Утверждено

Директор МУК ЦКД «Мечта»

А.Н. Сергеев

«___» _____ 2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О КЛУБНОМ ФОРМИРОВАНИИ
Клуб по интересам «Дружина»

1. Общие положения

1.1 Положение о клубном формировании культурно-досугового учреждения муниципального образования Московской области МУК ЦКД «Мечта» СП «Малодубенский ДК» (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 клуб по интересам «Дружина».

1.4 Термины и определения, используемые в настоящем Положении:

клуб - добровольных объединениях людей по интересам — для занятий спортом, получения прикладных знаний в сфере досуга, сочетающий в своей работе экспериментальные и производственные задачи;

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 30 июня 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 творческие отчеты о результатах своей деятельности (показательные занятия, мастер-классы, открытые уроки и т.п.) не реже 1-го раза в год;

- участвует в общих программах и акциях Учреждения не реже 1 раза в квартал;

- использует другие формы творческой работы и участия в общественной жизни;

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 устойчивых навыков безопасных и эффективных тренировок в тренажёрном зале, развитие физических качеств и культуры здорового образа жизни у участников обеих возрастных групп, а также подготовка к самостоятельному и осознанному управлению тренировочным процессом.

1.10 Задачи деятельности клубного формирования:

Образовательные задачи:

- обучить технике базовых упражнений с учётом возрастных особенностей;
- дать знания по анатомии, биомеханике и самоконтролю;
- сформировать навыки планирования и анализа тренировочного процесса;
- познакомить с правилами техники безопасности и первой помощи;
- научить основам спортивного питания и нутрициологической грамотности;
- сформировать навыки самостоятельного составления долгосрочных тренировочных программ.

Развивающие задачи:

- развивать силу, выносливость, гибкость, координацию;
- укреплять мышечный корсет и корректировать осанку;
- повышать функциональные возможности организма;

- развивать аналитическое мышление при оценке тренировочного прогресса;
- формировать способность к адаптации нагрузок под индивидуальные цели и состояния.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплину, ответственность, целеустремлённость;
- формировать культуру взаимопомощи и уважительного отношения в группе;
- прививать осознанное отношение к здоровью и физической активности;
- развивать наставнические навыки у старших участников по отношению к новичкам.

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 бюджетного финансирования.

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

2.4 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.

2.5 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.

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

2.7 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.

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

2.9 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.

2.10 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.

2.11 Клубному формированию предоставляются помещения для проведения занятий (выступлений, репетиций) 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».

2.12 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».

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

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

2.15 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.

2.16 Материально-техническая база, 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, хореографов, педагогов, звукорежиссеров 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 план работы;

- направляет деятельность коллектива на развитие спортивных навыков в заданном направлении;

- осуществляет творческие контакты с другими любительскими и профессиональными

коллективами;

- организует показ работы коллектива за отчетный период (показательные выступления, мастер-классы);

- представляет руководителю Учреждения годовой план организационной и методической работы;

- ведет в коллективе регулярную организационную 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 Преимущественным правом приема в клубное формирование, осуществляющее свою деятельность на бюджетной основе, пользуются следующие категории заявителей (в порядке приоритета):

- граждане, имеющие регистрацию по месту жительства на территории муниципального образования Московской области;

- заявители, имеющие регистрацию по месту пребывания на территории муниципального образования Московской области;

- физические лица до 14 лет, один из родителей (законных представителей), которых имеет регистрацию по месту жительства или пребывания на территории муниципального образования Московской области;

- лица, принимающие (принимавшие) участие (содействующие (содействовавшие) выполнению задач в СВО;

- лица, выполняющие (выполнявшие) задачи по отражению вооруженного вторжения на территорию Российской Федерации, в ходе вооруженной провокации на государственной границе Российской Федерации и территориях субъектов Российской Федерации, прилегающих к районам проведения СВО;

- лица, принимавшие в соответствии с решениями органов государственной власти Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики участие в боевых действиях в составе Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики, Народной милиции Луганской Народной Республики, воинских формирований и органов Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики начиная с 11.05.2014;

- члены семьи участника СВО, в том числе погибшего (умершего) в связи с участием (выполнением задач) в СВО, выполнением задач по отражению вооруженного вторжения, в ходе вооруженной провокации, в ходе боевых действий, пропавшего без вести или признанного в установленном порядке безвестно отсутствующим в связи с участием в СВО, выполнением указанных задач, а также умершиv после увольнения с военной службы (службы, работы) или исключения из добровольческих формирований, предусмотренных Федеральным законом от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне», если смерть такого лица наступила вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) или заболевания, полученных им в связи с участием в СВО, выполнением указанных задач на основании справки о подтверждении факта участия в СВО, выдаваемой членам семьи участника СВО.

Членами семьи участника СВО признаются:

- супруг (супруга);

- дети, не достигшие возраста 18 лет, в том числе которые рождены после гибели (смерти) лиц, указанных в абзацах 7–9 настоящего пункта, и в отношении которых отцовство установлено в соответствии с п. 2 ст. 48 Семейного кодекса Российской Федерации;

- дети старше 18 лет, ставшие инвалидами до достижения ими возраста 18 лет;

- дети в возрасте до 23 лет, обучающиеся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, по очной форме обучения;

- родители, проживающие совместно с участниками СВО либо проживавшие совместно с этими лицами на дату их гибели (смерти);

- лица, находящиеся на иждивении участников СВО либо находившиеся на иждивении этих лиц на дату их гибели (смерти).Зачисление соискателя в клубное формирование

осуществляется после подписания договора оказания услуг по организации деятельности клубного формирования при условии предоставления соискателем (представителем соискателя) документов, предусмотренных правилами приема граждан в клубные формирования Учреждения, и в отсутствие оснований для отказа в приеме в клубное формирование Учреждения, включая неудовлетворительные результаты индивидуального конкурсного отбора.

4.7 Заявители, не имеющие регистрации по месту жительства или по месту пребывания на территории Орехово-Зуевского городского округа, могут претендовать на прием в клубное формирование, осуществляющее деятельность на бюджетной основе, в случае наличия свободных мест и в отсутствие заявителей из числа заявителей, определенных в пункте 36 настоящего Положения.

4.8 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.

4.9 Договор оказания услуг по организации деятельности клубного формирования заключается на 5 лет.

4.10 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).

4.11 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%

4.12 Льготы для категорий лиц, указанных в п.41 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.

4.13 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.

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

- не предоставление заявителем документов, указанных в пункте 35 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 1 раза в неделю с общей продолжительностью не менее 1 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 г.о.Орехово-Зуево 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;

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

- в составе клубного формирования участвовать в отчетных и тематических мероприятиях, организованных Учреждением, в соответствии с организационно-творческим планом работы клубного формирования, программой клубного формирования и по согласованию с руководителем 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;

- участие в конкурсах, фестивалях, олимпиадах, кастингах, спектаклях, концертах, выставках и других мероприятиях сторонних организаций принимать с согласия руководителя клубного формирования и с обязательной ссылкой на творческий коллектив, в котором состоит участник клубного формирования.

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.

6.5 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. 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;

- прекращение деятельности клубного формирования Учреждения.

Приложение № 1
к Положению о клубном формировании

Программа
клуба по интересам «Дружина»
(Тренажерный зал)

Срок реализации: 5 лет

Руководитель КФ – Депутатов Павел Евгеньевич

2026г.

1. Пояснительная записка

Актуальность. Рост гиподинамии, стресса и нарушений осанки у молодёжи требует системной работы по формированию культуры физической активности. Клуб даёт безопасную, методически выстроенную среду для регулярных тренировок. Продлённый до пяти лет срок реализации позволяет не только обучить базовым навыкам, но и довести их до уровня устойчивого навыка, сформировать привычку самостоятельных тренировок и подготовить участников к передаче опыта новичкам.

Новизна. Программа реализует дифференцированный подход: для младшей группы акцент на технику, координацию, профилактику травм и развитие общей выносливости; для старшей — на развитие силы, мышечной выносливости, функциональные и силовые комплексы, навыки самостоятельного планирования нагрузки. Расширение программы до пяти лет добавляет этапы углублённой специализации (год 4) и наставничества (год 5), что превращает клуб из обучающей площадки в самоподдерживающееся сообщество.

Педагогическая целесообразность. Занятия формируют дисциплину, самоконтроль, навыки целеполагания. Групповой формат поддерживает мотивацию, учит взаимодействию и взаимной поддержке. На старших годах обучения участники берут на себя роль наставников для новичков, что закрепляет их собственные знания и развивает лидерские качества.

Адресат программы.

- Младшая группа (14–18 лет): подростки, в том числе без опыта тренировок. Учитываются особенности роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- Старшая группа (18–35 лет): молодые взрослые с уровнем подготовки от начального до среднего.

Объём и срок реализации. 5 лет. Занятия 1 раза в неделю по 90 минут. Группы занимаются раздельно, чтобы обеспечить возрастную и функциональную дифференциацию нагрузки.

2. Цели и задачи

Цель программы: формирование устойчивых навыков безопасных и эффективных тренировок в тренажёрном зале, развитие физических качеств и культуры здорового образа жизни у участников обеих возрастных групп, а также подготовка к самостоятельному и осознанному управлению тренировочным процессом.

Образовательные задачи:

- обучить технике базовых упражнений с учётом возрастных особенностей;
- дать знания по анатомии, биомеханике и самоконтролю;
- сформировать навыки планирования и анализа тренировочного процесса;
- познакомить с правилами техники безопасности и первой помощи;
- научить основам спортивного питания и нутрициологической грамотности;
- сформировать навыки самостоятельного составления долгосрочных тренировочных программ.

Развивающие задачи:

- развивать силу, выносливость, гибкость, координацию;
- укреплять мышечный корсет и корректировать осанку;
- повышать функциональные возможности организма;
- развивать аналитическое мышление при оценке тренировочного прогресса;
- формировать способность к адаптации нагрузок под индивидуальные цели и состояния.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплину, ответственность, целеустремлённость;
- формировать культуру взаимопомощи и уважительного отношения в группе;
- прививать осознанное отношение к здоровью и физической активности;
- развивать наставнические навыки у старших участников по отношению к новичкам.

3. Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к регулярным занятиям;
- умение ставить цели и оценивать прогресс;
- ответственное отношение к безопасности и самочувствию;
- сформированная привычка к самостоятельным тренировкам;
- готовность к наставничеству и передаче опыта.

Метапредметные:

- навыки самоконтроля (пульс, самочувствие, дневник тренировок);
- способность анализировать и корректировать нагрузку;
- навыки работы в команде, соблюдение правил взаимодействия;
- умение планировать долгосрочный тренировочный процесс с периодизацией;
- способность адаптировать программу под меняющиеся условия и цели.

Предметные:

Для младшей группы (14–18 лет):

- владение техникой базовых движений без значительных отягощений (приседания, выпады, отжимания, тяги с минимальным весом);
- понимание структуры тренировки и правил безопасности;
- способность выполнять функциональные и координационные комплексы;
- навык самостраховки и контроля осанки;
- умение составлять простой недельный тренировочный план;
- базовые знания о питании и восстановлении.

Для старшей группы (18–35 лет):

- уверенное выполнение базовых силовых упражнений (жим, приседания, тяги, становая) с контролем техники;
- умение составлять и корректировать тренировочные планы;

- понимание принципов прогрессии нагрузки, периодизации и восстановления;
- знание основ питания и гигиены тренировочного процесса;
- способность к углублённой специализации (силовая, функциональная, корректирующая направленность);
- навыки наставничества: способность объяснить технику, провести разминку, страховать партнёра.

4. Учебно-тематический план (на 5 лет, дифференцированный по группам)

Год 1

№	Раздел / Тема	Часы	Формы контроля	Особенности для групп
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы анатомии и биомеханики	4	Опрос, тест	Одинаково для обеих групп (теория)
2	Разминка и заминка. Суставная гимнастика. Самоконтроль	10	Наблюдение, дневник	Младшая: больше внимания осанке; старшая: акцент на активацию мышц
3	Базовые упражнения с собственным весом и лёгкими отягощениями	22	Демонстрация, видеофиксация	Младшая: без осевой нагрузки на позвоночник; старшая: постепенное добавление веса
4	Работа на тренажёрах: техника и последовательность	18	Практический зачёт	Младшая: тренажёры с фиксацией траектории; старшая: более сложные варианты
5	Функциональный тренинг (координация, баланс, ловкость)	18	Тестовые упражнения	Младшая: игровые и эстафетные форматы; старшая: круговые и интервальные комплексы
6	Основы планирования нагрузки и восстановления	4	Мини-проект «Мой недельный план»	Младшая: простые шаблоны; старшая: индивидуальные планы
7	Промежуточная аттестация (год 1)	2	Зачёт (теория + практика)	По отдельным нормативам для каждой группы
8	Итоговая аттестация (год 1)	2	Демонстрация комплекса, тест	

Год 2

№	Раздел / Тема	Часы	Формы контроля	Особенности для групп
1	Повторение и закрепление	10	Контроль техники	Младшая: усложнение без

	техники. Усложнение упражнений			увеличения осевой нагрузки; старшая: увеличение веса и вариативности
2	Силовой тренинг: принципы прогрессии нагрузки	22	Дневник, тесты силы	Младшая: акцент на технику и контроль; старшая: реальные силовые показатели
3	Коррекция осанки и укрепление мышечного корсета	16	Оценка осанки, тесты стабильности	Обе группы: индивидуальные корректировки
4	Функциональные комплексы и круговые тренировки	18	Время выполнения, пульс	Младшая: умеренная интенсивность; старшая: высокая интенсивность
5	Питание и восстановление в контексте тренировок	10	Эссе / мини-презентация	Общие принципы + возрастные нюансы
6	Промежуточная аттестация (год 2)	2	Зачёт	
7	Итоговая аттестация (год 2)	2	Практический экзамен	

Год 3

№	Раздел / Тема	Часы	Формы контроля	Особенности для групп
1	Индивидуализация тренировочного процесса	14	Составление индивидуального плана	Младшая: с учётом роста и развития; старшая: с учётом целей (сила, выносливость, рельеф)
2	Подготовка к самостоятельным тренировкам	24	Ведение дневника, анализ прогресса	
3	Основы первой помощи и профилактика травм	16	Тест, ситуационные задачи	Одинаково для обеих групп
4	Проект «Моя тренировочная программа»	20	Защита проекта	Младшая: упрощённый формат; старшая: полноценный план на месяц
5	Промежуточная аттестация (год 3)	2	Зачёт	
6	Итоговая аттестация (год 3)	4	Демонстрация программы, тест, рефлексия	

Год 4

№	Раздел / Тема	Часы	Формы контроля	Особенности для групп
1	Углублённая	16	Анализ дневника,	Младшая: выбор по

	специализация: силовая, функциональная или корректирующая направленность		тесты	предпочтениям и физиологии; старшая: целевая специализация
2	Продвинутая техника: многосуставные упражнения, свободные веса	18	Видеоанализ, зачёт техники	Младшая: контроль осевой нагрузки; старшая: работа с субмаксимальными весами
3	Периодизация и долгосрочное планирование (макроциклы)	12	Проект «План на 3 месяца»	Младшая: упрощённая периодизация; старшая: полноценные макроциклы
4	Спортивное питание и нутрициология: углублённый курс	10	Тест, мини-презентация	Возрастные особенности рациона
5	Функциональное тестирование и мониторинг прогресса	12	Комплексное тестирование	Индивидуальные нормативы
6	Психология тренировок: мотивация, преодоление плато, работа со стрессом	8	Дискуссия, рефлексивный дневник	Одинаково для обеих групп
7	Промежуточная аттестация (год 4)	2	Зачёт	
8	Итоговая аттестация (год 4)	2	Защита плана, тест	

Год 5

№	Раздел / Тема	Часы	Формы контроля	Особенности для групп
1	Самостоятельное программирование тренировочного процесса	20	Индивидуальный план на сезон	Младшая: план с опорой на шаблоны; старшая: автономное планирование
2	Основы наставничества: помощь новичкам, страховка, объяснение техники	16	Практическая оценка наставничества	Обе группы: закрепление знаний через передачу опыта
3	Профилактика перетренированности и травматизма: углублённый курс	12	Тест, разбор кейсов	Одинаково для обеих групп
4	Комплексная физическая подготовка и	20	Тестирование по нормативам	Индивидуальные целевые показатели

	поддержание формы			
5	Проект «Мой тренировочный путь»: анализ прогресса за 5 лет	8	Защита итогового проекта	Младшая: упрощённый формат; старшая: подробный аналитический отчёт
6	Промежуточная аттестация (год 5)	2	Зачёт	
7	Итоговая аттестация (год 5)	2	Комплексный экзамен, защита проекта	

5. Содержание программы

Программа построена по принципу последовательного усложнения: от базового обучения технике (годы 1–2) через индивидуализацию и подготовку к самостоятельным тренировкам (год 3) к углублённой специализации (год 4) и наставничеству (год 5).

Год 1. Вводное занятие и техника безопасности. Правила поведения в зале, страховка, работа с инвентарём, действия при травмах, необходимость медицинской справки.

Разминка и заминка. Суставная гимнастика, динамическая растяжка, активация мышц, дыхательные упражнения. Для младшей группы — акцент на формировании правильной осанки; для старшей — на подготовке к силовым нагрузкам.

Базовые упражнения. Приседания, выпады, наклоны, отжимания, жимы, тяги. Обучение правильной технике, типичные ошибки, варианты под разный уровень подготовки. Для младшей группы исключаются упражнения с высокой осевой нагрузкой на позвоночник.

Работа на тренажёрах. Настройка тренажёров, траектория движения, контроль темпа и амплитуды. Для младшей группы — тренажёры с поддержкой и фиксацией траектории.

Функциональный тренинг. Упражнения на баланс, ловкость, координацию, работа в парах, эстафеты, круговые тренировки. Для младшей группы — игровые форматы; для старшей — более интенсивные комплексы.

Планирование нагрузки. Принципы прогрессии, периодизация, отдых, восстановление, ведение дневника. Для младшей группы — простые шаблоны; для старшей — индивидуальные планы.

Год 2. Повторение и закрепление техники. Усложнение упражнений за счёт вариативности и постепенного увеличения нагрузки. Для младшей группы — без увеличения осевой нагрузки на позвоночник; для старшей — увеличение рабочего веса.

Силовой тренинг. Принципы прогрессии нагрузки: увеличение веса, объёма, плотности тренировок. Для младшей группы — акцент на технику и контроль; для старшей — работа с реальными силовыми показателями.

Коррекция осанки и укрепление мышечного корсета. Статические и динамические упражнения, контроль положения тела, профилактика перегрузок. Индивидуальные корректировки для обеих групп.

Функциональные комплексы и круговые тренировки. Круговой и интервальный форматы, работа на выносливость и мощность. Для младшей группы — умеренная интенсивность; для старшей — высокая интенсивность.

Питание и восстановление. Базовые принципы, роль макронутриентов, гидратация, сон, растяжка и самомассаж. Возрастные нюансы питания.

Год 3. Индивидуализация тренировочного процесса. Составление индивидуальных планов с учётом целей, уровня подготовки и физиологических особенностей. Для младшей группы — с учётом роста и развития; для старшей — с учётом целей (сила, выносливость, рельеф).

Подготовка к самостоятельным тренировкам. Ведение дневника, анализ прогресса, корректировка планов. Участники учатся самостоятельно принимать решения о структуре и нагрузке тренировки.

Первая помощь и профилактика травм. Распознавание опасных состояний, алгоритм действий, самостраховка, разгрузка суставов. Практические ситуационные задачи.

Проект «Моя тренировочная программа». Самостоятельная разработка индивидуального тренировочного плана с защитой. Для младшей группы — упрощённый формат; для старшей — полноценный план на месяц.

Год 4. Углублённая специализация. Выбор направленности: силовая, функциональная или корректирующая. Участники работают в выбранном направлении с индивидуальными программами.

Продвинутая техника. Многосуставные упражнения со свободными весами, детальный разбор биомеханики. Для младшей группы — контроль осевой нагрузки; для старшей — работа с субмаксимальными весами.

Периодизация и долгосрочное планирование. Построение макроциклов, управление объёмом и интенсивностью, планирование разгрузочных периодов. Для младшей группы — упрощённая периодизация; для старшей — полноценные макроциклы.

Спортивное питание и нутрициология. Углублённый курс: расчёт калорийности и БЖУ, питание до и после тренировки, добавки и их роль, гидратация при интенсивных нагрузках.

Функциональное тестирование и мониторинг прогресса. Регулярное тестирование силовых, скоростных и восстановительных показателей. Сравнение динамики с предыдущими периодами.

Психология тренировок. Мотивация, преодоление тренировочного плато, работа со стрессом и восстановлением, установка на долгосрочный прогресс.

Год 5. Самостоятельное программирование тренировочного процесса. Участники полностью самостоятельно планируют и проводят тренировки под методическим наблюдением руководителя. Развивается способность адаптировать программу под меняющиеся условия.

Основы наставничества. Помощь новичкам: объяснение техники, проведение разминки, страховка, корректировка ошибок. Закрепление собственных знаний через передачу опыта.

Профилактика перетренированности и травматизма. Углублённый курс: распознавание ранних признаков перетренированности, управление объёмом нагрузки, делегирование, стратегии активного восстановления.

Комплексная физическая подготовка. Поддержание формы и развитие физических качеств по индивидуальным целевым показателям. Интеграция всех накопленных навыков.

Проект «Мой тренировочный путь». Аналитический отчёт о прогрессе за пять лет: исходный уровень, достижения, трудности, выводы и планы. Для младшей группы — упрощённый формат; для старшей — подробный аналитический документ.

Виды деятельности:

- фронтальные и групповые занятия;
- индивидуальные корректировки;
- демонстрация и видеоанализ техники;
- мини-лекции и теоретические занятия;
- практические задания и ситуационные задачи;
- проектная и исследовательская работа;
- наставническая работа с новичками;
- дискуссии и групповые обсуждения.

6. Формы и методы контроля

Промежуточная аттестация (по полугодиям и годам):

- теоретический тест (основы безопасности, анатомия, планирование, питание);
- практическая демонстрация техники базовых и продвинутых упражнений;
- выполнение контрольных нормативов (количество повторений, время удержания планки, челночный бег и др.);
- ведение дневника самоконтроля;
- анализ индивидуального прогресса (годы 3–5);
- оценка наставнической деятельности (год 5).

Итоговая аттестация:

- защита индивидуального проекта («Моя тренировочная программа» — год 3, «План на 3 месяца» — год 4, «Мой тренировочный путь» — год 5);
- демонстрация комплекса упражнений с правильной техникой;
- рефлексивный отчёт о прогрессе и планах на будущее;
- комплексный экзамен (теория + практика) — год 5.

Критерии оценки:

- техника выполнения упражнений (точность, отсутствие ошибок, контроль амплитуды);
- стабильность показателей (прогресс в силе, выносливости, гибкости);
- дисциплина и посещаемость;
- качество ведения дневника и проектной работы;
- способность к самостоятельному планированию и коррекции нагрузки (годы 3–5);

- качество наставнической работы (год 5).

Для младшей группы нормативы адаптированы с учётом возраста и физиологических особенностей.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Помещения:

- тренажёрный зал
- раздевалки

Оборудование:

- силовые тренажёры
- свободные веса (гантели 2–20 кг, штанги, блины);
- коврики, эспандеры, фитболы, медболы;
- степ-платформы, скакалки, координационные лестницы;

Средства безопасности:

- аптечка первой помощи;
- огнетушитель;

8. Методическое обеспечение программы

Методики:

- дифференцированный подход (отдельные комплексы для подростков и взрослых);
- метод поэтапного обучения (показ — объяснение — совместное выполнение — самостоятельное выполнение);
- видеоанализ техники;
- метод проектов (индивидуальные тренировочные планы);
- метод наставничества (передача опыта от старших участников к новичкам на 5-м году обучения);
- метод рефлексии (анализ собственного прогресса и ведение дневника).

Литература:

- учебники и пособия по анатомии и физиологии для тренеров;
- методические рекомендации по организации занятий ОФП и силовой подготовки;
- материалы по профилактике травматизма и первой помощи;
- литература по спортивному питанию и нутрициологии;
- пособия по психологии спорта и мотивации.

Цифровые ресурсы:

- обучающие видео по технике упражнений (лицензированные платформы, официальные каналы спортивных федераций);
- мобильные приложения для ведения дневника тренировок;
- онлайн-курсы и вебинары для инструкторов;
- калькуляторы калорийности и расчёта БЖУ;
- платформы для виде анализа техники (с возможностью замедленного просмотра).

Приложение № 2
к Положению о клубном формировании

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ В КЛУБНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ