

**Режим дня
для обучающихся Автономной некоммерческой организации
дополнительного профессионального образования
«Авиационный учебный центр «Аэромакс»**

Москва 2025

1. Общие положения

1.1. Режим дня для обучающихся Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Авиационный учебный центр «Аэромакс» (далее – Режим и Организация) является локальным нормативным актом, определяющим особенности организации образовательного процесса в Организации.

1.2. Режим разработан в соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2020 г. № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения», Устава Организации.

2. Режим занятий

2.1. Начало всех видов занятий в Организации определяется расписанием занятий.

2.2. Учебная нагрузка обучающихся не должна превышать суммарно 40 часов в неделю.

2.3. В Организации в общем случае установлена 5-дневная рабочая неделя с выходными днями в субботу и воскресенье. При реализации отдельных программ занятия могут проводиться в том числе и в выходные дни – субботу и воскресенье.

2.4. Начало занятий – не ранее 8-00 по московскому времени, окончание занятий – не позднее 21-00 по московскому времени, при общей продолжительности занятий не более 8 академических часов в день.

2.5. Для всех видов аудиторных и практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Лекционные и практические занятия могут проводиться парами (два учебных часа с перерывом 10 минут), перерыв между парами – от 10 до 20 минут.

2.6. В течение учебного дня, при продолжительности учебных занятий более 4 академических часов, обучающимся предоставляется перерыв для отдыха и питания продолжительностью не менее 30 минут.

2.7. Время предоставления перерывов и их продолжительность может корректироваться с учетом расписания учебных занятий.

2.8. Режим учебы, включая дни учебных занятий, может изменяться с соблюдением общей нормы учебной нагрузки в зависимости от реализуемых образовательных программ и учебных планов.

3. Режим занятий при обучении с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

3.1. При организации образовательной деятельности с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения обучающийся самостоятельно планирует свою учебную деятельность в рамках времени, определенного доступом к образовательной программе. Обучающийся самостоятельно определяет дни и промежутки времени в течение суток для освоения образовательной программы.

3.2. Учебный день в системе дистанционного обучения (СДО) должен быть структурирован и включать:

- учебные занятия с использованием электронных образовательных ресурсов;
- самостоятельную работу;
- перерывы для отдыха от компьютера;
- физическую активность;
- время на приём пищи и восстановление.

3.3. Рекомендуемый режим учебного дня в СДО:

3.3.1. Учебная работа проводится учебными блоками:

Оптимальный цикл:

- 30–40 минут работы (видеоурок, чтение, тестирование, вебинар),
- 10 минут перерыва.

Каждый 1,5–2 часа:

- перерыв 15–20 минут, лучше — с физической активностью (ходьба, разминка).

После 4 часов учебы:

- продолжительный отдых 30–60 минут, обед (обязательное отключение от всех гаджетов).

После обеда:

- Самостоятельная работа: чтение, выполнение заданий, практико-ориентированные модули.
- Желательно чередовать работу с экраном и без экрана (записи от руки, работа с учебниками, упражнения).

Вечер:

- Лёгкая активность, хобби, отдых.
- Не менее 1–2 часов без экрана перед сном.

3.3.2. Физическая активность

Для профилактики утомления мышц и зрительного напряжения:

- Каждые 30–40 минут — короткая гимнастика (1–2 минуты).
- 1–2 раза в день — полноценная физкультурная пауза (15–20 минут).
- Ежедневно — общая двигательная активность не менее 60 минут (прогулка, зарядка, спорт).

3.4. При организации своего обучения в СДО обучающийся должен соблюдать следующие психолого-педагогические рекомендации:

- Соблюдать структурированность дня и чёткий график занятий;
- Исключать параллельную активность (сообщения, соцсети) во время учебы;
- Чередовать виды деятельности (видео → задания → практика → чтение);
- Следить за уровнем нагрузки и предупреждать переутомление.

4. Срок действия Режим и внесение изменений в него

4.1. Настоящий Режим является локальным нормативным актом неограниченного срока действия.

4.2. Настоящий Режим вводится в действие с момента его утверждения директором Организации.

4.3. Изменения в Режим вносятся в порядке, установленном Уставом и локальными нормативными актами Организации.