

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ТЮМЕНЬ»
(ГАУ ТО «ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ТЮМЕНЬ»)

ПРИКАЗ

11 июля 2016 г.

г. Тюмень

№ 11

О выезде на тренировочные сборы

В соответствии с Государственным заданием ГАУ ТО «Волейбольный клуб «Тюмень» на 2016 год, на основании служебной записки от тренера Шульги С.Л., -

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Разрешить выезд тренера в Шульги С.Л. село Упорово Упоровского района Тюменской области, в период с 12 по 29 июля 2016 года для участия в тренировочных сборах по общей или специальной подготовке с занимающимися в соответствии со служебной запиской количество человек 18 (восемнадцать) человек (Список прилагается).
2. Тренеру Шульге С.Л. проводить тренировочные сборы по общей или специальной подготовке согласно Плана тренировочных мероприятий (План прилагается).
3. На тренера Шульгу С.Л. возложить ответственность за жизнь и здоровье занимающихся в пути и во время тренировочных мероприятий (сборов).
4. На тренера Шульгу С.Л. возложить ответственность за проведение с обучающимися инструктажей по технике безопасности на тренировочных мероприятиях (сборах) согласно утвержденного перечня (Перечень прилагается).

Директор

Р. В. Фицак

С приказом ознакомлен:

Тренер

С.Л.Шульга

**Список занимающихся на участие в тренировочных
сборах по физической или специальной подготовке**

№	ФИО	Дата рождения	ФИО и контактный телефон родителей
тренер Шульга Сергей Леонидович			
1	Качановский Богдан Викторович	26.06.1998	Ольга Александровна 89224815506
2	Гринь Никита Александрович	08.04.1998	Наталья Леонидовна 89097396741
3	Подчувалов Вадим Владиславович	17.06.1998	Вера Валентиновна 89199353673
4	Воронцов Евгений Андреевич	10.03.1999	Екатерина Николаевна 89028124080
5	Пермяков Дмитрий Владиславович	11.01.1999	Вера Анатольевна 89129981095
6	Мухаметзянов Виталий Андреевич	06.05.1999	Светлана Вадимовна 89068738433
7	Мальчихин Андрей Викторович	23.02.2000	Ольга Геннадьевна 89068736010
8	Бенцель Дмитрий Александрович	02.06.2000	Марина Викторовна 890449992577
9	Данилов Максим Геннадьевич	18.01.2000	Наталья Михайловна 89123914083
10	Пучек Константин Сергеевич	03.10.2000	Ирина Юрьевна 89199482104
11	Василенко Никита Павлович	11.06.2001	Ольга Дмитриевна 89058265225
12	Филиппенков Дмитрий Михайлович	05.04.2000	Наталья Владимировна 89224733650
13	Машенькин Егор Корнеевич	10.03.2002	Анна Михайловна 89829063895
14	Гапончиков Леонид Эдуардович	11.01.2000	Жанна Николаевна 89222552716
15	Минаков Кирилл Игоревич	16.08.2000	Елена Александровна 89199287046
16	Льгоцкий Никита Евгеньевич	20.05.1999	Евгения Владимировна 89634551033
17	Звонарев Михаил Владимирович	29.04.2001	Юлия Владимировна 89129947477
18	Зумарев Алексей Валерьевич	09.09.2001	Лариса Анатольевна 89224741804

Присоединение к пр. № 11 от 19.07.2016

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ТО
«Волейбольный клуб «Тюмень»
Р.В.Фицак
« 11 » 07 2016г.


**План тренировочных мероприятий
(сборы по физической или специальной подготовке)**

Место проведения: село Упорово, Упоровский район, Тюменская область

Сроки проведения: 12.07.2016 г. - 29.07.2016 г.

<u>12.07.2016.вторник</u>	
12:00	заезд в лагерь, обед, размещение, собрание
16:00	Игра «Футбол»
<u>13.07.2016 среда</u>	
7:45 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Тренажерный зал, круговая тренировка
17:00 Тренировка	Зал, игровые взаимодействия
<u>14.07.2016 четверг</u>	
7:45 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Кросс 7 км. ОФП. СФП.
17:00 Тренировка	Зал, игровые взаимодействия
<u>15.07.2016 пятница</u>	
7:45 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Кросс 5 км. Эстафеты, скоростная выносливость
17:00 Тренировка	Зал, работа с мячами
<u>16.07.2016 суббота</u>	
7:45 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Тренажерный зал, круговая тренировка
11:30	Сауна, восстановительные процедуры
<u>17.07.2016 воскресенье</u>	
	ВЫХОДНОЙ
<u>18.07.2016 понедельник</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Интервальный кросс 5 р. x 400 м. ОФП. СФП.
17:00 Тренировка	Зал, работа с мячами
<u>19.07.2016 вторник</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Тренажерный зал, круговая тренировка
17:00 Тренировка	Зал, игровые взаимодействия
<u>20.07.2016 среда</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Зал, работа подача-прием
17:00 Тренировка	Кросс 5 км. Эстафеты, скоростная выносливость
<u>21.07.2016 четверг</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Игра парковый волейбол 4-4
17:00 Тренировка	Зал, работа с мячами

<u>22.07.2016 пятница</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Тренажерный зал, круговая тренировка
<u>23.07.2016 суббота</u>	
7:30 Зарядка	Прогулка 30 мин
11:00 Тренировка	Зал, игровые взаимодействия
17:00 Тренировка	Зал, работа с мячами
<u>24.07.2016 воскресенье</u>	
ВЫХОДНОЙ	
<u>25.07.2016 понедельник</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Кросс 10 км на время. ОФП. СФП.
17:00 Тренировка	Зал, работа с мячами
<u>26.07.2016 вторник</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Игра парковый волейбол 4-4
17:00 Тренировка	Зал, игровые взаимодействия
<u>27.07.2016 среда</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Тренажерный зал, круговая тренировка
17:00 Тренировка	Стадион, прыжковая работа
<u>28.07.2016 четверг</u>	
7:30 Зарядка	Кросс. Имитация. ОФП. СФП.
11:00 Тренировка	Зал, игра волейбол 6-6
<u>29.07.2016 пятница</u>	
7:30 Зарядка	Прогулка 15мин
11:00	Собрание, отъезд

Тренер  С.Л.Шульга «11» 07 2016 г.

Согласовано:

Руководитель  О.Ю.Кайсарова «11» 07 2016 г.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНСТРУКЦИИ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ
ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Инструкция №1 - по пожарной безопасности.

Инструкция №2 - по электробезопасности.

Инструкция №3 - по ТБ и ОТ при проведении тренировочных занятий в спортивном (тренажерном) зале, на спортивной площадке (стадионе).

Инструкция №5 – по ТБ и ОТ при проезде в автобусах.

Инструкция №6 – по правилам безопасного поведения на водоемах и в бассейнах.

Инструкция №8 - по правилам дорожно-транспортной безопасности.

Инструкция №10 - по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.