Утверждено
Директор МУК ЦКД «Мечта»
_____ А.Н. Сергеев
«__1__» ____09____ 2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О КЛУБНОМ ФОРМИРОВАНИИ
Женский фитнес

1. Общие положения

1.1 Положение о клубном формировании культурно-досугового учреждения муниципального образования Московской области Муниципальное учреждение культуры Центра культуры и досуга «Мечта» структурное подразделение «Малодубенский дом кудьтуры» (далее, соответственно – Положение, Учреждение) разработано в соответствии со статьей 44 Конституции Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 09.10.1992 № 3612-I «Основы законодательства Российской Федерации о культуре», Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных», Примерным положением о клубном формировании культурно-досугового учреждения, утвержденным решением коллегии Министерства культуры Российской Федерации от 29.05.2002 № 10, постановлением Правительства Московской области от 29.03.2021 № 219/9 «О создании государственной информационной системы Московской области «Единая платформа записи в клубные формирования домов культуры Московской области», распоряжением Министерства культуры Московской области от 01.07.2021 № 17РВ-78 «Об утверждении Регламента управления учетными записями в государственной информационной системе Московской области «Единая платформа записи в клубные формирования домов культуры Московской области», Уставом Учреждения.

1.2 Под клубным формированием понимается добровольное объединение людей, основанное на общности интересов, запросов и потребностей в занятиях любительским художественным и техническим творчеством, в совместной творческой деятельности, способствующей развитию дарований его участников, освоению и созданию ими культурных ценностей, а также основанное на единстве стремления людей к получению актуальной информации и прикладных знаний в различных областях общественной жизни, культуры, литературы и искусства, науки и техники, к овладению полезными навыками в области культуры быта, здорового образа жизни, организации досуга и отдыха (далее - клубное формирование).

1.3 Настоящее Положение регулирует деятельность клубного формирования секция «ОФП с элементами восточных единоборств».

1.4 Термины и определения, используемые в настоящем Положении:

клубное формирование - добровольное объединение людей, основанное на общности интересов в овладении полезными навыками в области здорового образа жизни, организации

досуга и отдыха.

заявитель - физическое лицо – гражданин Российской Федерации, иностранный гражданин без ограничений по возрасту, обратившийся в Учреждение с заявлением о приеме в клубное формирование;

участник клубного формирования – статус, присваиваемый заявителю, либо лицу, в отношении которого заявителем подается заявление о приеме в клубное формирование, которые после прохождения установленной процедуры приёма и подписания договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования на бюджетной, либо на платной основе становятся потребителями услуг клубного формирования и непосредственно участвуют в его деятельности;

группа - клубное формирование с переменным составом участников, объединенных единым интересом, созданное для решения определенных социокультурных задач (элемент клубного формирования, объединенный по определенным принципам: возраст, уровень подготовки и т.д.);

программа клубного формирования - документ, отражающий целевые установки и содержательную основу процесса передачи специальных знаний, умений, навыков в рамках конкретного клубного формирования;

инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты;

творческий сезон - период, в течение которого проводятся систематические занятия в клубном формировании в формах и видах, характерных для данного клубного формирования, в соответствии с программой его деятельности и расписанием, утвержденным руководителем культурно-досугового учреждения. Творческий сезон клубного формирования устанавливается на период с 1 сентября текущего года и не позднее 31 мая следующего года.

1.5 Учреждение обеспечивает доступность услуг клубного формирования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» и приказа Минкультуры России от 09.09.2015 № 2400 «Об утверждении требований доступности к учреждениям культуры с учетом особых потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения».

1.6 Для участников клубного формирования, являющихся инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, создаются условия для беспрепятственного доступа в помещения Учреждения, обеспечивается возможность использования адаптированных форм занятий и материалов, а при необходимости - привлечение ассистента/сурдопереводчика в рамках имеющихся ресурсов Учреждения.

1.7 Клубное формирование в рамках своей деятельности:

организует систематические занятия в формах и видах, характерных для данного клубного формирования, в соответствии с положением о клубном формировании и программой его деятельности;

проводит отчеты о результатах своей деятельности (показательные занятия и открытые уроки и т.п.) не реже 1-го раза в год;

1.8 В своей деятельности клубное формирование руководствуется:

законодательством Российской Федерации и Московской области;

уставом Учреждения;

договором с руководителем Учреждения;

Методическими рекомендациями, утвержденными распоряжением Министерства культуры и туризма Московской области №17 РВ-121 от 18 августа 2026г. (далее – Методические рекомендации);

настоящим Положением;

программой клубного формирования.

1.9 Целью деятельности клубного формирования является формирование устойчивой привычки к регулярной физической активности, сохранение и укрепление здоровья женщин средствами оздоровительного фитнеса; создание в ДК дружеской клубной среды для общения и самореализации.

1.10 Задачи деятельности клубного формирования:

Образовательные:

- обучить технике базовых упражнений аэробики, функционального тренинга, пилатеса и стретчинга;
- дать знания о ЗОЖ, питании, водном режиме, восстановлении и самоконтроле;
- научить самостоятельно строить разминку и тренировочное занятие.

Развивающие:

- развивать выносливость, силу, гибкость, координацию, чувство ритма;
- формировать умение управлять нагрузкой (пульс, самочувствие).

Воспитательные:

- воспитывать культуру ЗОЖ и дисциплину;
- развивать уверенность в себе и раскрепощённость при выступлениях;
- укреплять взаимоподдержку, приобщать участниц к культурной жизни ДК.

2. Организация деятельности клубного формирования

2.1 Клубное формирование создается, реорганизуется и ликвидируется по решению руководителя Учреждения.

2.2 Клубное формирование осуществляет свою деятельность за счет самоокупаемости.

Клубное формирование по согласованию с руководителем Учреждения может оказывать платные услуги в форме показательные выступления, мастер-классы и т.помимо основного плана работы клубного формирования, при условии, что сборы от реализации платных услуг будут использованы на приобретение костюмов, реквизита, методических пособий, а также на поощрение участников и руководителя клубного формирования.

2.3 Клубное формирование осуществляет свою деятельность в соответствии с

перспективным - годовым планом работы, текущим - ежемесячным планом работы клубного формирования и расписанием занятий, разработанными руководителем клубного формирования, согласованными художественным руководителем и утвержденными приказом руководителя Учреждения.

2.4 Руководитель клубного формирования составляет программу клубного формирования, по форме, приведенной в Приложении 1, перспективный - годовой план работы, текущий - ежемесячный план работы клубного формирования и расписание занятий, а также другую документацию в соответствии с уставом Учреждения, правилами внутреннего трудового распорядка, договором с руководителем Учреждения и настоящим Положением.

2.5 Руководитель клубного формирования ежегодно формирует план методической работы, который согласовывается с художественным руководителем и утверждается приказом руководителя Учреждения.

2.6 Расписание клубного формирования формируется на период творческого сезона, исходя из рабочего времени руководителей, специалистов и временных возможностей участников клубного формирования, а также обеспеченности Учреждения помещениями для занятий.

2.7 Порядок ведения документации о работе клубного формирования, условия участия в клубном формировании, права и обязанности участников клубного формирования определяются настоящим Положением.

2.8 Запись в клубное формирование, ведение учета посещаемости, формирование расписания и отчетности осуществляются в государственной информационной системе Московской области «Единая платформа записи в клубные формирования домов культуры Московской области» в порядке, установленном Методическими рекомендациями.

2.9 Журнал учета работы клубного формирования ведется в электронном виде в государственной информационной системе «Единая платформа записи в клубные формирования домов культуры Московской области» и содержит следующие разделы:

анкетные данные руководителя клубного формирования;

список участников клубного формирования;

учет посещений занятий коллектива за месяц;

расписание;

участие в мероприятиях;

план работы коллектива на учебный год;

отчет работы коллектива за учебный год;

расписание работы руководителя клубного формирования.

2.10 Клубному формированию предоставляются помещения для проведения занятий в соответствии с СП 2.1.3678-20 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг, утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020

№ 44, постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

2.11 К организации работы клубного формирования применяются требования приказа Министерства культуры Российской Федерации от 01.11.1994 № 736 «О введении в действие Правил пожарной безопасности для учреждений культуры Российской Федерации».

2.12 Клубное формирование обеспечивается материально-технической базой в соответствии со спецификой, направлением и характером деятельности, численностью и возрастом участников клубного формирования.

2.13 В рамках деятельности клубного формирования организуется методическая работа, включающая планирование и проведение открытых занятий, мастер-классов, участие в методических семинарах и обмен опытом с другими коллективами.

2.14 Учреждение содействует повышению квалификации руководителя и привлеченных специалистов клубного формирования, в том числе посредством направления на курсы, семинары, стажировки и иные мероприятия в пределах выделенных бюджетных средств.

2.15 Материально-техническая база, спортивный инвентарь, реквизит, инструменты и иное имущество, закрепленное за клубным формированием, используются строго по назначению и в соответствии с утвержденными планом работы клубного формирования, программой клубного формирования. Списание и замена имущества, закрепленного за клубным формированием, производится в порядке, предусмотренном локальными актами Учреждения, в соответствии с нормами бухгалтерского учета.

3. Руководство клубным формированием и контроль за его деятельностью

3.1 Общее руководство и контроль за деятельностью клубного формирования осуществляет руководитель Учреждения.

3.2 Руководитель Учреждения:

осуществляет контроль за деятельностью клубного формирования и обеспечивает необходимые условия для работы, исходя из финансовых возможностей Учреждения;

определяет необходимую численность работников коллектива Учреждения и утверждает штатное расписание;

выделяет помещение для регулярной деятельности клубного формирования, а также наделяет финансовыми и техническими средствами, оборудованием, необходимым для обеспечения и поддержания высокого уровня работы, исходя из финансовых возможностей Учреждения;

приглашает в случае необходимости внешних специалисты (консультантов, тренеров, педагогов и др.) на основании гражданско-правовых договоров либо в рамках сетевого взаимодействия с иными учреждениями культуры, образования, спорта в целях оказания услуг по организации деятельности клубного формирования.

3.3 Непосредственное руководство клубным формированием осуществляет руководитель клубного формирования, который назначается и освобождается от должности руководителем Учреждения.

3.4 Руководитель клубного формирования:

организует набор участников в клубное формирование и формирует группы по степени подготовки;

формирует программу занятий;

осуществляет творческие контакты с другими любительскими спортивными и профессиональными коллективами;

представляет руководителю Учреждения годовой план организационной и методической работы;

ведет в коллективе регулярную организационно-спортивную и методическую работу на основе утвержденного плана;

ведет журнал учёта работы клубного формирования в электронном виде в государственной информационной системе «Единая платформа записи в клубные формирования домов культуры Московской области»;

несет персональную ответственность за соблюдение сроков и корректность внесения данных в журнал учёта работы клубного формирования в электронном виде в государственной информационной системе «Единая платформа записи в клубные формирования домов культуры Московской области», а также за достоверность отчетных показателей (количество участников, посещаемость, участие в мероприятиях);

в случае выявления недостоверных сведений в представленной отчетности руководитель клубного формирования подлежит привлечению к дисциплинарной ответственности в порядке, предусмотренном действующим трудовым законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Учреждения;

представляет руководителю Учреждения годовой отчет о деятельности клубного формирования с анализом достижений и недостатков, предложениями об улучшении работы клубного формирования;

составляет перспективно - годовой план работы, текущий - ежемесячный план работы клубного формирования и расписание занятий, которые представляет на утверждение руководителю Учреждения;

составляет программу клубного формирования;

несет ответственность за содержание деятельности, финансовые результаты клубного формирования;

своевременно актуализирует изменения в расписании работы клубного формирования;

обеспечивает безопасные условия занятий, соблюдение участниками правил техники безопасности, воспитывает у них бережное отношение к имуществу Учреждения.

4. Порядок приема в клубное формирование и заключение договора

4.1 Запись в клубное формирование производится с начала творческого сезона. При наличии свободных мест допускается зачисление участников в клубное формирование в течение года.

4.2 Заявление о приёме в клубное формирование, по форме, приведенной в приложении 2 к настоящему Положению, с прилагаемыми документами подается заявителем либо его законным (уполномоченным) представителем в информационно-телекоммуникационной сети Интернет по адресу: https://dk.mosreg.ru либо лично в Учреждение.

4.3 В случае, если клубное формирование работает по специальной (авторской) программе, прием граждан в клубное формирование осуществляется в соответствии со сроками начала занятий, определенными программой клубного формирования.

4.4 Прием граждан в клубное формирование осуществляется на основании договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования в соответствии с требованиями, установленными правилами приема граждан в клубные формирования Учреждения.

4.5 Перечень документов, необходимых для приема в клубное формирование:

заявление о приеме в клубное формирование;

согласие на обработку персональных данных;

документ, удостоверяющий личность заявителя (уполномоченного (законного) представителя заявителя - в случае обращения уполномоченного (законного) представителя заявителя);

документ о государственной регистрации рождения ребенка (в случае приема в клубное формирование несовершеннолетних лиц, не достигших возраста 14 лет);

документ, подтверждающий полномочия представителя заявителя (в случае обращения уполномоченного (законного) представителя заявителя);

медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий клубного формирования (при необходимости);

документ (-ы), определяющий (-ие) особый социальный статус заявителя (ребенка), семьи и подтверждающий (-ие) право на льготу, предоставление мер поддержки (в случае приема в клубные формирования, осуществляющие деятельность на платной основе, и при наличии льготных условий, действующих при приеме в клубные формирования, осуществляющие деятельность на платной основе, а также в случае определения преимущественного права приема в клубные формирования, осуществляющие деятельность на платной/бюджетной основе: справка о подтверждении факта участия в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области (далее – СВО), выдаваемая участнику СВО; справка о подтверждении факта участия в СВО, выдаваемая члену семьи участника СВО; документ подтверждающий статус многодетной семьи; документ, подтверждающий факт установления инвалидности; иное).

4.6 При прочих равных условиях преимущественное право приема в клубное формирование предоставляется отдельным категориям заявителей:

детям из многодетных семей при предъявлении удостоверения многодетной семьи, выданного в Московской области;

заявителям, имеющим инвалидность, при предоставлении справки медико-социальной экспертизы, подтверждающей факт установления инвалидности;

детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, состоящим на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, на основании направления;

детям военнослужащих, проходящих военную службу в Вооруженных силах России на основании справки из военного комиссариата;

студентам очных отделений образовательных организаций среднего и высшего профессионального образования в возрасте до 21 года на основании студенческого билета или справки образовательной организации.

4.7 Договор оказания услуг по организации деятельности клубного формирования заключается на 3 года.

4.8 В договоре оказания услуг по организации деятельности клубного формирования указывается наименование клубного формирования, права и обязанности сторон, ответственность сторон, срок действия договора, основания изменения, продления срока и расторжения договора, условия обработки персональных данных участника клубного формирования (а также заявителя, как заказчика по договору, в случае если договор заключается с законным представителем, действующим в интересах несовершеннолетнего, информация о размере платы, взимаемой за посещение клубного формирования, утвержденной локальным актом Учреждения, сроки и порядок внесения платы; указание на наличие/отсутствие льготной системы оплаты, предусмотренной локальными актами Учреждения; указание на непредоставление/предоставление заявителю льготы при посещении клубного формирования и наименование льготной категории, к которой относится заявитель).

4.9 Льготы по оплате платных услуг, оказываемых клубным формированием, могут предоставляться следующим категориям граждан:

Инвалиды/дети-инвалиды 1 и 2 групп 100%

Дети-сироты 100%

Ветераны Великой Отечественной войны 100%

Дети из многодетных семей 20%

Граждане, принимающие (принимавшие) участие в СВО 100%

Члены семей участников СВО (при условии регистрации по месту жительства в Орехово-Зуевском г.о. Московской области) 100%

Сотрудники Учреждения 100%

Члены профсоюзной организации работников культуры 25%

4.10 Льготы для категорий лиц, указанных в п.38 настоящего Положения, предоставляются Учреждением при наличии соответствующей финансовой возможности. Размер льгот по оплате услуг клубного формирования, а также порядок их предоставления

определяются ежегодно локальным нормативным актом Учреждения.

4.11 Не позднее 3 (трех) рабочих дней со дня заключения договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования издается приказ руководителя Учреждения о приеме участника в клубное формирование.

4.12 В приёме в клубное формирование может быть отказано в следующих случаях:

не предоставление заявителем документов, указанных в пункте 34 настоящего Положения;

отсутствие свободных (вакантных) мест при полной укомплектованности групп в клубном формировании;

неподписания заявителем договора в течение 3 (трех) рабочих дней с даты направления ему уведомления о необходимости подписания договора;

наличие медицинских противопоказаний для занятий в клубном формировании, выявленных на основании заключения медицинской организации о состоянии здоровья заявителя (либо лица, в отношении которого заявителем подается заявление о приеме) с указанием в заключении невозможности посещения занятий, связанных с физическими нагрузками, в случае если занятия в клубном формировании предполагают наличие физических нагрузок;

несоответствие данных заявителя требованиям настоящего Положения и возрастному составу групп.

5. Организация посещения и проведения занятий клубного формирования

5.1 Организация посещения занятий:

5.1.1. Доступ в помещения, предназначенные для проведения занятий клубного формирования, осуществляется по приглашению руководителя клубного формирования. Нахождение в помещениях для проведения занятий клубного формирования в отсутствие руководителя клубного формирования не допускается.

5.1.2. Участники клубного формирования и сопровождающие их лица обязаны сдавать верхнюю одежду и крупногабаритные вещи в гардероб независимо от продолжительности и времени посещения.

5.1.3. Родителям (законным представителям) несовершеннолетних участников клубного формирования запрещается находиться в помещениях, предназначенных для занятий, во время проведения занятий, если того не предусматривает формат проведения занятий. Родители (законные представители) участников клубного формирования должны ожидать окончание занятий в фойе либо в специально отведенном для этого помещении Учреждения.

5.1.4. В связи с возможностью проведения на территории Учреждения мероприятий с массовым пребыванием людей, совпадающих по времени с занятиями клубного формирования, участникам клубного формирования и сопровождающим их лицам предписывается использовать маршрут следования к месту проведения занятий и обратно, который индивидуально определен администрацией Учреждения для каждого коллектива. Отклонение от указанного маршрута не допускается.

5.2 Организация проведения занятий:

5.2.1. Занятия в клубном формировании проводит руководитель клубного формирования. Руководитель клубного формирования осуществляет свою деятельность в строгом соответствии с утвержденной программой клубного формирования, на базе методик и разработок с применением необходимых методических материалов. Для проведения занятий обеспечивается использование соответствующего оборудования и реквизита, необходимого для достижения целей и задач программы клубного формирования и соответствующих специфике деятельности клубного формирования.

5.2.2. Занятия в клубном формировании проводятся систематически, в соответствии с текущим планом работы и расписанием, не реже 2 раз в неделю с общей продолжительностью не менее

2 астрономических часов в неделю (академический час – 45 минут, перерыв -15 мин.). Перенос занятий, изменение расписания осуществляется по согласованию с руководителем культурно-досугового учреждения.

5.2.3. Руководитель клубного формирования обязан довести до сведения участников клубного формирования, родителей (законных представителей) несовершеннолетних участников клубного формирования информацию о любых изменениях в расписании занятий не менее, чем за сутки до занятий.

5.2.4. Продолжительность одного занятия в клубном формировании устанавливается в зависимости от возрастной категории участников клубного формирования и специфики деятельности клубного формирования. Занятие в клубном формировании, в котором участвуют дети с ограниченными возможностями здоровья, должно прерываться техническими паузами для отдыха таких детей в соответствии с расписанием занятий.

5.2.5. В случае, если занятия в клубном формировании предполагают наличие повышенных физических нагрузок, к таким занятиям допускаются лица, у которых отсутствуют медицинские противопоказания. Для подтверждения отсутствия медицинских противопоказаний и допуска к занятиям участники клубного формирования обязаны предоставлять справки из медицинских организаций. Данные справки, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний (допуск) к занятиям, специфика которых связана с повышенными физическими нагрузками, должны предоставляться участниками клубного формирования дважды в течение календарного года.

5.2.6. Руководитель клубного формирования, администрация Учреждения не несут ответственности за участника клубного формирования в случае сокрытии им, либо его родителем (законным представителем) медицинских противопоказаний к занятиям в данном клубном формировании.

5.2.7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации (пожар, угроза теракта, авария и т. п.) руководитель клубного формирования действует в соответствии с планом эвакуации Учреждения и инструкцией по действиям персонала при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций природного или техногенного характера. Участники клубного формирования и сопровождающие их лица обязаны выполнять указания руководителя клубного формирования, а также сотрудников охраны/администрации Учреждения.

5.2.8. Проведение занятий клубного формирования приостанавливается в случае введения режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на территории

Орехово-Зуевского городского округа либо при наличии предписания надзорных органов.

5.2.9 Фото- и видеосъемка на занятиях и мероприятиях клубного формирования допускается при наличии письменного согласия совершеннолетних участников клубного формирования, родителей (законных представителей) несовершеннолетних участников клубного формирования. Использование полученных фото- и видеоматериалов в рекламных, информационных или иных целях осуществляется в соответствии с: заключенным договором оказания услуг по организации деятельности клубного формирования и полученным согласием на обработку персональных данных субъектов, изображенных на указанных материалах.

5.2.10. При приеме участников в клубное формирование сотрудники Учреждения, обязаны ознакомить участников клубного формирования, родителей (законных представителей) несовершеннолетних участников клубного формирования с требованиями, предъявляемыми к участникам клубного формирования, Уставом Учреждения, настоящим Положением, Правилами внутреннего распорядка и посещения Учреждения, иными документами, регламентирующими деятельность Учреждения.

6. Права и обязанности участников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних участников клубного формирования

6.1 Права и обязанности участников клубного формирования, родителей (законных представителей) несовершеннолетних участников клубного формирования, а также руководителя клубного формирования определяются и регулируются следующими документами: договором оказания услуг по организации деятельности клубного формирования; настоящим Положением иными локальными нормативными актами Учреждения.

6.2 Участники клубного формирования имеют право:

получать услуги в рамках деятельности клубного формирования в соответствии с целями, предусмотренными настоящим Положением и договором об оказании услуг по организации деятельности клубного формирования;

запрашивать и получать информацию относительно организации и содержания проводимых занятий, а также организации творческой деятельности в рамках деятельности клубного формирования;

использовать материально-техническую базу и методические пособия, предусмотренные для проведения занятий в клубном формировании;

направлять обращение (жалобу, предложение) по вопросам деятельности клубного формирования непосредственно в Учреждение либо в вышестоящие органы, осуществляющие контроль за деятельностью в сфере культуры в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации, законодательством Московской области. Срок рассмотрения обращений (жалоб, предложений) не должен превышать 30 (тридцать) календарных дней с даты их регистрации. Учреждение обеспечивает конфиденциальность персональных данных заявителей и неразглашение сведений, ставших известными в ходе рассмотрения обращений

(жалоб, предложений).

6.3 Участники клубного формирования обязаны:

соблюдать действующее законодательство Российской Федерации, законодательство Московской области, положения Устава Учреждения, требования настоящего Положения, договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования, инструкции по технике безопасности, правила пожарной безопасности и другие регламентирующие деятельность Учреждения локальные нормативные и распорядительные акты;

соблюдать дисциплину, проявлять взаимную вежливость и уважение по отношению к другим участникам клубного формирования; сотрудникам Учреждения; посетителям Учреждения;

при зачислении в клубное формирование и в процессе посещения занятий клубного формирования своевременно предоставлять все необходимые документы (медицинские справки об отсутствии противопоказаний для занятий, о допуске к занятиям после перенесенного заболевания и др.) и иную необходимую информацию;

посещать занятия клубного формирования в соответствии с расписанием. Своевременно извещать руководителя клубного формирования о причинах своего отсутствия на занятиях с последующим предоставлением документов, подтверждающих уважительную причину отсутствия на занятиях;

приходить на занятия подготовленным в соответствии с направлением деятельности клубного формирования и условиями договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования (в специальной одежде и обуви, с необходимым реквизитом либо принадлежностями для творчества и т.п.), выполнять задания руководителя клубного формирования, касающиеся подготовки к занятиям и репетициям;

в случае, если договором оказания услуг по организации деятельности клубного формирования предусмотрено оказание платных услуг, своевременно и правильно производить оплату за занятия в порядке и размере, определенном в договоре оказания услуг по организации деятельности клубного формирования;

незамедлительно сообщать администрации Учреждения об изменении контактного телефона, места жительства и других персональных данных, определенных договором оказания услуг по организации деятельности клубного формирования;

бережно относиться к имуществу Учреждения, обеспечить его сохранность, рациональное и целевое использование;

возместить ущерб, причиненный Учреждению по своей вине либо неосторожности;

незамедлительно сообщить руководителю клубного формирования или администрации Учреждения о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, сохранности имущества Учреждения либо третьих лиц, за сохранность имущества которых отвечает Учреждение;

6.4 Родители (законные представители) несовершеннолетних участников клубных формирований вправе:

запрашивать и получать информацию у руководителя клубного формирования, специалистов Учреждения по организации и содержанию занятий, организации творческой деятельности в Учреждении, о проявлении творческих и иных способностей несовершеннолетнего участника клубного формирования, о рекомендациях по подготовке несовершеннолетнего участника клубного формирования к занятиям;

защищать права и законные интересы несовершеннолетнего участника клубного формирования в соответствии с законодательством Российской Федерации, законодательством Московской области;

оказывать благотворительную помощь Учреждению денежными средствами, вещами, услугами и работами;

по согласованию с руководителем клубного формирования участвовать в организации и проведении мероприятий клубного формирования, оказывать помощь во время выездных мероприятий коллективов клубного формирования;

родители (законные представители) несовершеннолетних участников клубных формирований с ограниченными возможностями здоровья, иные сопровождающие их лица, вправе присутствовать на занятиях, осуществлять помощь своим детям, руководителю и специалистам клубного формирования с целью достижения эффективного результата занятий.

6.5 Родители (законные представители) несовершеннолетних участников клубных формирований обязаны:

соблюдать действующее законодательство Российской Федерации, законодательство Московской области, положения Устава Учреждения, требования настоящего Положения, договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования, инструкции по технике безопасности, правила пожарной безопасности и другие регламентирующие деятельность Учреждения локальные нормативные и распорядительные акты;

соблюдать дисциплину, проявлять взаимную вежливость и уважение по отношению к участникам клубного формирования; сотрудникам Учреждения; посетителям Учреждения;

в случае, если договором оказания услуг по организации деятельности клубного формирования предусмотрено оказание платных услуг, своевременно и правильно производить оплату за занятия, которые посещает несовершеннолетний участник клубного формирования, в порядке и размере, определенном в договоре оказания услуг по организации деятельности клубного формирования;

присутствовать на занятиях только с разрешения руководителя клубного формирования;

выполнять законные требования руководителя и специалистов клубного формирования по подготовке несовершеннолетнего участника клубного формирования к занятиям, обеспечивать своевременное и систематическое посещение занятий в соответствии с расписанием, выполнение заданий по подготовке к занятию, обеспечение специальной одеждой и обувью, необходимыми реквизитом и принадлежностями для занятий.

6.6 Участникам и родителям (законным представителям) несовершеннолетних участников клубного формирования, лицам, сопровождающим участников с ограниченными

возможностями здоровья, запрещается:

находиться в помещениях Учреждения в верхней одежде и без сменной обуви (бахил);

отвлекать руководителя и специалистов клубного формирования во время занятий, находиться в помещении, где проходят занятия, без разрешения;

приходить в Учреждение в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

приносить в помещения Учреждения алкогольсодержащие напитки, табачные изделия, наркотические и психоактивные вещества, холодное и огнестрельное оружие, ядовитые и взрывоопасные вещества, порнографические и экстремистские издания, аудио и видеопродукцию;

курить в помещениях и на территории Учреждения, распивать алкогольные напитки;

употреблять нецензурную брань в помещениях Учреждения, проявлять нетерпимость и агрессию;

проводить агитацию и пропаганду партийного и религиозного характера.

7. Порядок оплаты занятий в клубном формировании, действующем на платной основе

7.1 Внесение платы за оказание услуг клубного формирования осуществляется в порядке, размере и сроки, установленные договором оказания услуг по организации деятельности клубного формирования, на основании локального нормативного акта Учреждения, устанавливающего размер платы, взимаемой за его посещение.

7.2 Внесение платы за оказание услуг клубного формирования производится участником либо родителем (законным представителем) несовершеннолетнего участника клубного формирования ежемесячно, не позднее 10 числа текущего месяца, в безналичном порядке по реквизитам Учреждения, указанным в договоре оказания услуг по организации деятельности клубного формирования.

7.3 Учреждение оставляет за собой право корректировать стоимость занятий в клубном формировании, действующем на платной основе. Локальный нормативный акт Учреждения, содержащий информацию о размере платы, взимаемой за его посещение, утверждается приказом руководителя Учреждения.

7.4 Об изменении цен на услуги в клубном формировании Учреждение уведомляет участника либо родителя (законного представителя) несовершеннолетнего участника клубного формирования не менее чем за 30 (тридцать) календарных дней путём направления дополнительного соглашения к договору, содержащего измененную информацию о размере платы, взимаемой за посещение клубного формирования.

7.5 В случае длительного отсутствия участника клубного формирования на занятиях клубного формирования в текущем месяце по уважительной причине (более 2 (двух) недель подряд) перерасчет стоимости услуг клубного формирования производится в следующем месяце при предоставлении участником либо родителем (законным представителем) несовершеннолетнего участника клубного формирования администрации Учреждения заявления о перерасчёте и документов, подтверждающих уважительную причину

отсутствия участника клубного формирования на занятиях. Пропущенные участником клубного формирования без уважительной причины занятия на другие дни не переносятся и перерасчет стоимости оплаченных услуг клубного формирования не производится.

8. Отчисление граждан из клубного формирования

Отчисление участника из клубного формирования производится по следующим основаниям:

поступление от участника клубного формирования либо его законного (уполномоченного) представителя заявления об отчислении из клубного формирования;

наличие медицинских противопоказаний, препятствующих посещению занятий участником в клубном формировании;

систематическое (более двух раз) или однократное грубое нарушение участником правил внутреннего распорядка, требований настоящего Положения, а также договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования, в том числе пропуск участником клубного формирования занятий без уважительной причины в течение двух недель подряд;

просрочка оплаты в рамках договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования за оказываемые на платной основе услуги на 14 (четырнадцать) календарных дней и более;

прекращение деятельности клубного формирования Учреждения.

Приложение № 1
к Положению о клубном формировании

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КЛУБНОГО ФОРМИРОВАНИЯ

Женский фитнес

Срок реализации: 3 года

Руководитель КФ – Кулиева Ольга Александровна

2026 год

1. Пояснительная записка

Актуальность. В сельской местности у женщин, как правило, нет доступа к платным фитнес-клубам, а малоподвижный образ жизни, бытовые нагрузки и стрессы сказываются на здоровье и самочувствии. Дом культуры — ближайший и самый доступный очаг досуга, и именно здесь можно организовать регулярные оздоровительные занятия. Программа закрывает три потребности сразу: движение, достоверные знания о своём здоровье и живое общение.

Новизна. Программа адаптирует городские фитнес-форматы к условиям сельского ДК: минимум инвентаря, смешанный уровень подготовки, отсутствие деления по возрасту внутри одной группы.

Педагогическая целесообразность. Нагрузка нарастает от простого к сложному: первый год — базовая техника, второй — новые направления (степ, латино), третий — самостоятельная тренировочная и постановочная работа, публичные выступления. Занятия групповые — это поддерживает дисциплину и климат клуба. Все упражнения даются в базовом и облегчённом вариантах, каждая участница движется в своём темпе.

Адресат. Женщины от 18 лет и старше, без ограничений по возрасту и уровню подготовки.

Объём и срок реализации. 3 года; 2 занятия в неделю по 1 часу (45 минут), 36 учебных недель в году. Итого 72 часа в год, 216 часов за 3 года.

2. Цель и задачи

Цель: формирование устойчивой привычки к регулярной физической активности, сохранение и укрепление здоровья женщин средствами оздоровительного фитнеса; создание в ДК дружеской клубной среды для общения и самореализации.

Образовательные:

- обучить технике базовых упражнений аэробики, функционального тренинга, пилатеса и стретчинга;
- дать знания о ЗОЖ, питании, водном режиме, восстановлении и самоконтроле;
- научить самостоятельно строить разминку и тренировочное занятие.

Развивающие:

- развивать выносливость, силу, гибкость, координацию, чувство ритма;

- формировать умение управлять нагрузкой (пульс, самочувствие).

Воспитательные:

- воспитывать культуру ЗОЖ и дисциплину;
- развивать уверенность в себе и раскрепощённость при выступлениях;
- укреплять взаимоподдержку, приобщать участниц к культурной жизни ДК.

3. Планируемые результаты

Личностные: устойчивая мотивация к занятиям и ЗОЖ; самодисциплина; стрессоустойчивость, уверенность в себе, позитивное отношение к своему телу; навыки общения и взаимной поддержки.

Метапредметные: умение ставить цель и отслеживать прогресс (дневник самонаблюдения); умение планировать и проводить тренировку самостоятельно; умение дозировать нагрузку; навыки работы в команде и публичного выступления.

Предметные: владение техникой базовых шагов и связок классической и степ-аэробики, танцевальных направлений; владение техникой силовых упражнений; знание структуры занятия (разминка — основная часть — заминка); знание основ женского здоровья и питания; положительная динамика силы, гибкости, выносливости.

4. Учебно-тематический план

1-й год — базовый уровень (72 часа)

№	Раздел, тема	Часы	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	Инструктаж, беседа
2.	Теория: основы ЗОЖ, питание, режим дня	4	Беседа, викторина
3.	Общеразвивающие и строевые упражнения	6	Наблюдение
4.	Оздоровительная аэробика: базовые шаги и связки	14	Показ связки
5.	Функциональная тренировка с собственным весом	8	Контрольное упражнение
6.	Силовая подготовка с гантелями и резинками	8	Контрольное упражнение
7.	Стретчинг: гибкость и расслабление	8	Тест на гибкость
8.	Пилатес: основы	4	Наблюдение
9.	Дыхательная гимнастика, релаксация	4	Наблюдение
10.	Танцевальная аэробика	6	Показ связки
11.	Женское здоровье: осанка, профилактика	2	Беседа
12.	Входная и итоговая диагностика, открытый урок	6	Тестирование, анкетирование

Итого **72**

2-й год — углублённый уровень (72 часа)

№	Раздел, тема	Часы	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Повторение инструктажей	2	Инструктаж
2.	Теория: восстановление, водный баланс, сон	4	Беседа, тест
3.	ОРУ с предметами: мяч, скакалка, обруч	6	Наблюдение
4.	Степ-аэробика	12	Показ связки
5.	Танцевальные направления: латино, зумба-элементы	10	Показ связки
6.	Функциональный тренинг с инвентарём	10	Контрольное упражнение
7.	Силовая подготовка	8	Контрольное упражнение
8.	Стретчинг углублённый	8	Тест на гибкость
9.	Пилатес: связки	4	Наблюдение
10.	Релаксация, дыхательные практики	2	Наблюдение
11.	Промежуточная и итоговая аттестация, открытый урок	6	Тестирование

Итого **72**

3-й год — уровень самостоятельности и творчества (72 часа)

№	Раздел, тема	Часы	Формы контроля
1.	Вводное занятие. ТБ, планирование года	2	Инструктаж, беседа
2.	Теория: самоконтроль, пульсовые зоны	4	Беседа, тест
3.	Самостоятельное проведение разминки	6	Практическое задание
4.	Аэробика сложной координации, комбинации	10	Показ связки
5.	Танцевальные направления: хип-хоп-элементы, стилизация	8	Показ связки
6.	Функциональный тренинг повышенной сложности	8	Контрольное упражнение
7.	Силовая подготовка по круговому методу	6	Контрольное упражнение
8.	Стретчинг, упражнения на шпагаты	6	Тест на гибкость

9.	Постановочная работа: показательные номера	12	Репетиция, показ
10.	Участие в концертах и мероприятиях ДК	4	Выступление
11.	Итоговая диагностика, открытый урок, отчётный концерт	6	Тестирование, выступление
Итого		**72**	

5. Содержание программы

1-й год. Вводное занятие — знакомство, анкетирование, входная диагностика (гибкость, сила, выносливость), правила поведения и техника безопасности. Теория — режим дня, рациональное питание, водный режим, вред гиподинамии, дневник самонаблюдения. ОРУ — построения, упражнения для всех мышечных групп, работа в парах. Оздоровительная аэробика — базовые шаги (марш, виса, кик, mambo, jack и др.), связки из 2–4 шагов под музыку 120–130 уд/мин. Функциональная тренировка — приседания, выпады, отжимания с опорой, планка. Силовая подготовка — гантели 1–3 кг и резинки для ног, рук, спины, пресса. Стретчинг — растягивание основных групп мышц, осанка. Пилатес — принципы центрирования, дыхания, контроля. Дыхательная гимнастика и релаксация под спокойную музыку. Танцевальная аэробика — простые связки, ритм, выразительность. Женское здоровье — осанка, профилактика плоскостопия и варикоза, упражнения на мышцы тазового дна (щадящий режим).
2-й год. Повторение ТБ и постановка целей на год. Теория — восстановление, сон, профилактика переутомления. ОРУ с предметами — мяч, скакалка, обруч, координация. Степ-аэробика — техника шагов на платформе, связки, занятие на выносливость. Танцевальные направления и постановочные связки. Функциональный тренинг — комбинированные упражнения на баланс и координацию. Силовая — рост отягощений, суперсеты. Стретчинг углублённый — продвинутая гибкость, парная растяжка. Пилатес — связки упражнений.
3-й год. Коллективное планирование года, выбор репертуара номеров. Теория — пульсовые зоны, индивидуальный план тренировок. Участницы по очереди проводят разминку. Аэробика сложной координации — многоэлементные комбинации, работа в парах и группах. Танцевальные направления. Круговые и интервальные тренировки. Постановочная работа — 1–2 показательных номера. Выступления на концертах и праздниках села. Итог — открытый урок.

6. Формы и методы контроля

Входная диагностика (сентябрь): анкетирование, тестирование подготовленности. **Промежуточная аттестация** (декабрь): показ связок и комплексов, контрольные упражнения, беседа по теории. **Итоговая**

аттестация (апрель–май): повторное тестирование, показ связок, открытый урок, в 3-й год — отчётный концерт.
Формы контроля: наблюдение за техникой; контрольные упражнения — наклон вперёд (гибкость), планка на время (сила), приседания за 30 секунд (сила ног), степ-тест (выносливость); показ связки под музыку; викторины по теории; анкетирование о самочувствии; участие в концертах.
Критерии оценки:

Уровень	Критерии
Высокий	Уверенное выполнение связок без ошибок; заметная динамика тестов; активное участие в занятиях и выступлениях
Средний	Выполнение с незначительными ошибками; небольшая динамика; регулярное посещение
Низкий	Неуверенное выполнение; без динамики; нерегулярное посещение

Оценка носит стимулирующий характер: главные критерии — личный прогресс, регулярность посещения.

7. Материально-техническое обеспечение

Помещения: спортивный зал.
Оборудование (на группу 10–15 человек): Bluetooth-колонка, степ-платформы 5–8 шт. (со 2-го года); гантели 1–3 кг — 10 пар; резиновые ленты и фитнес-резинки — 10–15 шт.; фитнес-мячи — 10, скакалки — 10, обручи — 5; коврики — 10–15.
Одежда и костюмы: спортивная форма и обувь — личные.

8. Методическое обеспечение

Методики: оздоровительная и степ-аэробика; функциональный тренинг и силовая подготовка для женщин; элементы пилатеса и стретчинга; игровые и танцевальные методики для мотивации; индивидуально-дифференцированный подход к нагрузке.

Литература: Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Аэробика. Теория и методика»; Крючек Е. С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»; Хо-Йинг Вонг «Пилатес. Полная система упражнений»; Иванова О. А. «Стретчинг для всех»; методические рекомендации по организации клубных формирований в учреждениях культуры (пособия Минкультуры региона).

Цифровые ресурсы: каналы по фитнесу на видеохостингах — для самообразования педагога и подбора связок; приложения для подбора музыки и подсчёта BPM; шагомеры и трекеры пульса на смартфонах участниц; группа клуба в мессенджере — оповещения, видео разученных связок, фотолетопись.

Приложение № 2
к Положению о клубном формировании

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ В КЛУБНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ