соперника. 17. совершенствование умения вести встречные атаки и контратаки в условиях взаимного сопротивления. 18. совершенствование тактики непрерывного сопротивления в первой половине поединка. 19. совершенствование умения быстрого старта. 20. совершенствование умения маскировать свою атаку. 21. совершенствование умения проводить схватку в «рваном» темпе. 22. совершенствование техники и тактики ведения поединка в углу площадки. 23. вольная борьба на площадке в условиях взаимного сопротивления.
Контрольные бои	24. совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных боев по измененным правилам соревнований.
Соревнование, тестовые экзамены	25. совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных боев. 26. аттестация спортсменов на пояса, прошедших полный курс подготовки.

В результате прохождения программы технико-тактической подготовки каждый ученик может быть в состоянии взять на свое вооружение технические действия, соответствующие типологическим особенностям его нервно-мышечного аппарата, телосложения, выработать свой индивидуальный стиль борьбы.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая подготовка	10
4.	Техническая подготовка	30
5.	Тактическая подготовка	6
7.	Восстановительные мероприятия	16
8.	Медицинский осмотр	2
ИТОГО:		96

Программа

Теоретические сведения

1. Правила поведения на занятиях.
2. Правила проведения соревнований.

Общая физическая подготовка

1. совершенствование общей выносливости посредством кроссового бега.
2. совершенствование общей выносливости посредством плавания.
3. совершенствование общей выносливости посредством подвижных и спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

1. совершенствование скоростно-силовой подготовленности отдельных мышц.
2. развитие активной и пассивной гибкости в отдельных суставах посредством упражнений с предметами.
3. совершенствование специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов и эстафет.

Техническая подготовка

Кихон:

1. Вперед рен цки + гьяку цки 45град камае
2. Дзёдан сото уке + ёкоаши гедан барай + кизами мае гери гьяку цки
3. Вперед шуто сото маваси учи + вращение вперед 180град эмпи учи + вращение назад шуто учи маваси учи
4. Вперед мае гери ой цки + назад аге уке уракен тате маваси, гьяку цки + вращение вперед гьяку цки
5. Вперед маваси гери гьяку цки + назад сото уке ёко эмпи учи + вращение 180град эмпи учи
6. Вперед ёко гери кекоми гьяку цки + назад учи уке кизами цки, гьяку цки + вращение вперед уракен учи
7. Вперед уширо гери гьяку цки + назад гедан барай уракен, гьяку цки + уширо маваси гери гьяку цки
8. Вперед Дзенкуцу дачи татэ эмпи учи + некоаши дачи уширо чудан эмпи учи + в сторону кибэ дачи ёко эмпи учи
9. Камае: Ёри Аши кизами цки + цуги Аши гьяку цки
10. Камае: Вперед ой цки, гьяку цки
11. Камае: Вперед ой цки + Ериаши назад гедан барай гьяку цки
12. Вперед мае гери, маваси гери, гьяку цки + гедан барай
13. Вперед мае гери, ёко гери кекоми, гьяку цки + гедан барай
14. Дзенкуцу дачи кизами ёко гери кекоми + уширо гери

Ката:

Хейан 1-5.

Кумите:

1. Кихон Иппон кумите (дзёдан, чудан, мае гери, маваси гери, ёко гери) 2 защиты + уширо гери.
2. Каэши Иппон кумите: (тори-дзёдан, чудан, мае гери; уке-уке ваза + гьяку цки; тори-хикикоми + цуки, учи или гери ваза)
3. Дзю кумите:

Тактическая подготовка

1. обучение использованию боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях (формирование запаса решений различных тактических ситуаций).
2. воспитание способности правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя (умения выбирать технику, необходимую для достижения победы).

Восстановительные мероприятия

Применение средств активного и пассивного отдыха (прогулки, подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие гибкости и расслабление, сон и т.д.), закаливающие процедуры, витаминизация.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Нравственное воспитание

Нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Нравственные черты личности интенсивно формируются в среднем и старшем школьном возрасте. В это время осознанным становится отношения к труду, учебе, занятию спортом, коллективу, товарищам. Основные формы воспитательной работы со спортсменами – это воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий и воспитательная работа в спортивном коллективе.

Морально-волевая подготовка

Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения. Обыденная обстановка редко требует от человека проявления значительных волевых усилий при управлении своими действиями, поступками, мыслями и переживаниями. Однако в спорте повышенная волевая деятельность – явление чрезвычайно важное, неотделимое от тренировочной работы и соревновательной борьбы спортсмена любого уровня от новичка до олимпийца. Волевая подготовка в каратэ представляет собой целенаправленный процесс формирования и совершенствования его основных волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности, смелости, инициативности, самостоятельности, выдержки и самообладания. Волевые качества проявляются не изолированно друг от друга, а в единстве, образуя составленную определенным образом систему. Общим, объединяющим все эти качества, является целеустремленность. Основным и необходимым фактором проявления и развития воли является преодоление препятствий.

Специальная психологическая подготовка

В этом разделе подготовки каратэка (человека, занимающегося каратэ) можно выделить:

1. определение и учет в тренировочной работе с юными спортсменами мотивации занятий каратэ;
2. формирование оптимального эмоционального состояния каждого ученика;
3. подготовка спортсмена к соревнованиям по каратэ.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль – это область специальных медицинских знаний о состоянии здоровья и физического развития лиц, занимающихся каратэ.

Главная задача контроля – обеспечить правильность и высокую эффективность всех физкультурных и спортивных мероприятий, широкое использование физкультуры и спорта, а также занятий каратэ в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья спортсменов.

Врачебный контроль в процессе занятий и тренировок по каратэ помогает повышать работоспособность организма, расширять его функциональные возможности и тем самым способствовать росту мастерства спортсменов, предотвращать травматизм, вовремя выявлять состояние перетренированности организма.

Содержание работы врача в области медицинского контроля входит:

1. обследование всех лиц, занимающихся каратэ;
2. диспансерное наблюдение за группами спортсменов;
3. врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий;
4. профилактика травматизма и различных заболеваний.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методика определения результативности:

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координация движений;
2. развитие силы, скорости, выносливости гибкости;
3. освоение технического арсенала;
4. освоение спортивной (кумитэ) и прикладной (самообороны) практики (техники).

Параметры п.п.1,2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов – серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.).

Параметры п.п. 2,3 оцениваются в ходе контрольных занятий и внутренних экзаменов. При этом учащиеся в течение 1,5-2 часов выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации. По итогам внутренних экзаменов учащиеся допускаются к сдаче квалификационных экзаменов.

Параметры п.4 оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по кумитэ различного уровня или на спецэкзаменах по самообороне.

Фиксирование результатов:

Результаты аттестации, прохождение сборов и семинаров, а также присвоения спортивных разрядов и званий Единой спортивной классификации отражаются в Будо-паспортах и других учетных документах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате использования данной методики работы у учащихся формируется целый комплекс ориентированных умений, навыков, способностей:

- ✓ умение использовать вид восточных единоборств – каратэ в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- ✓ способность самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительные упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; потребность к систематическим занятиям физической культуры;
- ✓ умение всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- ✓ эстетические способности видеть, чувствовать и понимать красоту и другие этические ценности каратэ и спорта в целом, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС, 1971г.
2. Крестовников А.Н. «Очерки по физиологии физических упражнений», Москва, ФиС, 1981г.
3. Набатников М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», Москва, ФиС, 1982г.
4. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», Пермь, «Урал-пресс», 1993г.
5. Письменский И.А. , Коблев Я.К. «многолетняя подготовка дзюдоистов», Москва, ФиС, 1982г.
6. Танюшкин А.И., Игнатов О.В., Фомин В.П. «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до», выпуск №№1-15, Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992г.
7. Фарфель В.С. «Физиология спорта», Москва, ФиС, 1960г.
8. Ценности спорта и пути его гуманизации (Духовность, спорт, Культура. Выпуск №2); Сб/сост. И ред. В.И. Столяров. – М.; РАО, гуманитарный центр «СпАрт» РФФК, 1996г.
9. Шамардина Г.Н., Шамардин В.Н. «Основы физической подготовки в восточных единоборствах», Кривой Рог, 1991г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Распорядок дня
2. Отрядная песня
3. Девиз профильного-спортивного отряда «Самурай»
4. План работы
5. Таблицы, бланки

Распорядок дня профильного-спортивного отряда «САМУРАЙ»

8.00 утренняя зарядка

9.00 завтрак

10.00 тренировка или мероприятие по расписанию

12.00 подготовка к обеду

12.30 обед

13.00 тихий час

15.00 полдник

15.30 тренировка или мероприятие по расписанию

17.00 уход домой

Отрядная песня.

«Кап, кап, кап...»

Зелёною весной
Под старую сосной
С любимую Ванюша прощается
Кольчугой он звенит
И нежно говорит:
Не плачь, не плачь Маруся- красавица

Припев:

Маруся от счастья слезы льёт
Как гусли душа её поет
Кап, кап, кап из ясных глаз Маруси
Капают слезы на копьё
Кап, кап, кап из ясных глаз Маруси
Капают, горькие
Капают, кап, кап
Капают прямо на копьё

Холодную зимой
Опять же под сосной
С любимую Ванюша встречается
Кольчугой вновь звенит
И нежно говорит:
Вернулся я к тебе раскрасавица!

Припев (2 раза):

Маруся от счастья слезы льёт
Как гусли душа её поет
Кап, кап, кап из ясных глаз Маруси
Капают слезы на копьё
Кап, кап, кап из ясных глаз Маруси
Капают, сладкие
Капают, кап, кап
Капают прямо на копьё

Девиз отряда:

**ДЛЯ САМУРАЕВ НЕТ ПОМЕХ!
КОМАНДА НАША - ЛУЧШЕ ВСЕХ!!!**

Список детей, прошедших медицинский осмотр

№ п/п	Ф.И.О.	№ свид-ва о рождении	№ полиса ОМС	Вес	Рост	Вес	Рост	Врач
				в начале смены		в конце смены		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			28 Инструктаж по ТБ и ПДД. Открытие смены. Тренировка.	29 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.
1 Подвижные игры, конкурс «Караоке», тренировка.	2 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	3 Лазертаг, тренировка.	4 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	5 Тренировка, игра «Водные стрелялки».
8 Аттракционы «Синема Парк», тренировка.	9 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	10 Подвижные игры, настольные игры, тренировка.	11 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	12 ВЫХОДНОЙ
15 Подвижные игры, настольные игры, тренировка.	16 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	17 Лазертаг, тренировка.	18 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	19 Тренировка, игра «Водные стрелялки».
22 Кино «Синема Парк», тренировка.	23 Спортивные игры: футбол, пионербол. Тренировка.	24 Подвижные игры, настольные игры, тренировка.	25 Экзамены по каратэ.	26 Подвижные игры. Боулинг «Бомбей», закрытие смены.

СПИСОК ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТЕЙ, ПРОФИЛЬНЫЙ-СПОРТИВНЫЙ ОТРЯД «САМУРАЙ»,
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №28, ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «РАДУГА», 20 __ г.

№	Фамилия, имя ребёнка	Дата																			
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					

Тренер: _____

Директор МБОУ «СОШ №28» Ахметянов И.Г. _____

Начальник лагеря _____

05-09

ЖУРНАЛ

УЧЁТА ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТАЖЕЙ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ПРИШКОЛЬНЫХ И ЗАГОРОДНЫХ ЛАГЕРЕЙ, ТРЕНИРОВОК, СОРЕВНОВАНИЙ, МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ВЫХОДОВ И ВЫЕЗДОВ ЗА ПРЕДЕЛЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ЛАГЕРЯ ПРОФИЛЬНОГО-СПОРТИВНОГО ОТРЯДА «САМУРАЙ», СРЕДНЯЯ ШКОЛА №28, ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «РАДУГА».

НАЧАТ: « ___ » _____ 20 ___ г.

ЗАКОНЧЕН: « ___ » _____ 20 ___ г.

г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

Табель получения полдника профильного-спортивного отряда «Самурай», пришкольного лагеря «Радуга», МБОУ «СОШ № 28», _____ 20__ г.

№	Ф.И.О. ребенка	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись	подпись
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								

ТАБЛИЦА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ _____

	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ	М
1		■																					
2			■																				
3				■																			
4					■																		
5						■																	
6							■																
7								■															
8									■														
9										■													
10											■												
11												■											
12													■										
13														■									
14															■								
15																■							
16																	■						
17																		■					
18																			■				
19																				■			
20																					■		

Таблица подведения итогов конкурсов

№	Фамилия, имя	теннис	шахматы	шашки	рисунки	караоке				Σ	место
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

