

РФ
Управление образования администрации Пермского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Хохловский филиал «Кондратовская средняя школа»
(МАОУ «Кондратовская средняя школа»)

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
директор школы:  /Каменских Е.Е./
Пр. № от «25» 01 сентября 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Пояснительная записка к учебному плану
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Хохловский филиал «Кондратовская средняя школа»
на 2023-2024 учебный год**

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебный план на 2023/2024 учебный год сформирован в соответствии с нормативными документами, с учетом образовательной программы, обеспечивающей достижение обучающимися результатов освоения основных общеобразовательных программ, установленных федеральными государственными образовательными стандартами.

1. Нормативно-правовая основа формирования учебного плана.

Учебный план муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Кондратовская средняя школа» на 2023/2024 учебный год сформирован на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373, с изменениями от 11.12.2020 №712 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897, с изменениями от 11.12.2020 №712 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254, с изменениями от 23.12.2020 №766;
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Письмо Министерства образования и науки России от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.05.2015 №08-761 «Об изучении предметных областей: "Основы религиозных культур и светской этики" и "Основы духовно-нравственной культуры народов России"»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт

начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023 N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самподготовки обучающихся при осуществлении образовательной деятельности»;

- Санитарные правила:

- 1) Постановление главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее – СП 2.4.3648-20);
- 2) Постановление главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- 3) Письмо Министерства образования РФ от 01.06.2001г. № 22-06-770 «О соблюдении Законодательства РФ при применении новых образовательных технологий в образовательных учреждениях».

Учебный план является основным нормативным документом, регламентирующим организацию и содержание образовательного процесса.

Учебный план школы формируется в соответствии с действующими нормативами и потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей). Распределена годовая нагрузка в течение учебного года, учтены принципы дифференциации и вариативности.

Учебный план составлен в соответствии с целями и задачами школы и направлен на формирование у обучающихся широкого научного кругозора, общекультурных интересов, личностно-профессиональной направленности и готовности к профессионально-личностному самоопределению.

2. Общая характеристика учебного плана. Цели, задачи, приоритетные направления.

Учебный план составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья.

В 2023/2024 учебном году будет продолжена реализация приоритетных направлений образовательного учреждения, обозначенных в Программе развития «СПЕКТРУМ»:

- повышение качества образования;

- формирование готовности к профессиональному самоопределению;
- здоровьесбережение;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- экологическое образование;
- проектирование образовательного пространства.

Учебный план направлен на решение следующих задач:

- модернизация содержания образования;
- обеспечение равного доступа к полноценному образованию всем обучающимся в соответствии с их индивидуальными способностями и потребностями;
- обеспечение общего образования, установленного федеральным государственным образовательным стандартом НОО, ООО;
- реализация части, формируемой участниками образовательных отношений;
- поддержка освоения и использования информационных и коммуникационных технологий в различных дисциплинах;
- формирование и развитие навыков проектно-исследовательской деятельности;
- формирование экологической культуры;
- самоопределение и социальная адаптация обучающихся в современных социально-экономических условиях;
- осуществление индивидуального подхода к обучающимся, создание адаптивной образовательной среды;
- содействие развитию творческих способностей обучающихся.

С целью раскрытия и формирования личностной культуры в содержании образования реализуются следующие принципы построения учебного плана:

- гуманизация образования: ориентация на общечеловеческие ценности, формирование у школьника установки на здоровый образ жизни, свободного развития личности;
- индивидуализация и дифференциация обучения;
- обеспечение качества образования.

Учебный план обеспечивает реализацию Образовательной программы школы в полном объеме в части формирования результатов учебной деятельности.

Обучение осуществляется на русском языке.

Реализуемые основные общеобразовательные программы:

Общее образование		
№	Уровень образования	Нормативный срок освоения образовательной программы
1	Начальное общее образование (I-IV кл.)	4 года
2	Основное общее образование (V-IX кл.)	5 лет

Научно-педагогическими основами учебного плана школы являются:

- полнота (учет региональных, социокультурных потребностей развития личности);
- целостность (необходимость и достаточность компонентов, их взаимосвязь);
- преемственность между уровнями и классами;
- соответствие реальному времени (отсутствие перегрузки обучающихся);
- сбалансированность учебного плана.

3. Начальное общее образование

Учебный план для I-IV классов составлен в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО). Учебный план начального общего образования обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС НОО, определяет общий объем нагрузки и максимальный

объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей по классам (годам обучения)

3.1. Организация образовательного процесса

Учебный план школы предусматривает работу 1 – 4 классов в режиме пятидневной рабочей недели (СанПиН 1.2.3685-21). Величина недельной образовательной нагрузки:

- 1 классы – 21 час;
- 2 классы – 23 часа;
- 3 классы – 23 часа;
- 4 классы – 23 часа.

Продолжительность уроков для 2 – 4 классов – 45 минут.

Продолжительность учебного года для 1 классов – 33 учебные недели, 2 – 4 классов – 34 учебных недели. Учебный процесс осуществляется в одну смену. Во внеурочное время планируется проведение занятий внеурочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости осуществляется по пятибалльной системе.

В 1 – х классах и во 2-х классах в течение 1-й четверти безотметочная система обучения.

Домашние задания даются обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах:

- 2 – 3 классы – 1,5 часа;
- 4 классы – 2 часа (СанПиН 1.2.3685-21).

Расписание занятий составляется с учетом различных форм организации занятий, выборности ряда курсов, соблюдения санитарно-гигиенических норм, с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся разного возраста.

Выбор обучающимися факультативных занятий, курсов по выбору, модулей ОРКСЭ осуществляется добровольно на основе личных интересов и склонностей.

3.2. Формы промежуточной аттестации

Аттестация обучающихся организуется по итогам учебного года.

Формы промежуточной аттестации обучающихся по классам и предметам установлены в соответствии с действующим Положением о порядке осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Класс	Предмет	Форма промежуточной аттестации
1, 2, 3, 4	Русский язык	Контрольный диктант с грамматическими заданиями/ контрольный тест
	Математика	Итоговая контрольная работа/тест
	Литературное чтение	Итоговая контрольная работа/тест
	Английский язык	Итоговая контрольная работа/тест
	Физическая культура	Сдача нормативов по физической культуре/тест
	Музыка	Итоговая контрольная работа /творческая работа
	Изобразительное искусство	Итоговая контрольная работа /творческая работа
	Технология	Итоговая контрольная работа/ проект
	Окружающий мир	Итоговая контрольная работа/тест
	ОРКСЭ	Собеседование/ защита проектов

3.3. Особенности учебного плана начального общего образования.

В ходе освоения общеобразовательной программы школы при реализации учебного плана начального общего образования формируются базовые основы и фундамент всего последующего обучения, в том числе:

- закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат;
- формируются универсальные учебные действия;
- развивается познавательная мотивация и интересы обучающихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формируются основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Учебный план состоит из двух частей – обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей, которые должны быть реализованы во всех имеющих государственную аккредитацию образовательных организациях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

ФГОС НОО устанавливает обязательные учебные предметы и обязательные предметные области, в числе которых:

- предметная область «Русский язык и литературное чтение» включает учебные предметы: «Русский язык», «Литературное чтение»;
- предметная область «Математика и информатика» включает учебный предмет: «Математика»;
- предметная область «Обществознание и естествознание» включает учебный предмет: «Окружающий мир»;
- предметная область «Иностранный язык» включает учебный предмет «Иностранный язык (Английский язык, Немецкий язык)»;
- предметная область «Искусство» включает учебные предметы «Музыка» и «Изобразительное искусство», которые ведутся отдельно по 1 часу в неделю;
- предметная область «Технология» включает учебный предмет «Технология»;
- предметная область «Физическая культура» включает учебный предмет «Физическая культура».

Хохловский филиал

МАОУ «Кондратовская средняя школа»

НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(5-дневная учебная неделя 1-4 классах)¹

Предметные области	Учебный предмет	Количество часов в неделю				
		I	II	III	IV	Всего
Обязательная часть						
Русский язык, литературное чтение	Русский язык	5	5	5	5	20
	Литературное чтение	4	4	4	4	16
Иностранный язык	Иностранный язык (немецкий, английский)	-	2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4	16
Обществознание и естествознание (окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	2	8
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	-	-	-	1	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1	4
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	4
Технология	Технология	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2	8
Итого		20	22	22	23	87
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Модульная программа по Физической культуре	1	1	1	0	3
Учебные недели		33	34	34	34	
Максимально допустимая недельная нагрузка		21	23	23	23	90

4. Основное общее образование

4.1. Организация образовательного процесса в школе.

Учебный план для V-IX классов составлен в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО).

Учебный план основного общего образования обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС основного общего образования, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей по классам (годам обучения).

Учебный план школы предусматривает работу 5 - 8 классов в режиме пятидневной рабочей недели, 9 класса – в режиме шестидневной учебной недели.

Величина недельной образовательной нагрузки: 5 класс – 29 часов, 6 класс – 30 часов, 7 классов – 32 часа, 8 классы – 33 часов, 9 классы – 35 часов – с учётом максимальной нагрузки, определённой нормами санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 1.2.3685-21.

Продолжительность уроков в 1 смену составляет 45 минут.

Продолжительность учебного года – 34 учебные недели.

Текущий контроль успеваемости осуществляется по пятибалльной системе. Промежуточная аттестация обучающихся организуется по итогам учебного года.

Домашние задания даются обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: 5 класс – 2 часа (СанПиН 1.2.3685-21), 6, 7, 8 классы – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21), 9, класс – 3,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21).

Расписание занятий составляется с учетом различных форм организации занятий, выборности ряда курсов, соблюдения санитарно-гигиенических норм, с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся разного возраста.

Выбор обучающимися факультативных занятий, курсов по выбору осуществляется добровольно на основе личных интересов и склонностей.

4.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

По предмету «История России» в 6 – 8 классах промежуточная аттестация проводится в конце 2 четверти в связи с тем, что на изучение данного предмета отводится 40 часов с начала 1 четверти в течение 20 недель.

Контрольно-оценочная процедура предполагает непосредственное участие в ней обучающегося.

При организации четвертной/полугодовой промежуточной аттестации вычисляют среднее арифметическое текущих отметок. Контрольно-оценочная процедура по итогам четверти в качестве промежуточной аттестации не предполагается.

При организации годовой промежуточной аттестации вычисляют среднее арифметическое четвертных (полугодовых) отметок и отметки за контрольную работу в качестве промежуточной аттестации в конце года. Контрольно-оценочная процедура проводится в 5 – 8 классах по итогам года в качестве промежуточной аттестации.

По итогам контрольно-оценочных процедур обучающиеся, получившие неудовлетворительные отметки, имеют право на повторную промежуточную аттестацию в резервные дни, указанные в графике.

Формы контрольно-оценочных процедур

Класс	Предмет	Форма промежуточной аттестации
-------	---------	--------------------------------

5, 6, 7, 8	Русский язык	Контрольный диктант с грамматическими заданиями/ контрольный тест
	Математика, алгебра, геометрия	Итоговая контрольная работа/тест
	Литература	Итоговая контрольная работа/тест
	Английский язык	Итоговая контрольная работа/тест
	Всеобщая история, история России	Итоговая контрольная работа/тест
	Обществознание	Итоговая контрольная работа/тест
	География	Итоговая контрольная работа/тест
	Биология	Итоговая контрольная работа/тест
	Физика	Итоговая контрольная работа/тест
	Химия	Итоговая контрольная работа/тест
	Физическая культура	Сдача нормативов по физической культуре/тест
	Музыка	Итоговая контрольная работа /творческая работа
	Изобразительное искусство	Итоговая контрольная работа /творческая работа
	Технология	Итоговая контрольная работа/ проект
	ОБЖ	Итоговая контрольная работа/ тест
	Информатика	Итоговая контрольная работа/тест
	ОДНКНР	Собеседование/ защита проектов

Часть, формируемая участниками образовательных отношений в 5 - 9 классах.

Учебный процесс в 5 – 8 классах организован в режиме 5-дневной рабочей недели, поэтому данная часть в пределах максимально допустимой недельной нагрузки составляет для 5 - 2 часа в неделю, 6 класса -1 час в неделю, для 7 класса – 2 часа в неделю, для 8 -1 час в неделю, 9 класс – 2 часа в неделю.

В рамках части, формируемой участниками образовательных отношений, в 5 – 8 классах часы выделены на изучение курсов по выбору с целью обеспечения образовательных потребностей и интересов обучающихся. В 5 – 8 классах предполагается выбор обучающимися курсов по следующим направлениям: филология, гражданско-патриотическое, физкультурно-спортивное, проектная деятельность.

Для поддержки гуманитарной направленности образовательной программы в 9 классах выделяется 0,5 часа в неделю на изучение предмета «Родной язык», 0,5 часа – на изучение предмета «Родная литература», 1 час – на изучение предмета «Второй иностранный язык» (английский язык). Английский язык вводится с целью дать основы второго иностранного языка на уровне пропедевтики в объеме 34 учебных часов.

Изучение русского языка как родного вводится с целью удовлетворения потребности школьников в изучении родного языка как инструмента познания национальной культуры и самореализации в ней.

Изучение учебного предмета «История России. Всеобщая история» в 5 – 9 классах осуществляется по линейной модели исторического образования (изучение истории в IX классе завершается 1914 годом).

Изучение учебного предмета «Технология» в 5 – 9 классах призвано обеспечивать активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов; формирование и развитие умений выполнения учебно-исследовательской и проектной деятельности; формирование представлений о социальных и этических аспектах научно-технического прогресса.

Перечень факультативных курсов для обучающихся 5 - 8 классов

Часы части формируемые участниками образовательных отношений части учебного плана распределены следующим образом:

1. на ведение предметов, способствующих ориентации в современном мире для расширения знаний о поведении людей в экстремальных ситуациях: «Основы правовой культуры», «Безопасное детство»
2. на ведение предметов, с целью приобщения обучающихся к здоровому образу жизни и укрепления здоровья «Модульная программа по физической культуре» легкая атлетика, волейбол.

В 8-м классе час отведен для реализации курса ориентированного на самоопределение обучающихся относительно профессии (пред профильная подготовка).

Предусмотрена ориентационная работа с обучающимися направленная на оказание психолого - педагогической поддержки в принятии решения о выборе возможного самоопределения.

Класс	Название курса	Количество часов	Учитель
5	ОБЖ «Безопасное детство»	17	Ронжина М.И.
	«Основы правовой культуры»	17	Бородулина С.А.
	Модульная программа по физической культуре	34	Перебатова В.А.
6	Модульная программа по физической культуре	34	Сырчикова Н.Е.
7	Модульная программа по физической культуре	34	Сырчикова Н.Е.
8	«Твоя профессиональная карьера» (факультатив)	34	Кошкина С.Н.

Модель реализации курсов по выбору

Предусмотрена ориентационная работа с обучающимися, направленная на оказание психолого-педагогической поддержки в принятии решения о выборе предметного курса для изучения.

Выбор обучающимися курсов по выбору осуществляется добровольно на основе личных интересов и склонностей. Индивидуальная образовательная траектория обучающихся 5 – 9 классов создается в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений, и в рамках часов, выделенных на внеурочную деятельность.

Изучение данных курсов направлено на формирование у обучающихся системно-информационного подхода к анализу окружающего мира, развитие умений применять информационные технологии, в различных областях практической деятельности человека; формирование познавательных интересов как основы учебной деятельности; формирование стремления расширять свои знания, совершенствовать этические нормы речевого поведения. В отборе материала к занятиям учитывается необходимость осуществления преемственности между начальным и основным образованием.

В 5 – 9 классах организуется обучение в общеобразовательных классах с целью развития учебно-познавательной активности обучающихся, создания условий для успешного обучения, создания условий для индивидуализации обучения обучающихся.

**Учебный план основного общего образования 5-7 классы Хохловский филиал МАОУ
«Кондратовская средняя школа» 2023-2024**

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю		
		V	VI	VII
<i>Обязательная часть</i>				
Русский язык и литература	Русский язык	5	6	4
	Литература	3	3	2
Иностранный язык	Иностранный язык	3	3	3
Математика и информатика	Математика	5	5	-
	Алгебра	-	-	3
	Геометрия	-	-	2
	Информатика	-	-	1
	Вероятность и статистика	-	-	1
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	2	2
	ОДНКНР	1	1	-
	Обществознание	-	1	1
	География	1	1	2
Естественнонаучные предметы	Физика	-	-	2
	Химия	-	-	-
	Биология	1	1	1
Искусство	Музыка	1	1	1
	Изобразительное искусство	1	1	1
Технология	Технология	2	2	2
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	ОБЖ	-	-	-
	Физическая культура	2	2	2
Итого		27	29	30
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>		2	1	2

ОБЖ «Безопасное детство»	0,5		1
Модульная программа по физической культуре	1	1	1
«Основы правовой культуры»	0,5		
Максимально допустимая недельная нагрузка	29	30	32

5. Особенность учебного плана основного общего образования в 8 – 9 классах.

В соответствии с п. 4 ст. 3 Федерального закона N 371-ФЗ, основные образовательные программы (ООП) всех образовательных организаций Российской Федерации подлежат приведению в соответствие с ФООП не позднее 1 сентября 2023 года. Переход на обновленный ФГОС третьего поколения всех уровней образования предусмотрен в 2024 – 2025 учебном году. Особенность составления и реализации учебного плана для 8 – 9 классов в 2023 – 2024 учебном году – реализация требований ФГОС второго поколения с обязательным изучением учебных предметов «Родной язык», «Родная литература», «Второй иностранный язык».

Учебный план основного общего образования 5-7 классы Хохловский филиал МАОУ «Кондратовская средняя школа» 2023-2024

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю	
		VIII	IX
Обязательная часть			
Русский язык и литература	Русский язык	3	3
	Литература	2	3
Иностранный язык	Иностранный язык	3	3
Математика и информатика	Математика	-	-
	Алгебра	3	3
	Геометрия	2	2
	Информатика	1	1
	Вероятность и статистика	-	-
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	3
	ОДНКНР	-	-

	Обществознание	1	1
	География	2	2
Естественнонаучные предметы	Физика	2	3
	Химия	2	2
	Биология	2	2
Искусство	Музыка	1	-
	Изобразительное искусство	-	-
Технология	Технология	2	1
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	ОБЖ	1	1
	Физическая культура	3	3
Итого		32	33
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>		1	2
<i>Второй иностранный язык (английский)</i>			1
<i>Родной язык</i>			0,5
<i>Родная литература</i>			0,5
<i>«Твоя профессиональная карьера»</i>		1	
Максимально допустимая недельная нагрузка		33	35