



Утверждено:
О.Ю. Антонова
Директор МБУ «ДК «Лесник»
10 2025 г.
Положение о клубном формировании
МБУ ДК «Лесник» от 01.03.2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О клубном формировании
«Fit Lab»
Возрастная категория 18-55 лет

1. Общее вложение

Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс сложно координационных аэробных упражнений циклического и ациклического характера (различные виды бега, подскоки и прыжки, махи ногами, приседания, выпады в сочетании с движениями рук, поворотами и передвижениями со сменой направления) с высокой интенсивностью под ритмичное музыкальное сопровождение без пауз в соответствии с хореографией базовой аэробики, силовой нагрузки и танцевальных упражнений.

2. Цель и задача деятельности кружка

Цель деятельности клуба: - создание условий для систематического занятия оздоровительной физической культурой.

Задачи клубного формирования:

- укреплению здоровья через повышение спортивности организма, разностороннему физическому и духовному развитию, формированию их осознанного отношения к здоровому образу жизни;
- содействовать оптимизации и роста и развитию опорно- двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей. Функции равновесия, вестибулярной устойчивости. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

3. Структура и организация деятельности клуба

Творческо-организационная работа в клубе должна предусматривать:

- Привлечение участников на добровольной основе в свободное от работы время и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Проведение тренировок, участие в соревнованиях, спортивных праздниках и т.д.
- Расписание занятий клуба составляется в соответствии с годовым планом-графиком работы ДК «Лесник» с учетом возрастных особенностей участников.

- Занятия проводятся систематически в соответствии с расписанием занятий клубных формирований, утвержденным директором «Дома Культуры «Лесник»
- Занятия проводятся с соблюдением требований к клубным формированиям: — продолжительность занятий устанавливается в количестве 60 минут; — для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности участников между занятиями устанавливается перерыв от 5 до 15 минут.
- При совпадении дней занятий в клубе с праздничными (нерабочими) днями занятия отменяются.
- В случае проведения в «ДК «Лесник»» социально-значимых мероприятий (концерты, праздники, игровые программы и т.д.) занятия в клубе могут быть перенесены на другое время или отменены по согласованию с руководителем клубного формирования
- Прием граждан в коллектив осуществляется на основании заявления с пожеланием о приеме в клубное формирование в соответствии с Правилами приёма в клубное формирование и заключением договора на оказание услуг.

4. Руководство и контроль за деятельностью.

- Общее руководство и контроль за деятельностью клуба осуществляет руководитель ДК «Лесник».
- Непосредственное руководство осуществляет руководитель клуба.
- Ответственность за содержание деятельности, результаты работы коллектива несет руководитель клуба.
- Клуб имеет следующие документы:
 - Положение о Клубе;
 - Программу Клуба;
 - Журнал учета работы;
 - Расписание занятий.

5. Финансовая деятельность

- Размер платы устанавливается на основании прейскуранта платных услуг.
- Участник оплачивает услуги в соответствии с условиями договора.
- Оплата услуг удостоверяется кассовым чеком или иным документом об оплате услуги, копия предъявляется администратору «Дома Культуры «Лесник»