

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение детский
оздоровительно - образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

ПРИНЯТО

Управляющим Советом
Протокол № 16 от 13.12.2018
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 30.08.2018

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
(законных представителей)
Протокол № 1 от 30.11.2018

Советом обучающихся
Протокол № 1 от 30.11.2018



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 615 от 29.12.2018

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Санкт-Петербург
2018

1. Общие положения

1.1. Режим занятий обучающихся в Государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительном образовании детей детском оздоровительно - образовательном туристском центре Санкт-Петербурга «Балтийский берег» (далее по тексту – учреждения, ГБОУ «Балтийский берег»), разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2011 № 22 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2842-11 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков», Уставом учреждения, положениями о структурных подразделениях.

1.2. Режим занятий регламентирует функционирование учреждения в период организации образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

1.3. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

1.4. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается годовым календарным учебным графиком, утвержденным руководителем учреждения, и регламентируется Положением о структурном подразделении.

1.5. Обучение в учреждении ведется в очной форме.

2. Режим занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

2.1. Посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 раз в неделю.

2.2. Между занятиями в учреждении (независимо от обучения) и посещением должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

2.3. Начало занятий в Учреждении осуществляется не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 21.00 ч.

2.4. В исключительных случаях окончание занятий, согласно Уставу, в объединениях СДЮСШОР для граждан от 18 до 23 лет осуществляется не позднее 22.00.

2.5. Занятия обучающихся в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

2.6. Продолжительность занятий обучающихся в Учреждении в учебные дни, как правило, не превышают 1, 5 ч, в выходные и каникулярные дни - 3 ч. После 30 - 45 мин занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

2.7. Продолжительность занятий и длительность отдельных видов деятельности в Учреждении:

- 1) Занятия с использованием компьютерной техники:
 - число занятий в неделю 1 – 2;
 - продолжительность занятий: 2 по 30 мин учащихся 1 - 5 классов (7 - 10 лет), 2 по 45 мин - с 6 класса и старше (11 - 16 лет).

Занятия с использованием компьютерной техники проводят в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам.

- 2) Занятия в кружках юных туристов и краеведов:
 - 1 - 2 похода или занятия на местности в месяц;
 - продолжительность занятий: 3 по 45 мин, занятия на местности - до 4 ч.

3) Занятия физкультурно-спортивного профиля:
Группы начальной подготовки:
- число занятий в неделю: 2 – 3;
- продолжительность занятий: 45 мин - для учащихся 8 - 13 лет, 2 по 45 мин × 2 - для учащихся 14 - 17 лет.

Занятия картингом:

- число занятий в неделю: 1;
- продолжительность занятий: 45 мин

Прочие (морские, юных пожарников, собаководов и др.):

- число занятий в неделю: 2 – 3;
- продолжительность занятий: в зависимости от характера занятий, теоретические - 2 по 45 мин.

2.8. При наличии двух смен занятий в середине дня устраивается 1-2-часовой перерыв между сменами для уборки и сквозного проветривания помещений.

2.9. Продолжительность занятий в объединениях устанавливается в зависимости от вида занятия:

- 8 часов в день – выезд выходного дня, многодневные выезды за город;
- 4 часа в день - занятие в черте города вне помещения образовательного учреждения;
- 2 часа в день – теоретическое или практическое занятие в помещении образовательного учреждения.

3.Режим занятий в общеобразовательной школы-интернате

3.1. Наполняемость классов в общеобразовательной санаторной школы-интерната (далее-ОШИ) не должна превышать 20 человек.

3.2. Учебные занятия начинаются в понедельник в 10.00, со вторника по пятницу в 9.00, 9.30.

3.3. В ОШИ для всех классов устанавливается пятидневная учебная неделя.

3.4. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательной организации, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189.

3.5. В ОШИ устанавливается следующий режим дня:

- в первой половине дня осуществляется образовательный процесс (учебные занятия);
- во второй половине дня реализуются оздоровительные мероприятия и мероприятия, предусмотренные расписаниями внутренней деятельности.

3.6. Обучающиеся обеспечиваются пятиразовым питанием в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.1204-03 и другими действующими актами РФ. Плата за питание с обучающихся не взимается.

3.7. Образовательная недельная нагрузка (при шестидневной учебной недели) равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 - 4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;
- для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и внеурочных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом внеурочных занятий и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

3.8. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189.

3.9. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 9-х классов - на 2 - 4 уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

3.10. Продолжительность уроков не должна превышать 40 минут. Коррекционно-развивающие занятия включаются в объем максимально допустимой недельной нагрузки, установленной для обучающегося каждого возраста.

Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день не должно быть более 5 в начальных классах.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница.

Для облегчения и сокращения периода адаптации к образовательному процессу обучающихся компенсирующих классов следует обеспечить медико-психологической помощью, осуществляемой педагогами-психологами, врачами-педиатрами, учителями-логопедами, другими специально подготовленными педагогическими работниками, а также с применением информационно-коммуникационных технологий, наглядных пособий.

3.11. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводится физкультминутки и гимнастику для глаз.

3.12. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 9 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 9 классов.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

3.13. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

3.14. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

3.14. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

3.15. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для обучающихся;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья.

3.16. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

3.17. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

3.18. На занятиях технологией, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

3.19. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

3.20. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

3.21. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

3.22. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, - 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

3.23. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй - для приготовления домашних заданий.