

Утвержден
Решением педсовета
ГБОУ гимназия «Марем» г.Магас
От 30.08.2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГИМНАЗИЯ «МАРЕМ» г.МАГАС
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану
ГБОУ гимназия «Марем» г.Магас
на 2024-2025 учебный год

Учебный план ГБОУ гимназия «Марем» г.Магас, обеспечивает реализацию требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (далее – ФГОС), федеральных основных общеобразовательных программ (далее – ФООП), фиксирует максимальный аудиторный объем нагрузок обучающихся в соответствии с требованиями к организации образовательной деятельности к учебной нагрузке при 5-дневной учебной неделе, предусмотренными Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - Санитарно-эпидемиологические требования), состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

В соответствии с ч. 6.1. ст. 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) содержание и планируемые результаты разработанных ГБОУ гимназией «Марем» г.Магас основных общеобразовательных программ соответствуют содержания и планируемых результатов федеральных основных общеобразовательных программ (часть 6.1 введена Федеральным законом от 24.09.2022 № 371-ФЗ).

В ГБОУ гимназия «Марем» г.Магас предусмотрено перераспределение предусмотренного в федеральном учебном плане времени на изучение учебных предметов, по которым не проводится государственная итоговая аттестация, в пользу изучения иных учебных предметов, в том числе на организацию углубленного изучения отдельных учебных предметов и профильное обучение (ч. 6.2. ст. 12 Федерального закона, введена Федеральным законом от 24.09.2022 № 371-ФЗ).

В обновленных ФОП скорректировали наименования учебных предметов и предметных областей.

Минпросвещения России обновило ФОП всех уровней (приказ от 19.03.2024 № 171). В федеральных учебных планах изменили названия учебных предметов и предметных областей.

В ФОП НОО и ООО скорректировали наименование учебного предмета «Технология». Название учебного предмета заменили на «Труд

(технология)». С 1 сентября 2024 года в учебном плане в предметной области «Технология» следует указывать учебный предмет «Труд (технология)».

В учебных планах ООО и СОО с 1 сентября 2024 года появится новый учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины». ОБЗР не просто заменит ОБЖ. Новый предмет вывели в отдельную предметную область, сформулировали предметные результаты и утвердили федеральные рабочие программы для уровня СОО. Количество часов оставили прежним.

Учебный план ГБОУ гимназии «Марем» г.Магас предусматривает возможность введения учебных курсов, в том числе этнокультурных, обеспечивающих образовательные потребности и интересы обучающихся.

При наличии необходимых условий общеобразовательные организации вправе разрабатывать индивидуальные учебные планы для группы или отдельных обучающихся.

Учебный план ГБОУ гимназии «Марем» г.Магас определяет формы проведения промежуточной аттестации отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы в соответствии с порядком, установленным образовательной организацией.

При разработке порядка ГБОУ гимназия «Марем» г.Магас придерживается рекомендаций Минпросвещения России и Рособнадзора по основным подходам к формированию графика оценочных процедур (от 06.08.2021 № СК-228/03, № 01.169/08-01).

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом — не менее 8 недель.

Для обучающихся в 1 классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

Сроки и продолжительность каникул

Осенние каникулы

с 28 октября 2024 года по 03 ноября 2024 года

Зимние каникулы

с 30 декабря 2024 года по 12 января 2025 года

дополнительные зимние каникулы для первых классов

с 17 февраля 2025 года по 23 февраля 2025 года

Весенние каникулы

с 24 марта 2025 года – по 30 марта 2025 года

Летние каникулы в 2025 году

25 мая 2025 года завершается учебный год.

Продолжительность урока составляет:

- в 1 классе — 35 мин (сентябрь — декабрь), 40 мин (январь — май);
- во 2—4 классах — 40-45 мин (по решению образовательной организации);
- в классах, в которых обучаются обучающиеся с ОВЗ – 40 минут.

Суммарный объём домашнего задания по всем предметам для каждого класса не должен превышать продолжительности выполнения 1 час - для 1 класса, 1,5 часа - для 2 и 3 классов, 2 часа - для 4 класса.

ГБОУ гимназией «Марем» г.Магас осуществляется координация и контроль объёма домашнего задания учеников каждого класса по всем предметам в соответствии с требованиями санитарных правил.

Уровень начального общего образования

В соответствии с ФГОС НОО количество учебных занятий за 4 учебных года не может составлять менее 2954 часов и более 3345 часов.

Обязательная предметная область «Русский язык и литературное чтение» включает обязательные учебные предметы «Русский язык» и «Литературное чтение». Федеральные рабочие программы по учебным предметам «Русский язык», «Литературное чтение» применяются непосредственно при реализации обязательной части образовательной программы начального общего образования.

При 5-дневной учебной неделе обязательная часть учебного предмета «Русский язык» в 1-4 классах составляет 5 часов в неделю и 4 часа в неделю на «Литературное чтение» в 1-4 классах.

Обязательная предметная область «Родной язык и литературное чтение на родном языке» является самостоятельной и включает обязательные учебные предметы «Родной язык» и «Литературное чтение на родном языке».

Изучение родного языка (ингушского) и родной литературы из числа языков народов Российской Федерации осуществляется при наличии возможностей общеобразовательной организации и по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. В связи с 5-дневной учебной неделей, ингушский язык во 2-4-х классах проводится 2 часа в неделю. Третий час родного языка в гимназии реализовывается за счет внеурочной деятельности по данной предметной области.

Обязательная предметная область «Иностранный язык» включает обязательный учебный предмет «Иностранный язык» во 2-4 классах в объеме 2 часов в неделю.

Обязательная предметная область «Математика и информатика» представлена обязательным учебным предметом «Математика» во 1-4 классах (4 часа в неделю).

Обязательная предметная область «Технология» представлена обязательным учебным предметом «Труд (технология)» (1 час в неделю).

Интегрированный учебный предмет «Окружающий мир» в 1-4 классах изучается как обязательный по 2 часа в неделю. В его содержание дополнительно введены развивающие модули и разделы социально-гуманитарной направленности, а также элементы основ безопасности жизнедеятельности.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Окружающий мир» применяется непосредственно при реализации обязательной части образовательной программы начального общего образования. В связи с 5-дневной учебной неделей, «Окружающий мир» во 4-х классах проводится 1 час в неделю. Второй час «Окружающего мира» в гимназии реализуется за счет внеурочной деятельности по данной предметной области.

Комплексный учебный курс «Основы религиозных культур и светской этики» (далее – ОРКСЭ) реализуется как обязательный в объеме 1 часа в неделю в 4 классах. Выбор одного из учебных модулей ОРКСЭ осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Предметная область «Искусство» (1 час в неделю) сокращена, в связи с 5-дневной учебной неделей и компенсируется за счет посещения учащимися кружков данной предметной области.

Обязательный учебный предмет «Физическая культура» изучается в объеме 2 часов в неделю, в связи с 5-дневной учебной неделей. Третий час физической культуры в гимназии реализуется за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов.

В ГБОУ гимназии «Марем» г.Магас соблюдается максимально допустимая недельная нагрузка при 5-дневной учебной неделе: в 1 классе составляет 21 час в неделю, во 2-4 классах – 23 часа в неделю. Сдвоенные уроки в 1-4 классах не проводятся.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Уровень основного общего образования

В соответствии с ФГОС ООО количество учебных занятий за 5 лет не может составлять менее 5058 и более 5848 часов.

Федеральные рабочие программы по учебным предметам «Русский язык», «Литература», «История», «Обществознание», «География» и «Основы безопасности жизнедеятельности» применяются непосредственно при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования.

Обязательная предметная область «Русский язык и литература» включает обязательные учебные предметы «Русский язык» и «Литература».

Обязательная предметная область «Родной язык и родная литература» включает обязательные учебные предметы «Родной язык» и «Родная литература».

Изучение родного языка и родной литературы из числа языков народов Российской Федерации осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и при наличии возможностей общеобразовательной организации.

Изучение родного языка из числа языков народов Российской Федерации организовано на основе федеральных рабочих программ по родным языкам и родной литературе, включенных в федеральный реестр образовательных программ <https://fgosreestr.ru>.

Обязательная предметная область «Иностранные языки» включает обязательные учебные предметы «Иностранный язык» (английский).

На деление учебного предмета «Иностранный язык» (английский) выделено 42 часа.

Обязательная предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (далее – ОДНКНР) согласно ФГОС ООО входит в учебный план как обязательная предметная область (в 2024-2025 учебном году - в 5 и 6 классах).

Обязательная предметная область «Общественно-научные предметы» состоит из обязательных учебных предметов «История» (5-9 классы), «Обществознание» (6-9 классы), «География» (5-9 классы).

Во ФГОС ООО-2021 и обновленном ФГОС СОО учебный предмет «История» включает в себя учебные курсы «История России» и «Всеобщая история». Однако в федеральные учебные планы предмет «История» включен без указания учебных курсов.

Учебный предмет «История» затронули изменения, однако действовать они начнут только с 2025/26 учебного года.

***С 1 сентября 2025 года изменится преподавание истории и обществознания на уровнях ООО и СОО. Причем изменения коснутся как содержания программ, так и количества часов.

На уровне ООО Минпросвещения дополнило учебный предмет «История» новым курсом – **«История нашего края»**. По сути, он заменит ОДНКНР, так как ОДНКНР исключают из ФГОС и ФОП с 01.09.2025. Такие поправки уже внесли во ФГОС ООО и ФГОС ООО – 2021 (приказ от 19.02.2024 № 110). В ФОП ООО и СОО скорректировали федеральные учебные планы – перераспределили часы на историю и обществознание. Увеличили часы на изучение истории и сократили время на изучение обществознания. А еще в 2025/26 году из программы учебного курса «История России» исключили модуль **«Введение в новейшую историю России»**.

В 2024/25 учебном году на историю выделено в 5–9-х классах не меньше 2 часов в неделю. Также в 10–11-х классах предусмотрено 2 часа для истории на базовом уровне.

***Сколько часов выделить на изучение каждого учебного курса, зафиксировано в федеральных рабочих программах по истории для уровней ООО и СОО. Эти программы гимназия выполняет в неизменном виде.

Также предусмотрите в учебном плане дополнительные часы для изучения модуля **«Введение в новейшую историю России»**, который

предваряет систематическое изучение отечественной истории XX–XXI веков в 10–11-х классах.

В ФООП ООО на учебный модуль «Введение в новейшую историю России» в курсе «История России» в 9-м классе рекомендуют выделить 17 часов.

Достаточно добавить в 9-м классе 1 час Истории во втором полугодии, чтобы реализовать пропедевтический курс. В ГБОУ гимназии «Марем» г.Магас данный час будет реализован за счет внеурочной деятельности (в связи с 5-дневной учебной неделей).

В обязательную предметную область «Математика и информатика» включены обязательные учебные предметы «Математика» (5-6 классы), «Алгебра» (7-9 классы) и «Геометрия» (7-9 классы), «Вероятность и статистика» (7-9 классы), «Информатика» (7-9 классы).

Обязательный учебный предмет «Вероятность и статистика» изучается начиная с 7 класса.

В обязательную предметную область «Естественно-научные предметы» включены обязательные учебные предметы «Физика» (7-9 классы), «Химия» (8-9 классы), «Биология» (5-9 классы).

В соответствии с ФГОС ООО обязательные учебные предметы «Математика», «Информатика», «Физика», «Химия», «Биология» изучаются как на базовом, так и на углубленном уровнях.

Предметная область «Искусство», в которую входят обязательные учебные предметы «Музыка» (5-8 классы) и «Изобразительное искусство» (5-7 классы). в связи с 5-дневной учебной неделей, сокращена и компенсируется за счет посещения учащимися кружков в данной предметной области.

Обязательная предметная область «Технология» включает обязательный учебный предмет «Труд (технология)» (5-9 классы). С 2024/25 учебного года у предмета «Технология» появляется дополнительное название. Теперь этот предмет называется «Труд (Технология)». Такую корректировку Минпросвещения внесло во ФГОС НОО, ФГОС НОО-2021, ФГОС ООО и ФГОС ООО-2021 (приказ от 22.01.2024 № 31).

Аналогичные изменения внесли в ФООП НОО и ООО (приказ от 19.03.2024 № 171). Название учебного предмета заменили на «Труд (технология)».

С 1 сентября 2024 года в учебном плане в предметной области «Технология» следует указывать учебный предмет «Труд (технология)». Также изменили федеральные рабочие программы – в них учебный предмет теперь тоже называется «Труд (Технология)».

Кроме того, для учебного предмета «Труд (Технология)» установили обязательное применение федеральных рабочих программ (Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ).

Поэтому предусмотрите изучение предмета «Труд (Технология)» в соответствии с требованиями ФОП.

На уровне НОО – по 1 часу в неделю в каждой параллели с 1-го по 4-й класс.

На уровне ООО – в 5–7-х классах по 2 часа в неделю. а в **8–9-х** по 1 часу в неделю.

В ГБОУ гимназии «Марем» г. Магас предмет «Труд (Технология)» в 5-8 классах, в связи сокращением учебных часов, проводится 1 раз в неделю.

На деление учебного предмета «Труд (Технология)» выделено 13,5 часов.

Обязательная предметная область «Физическая культура» представлена обязательными учебным предметом «Физическая культура» (5-9 классы).

Обязательный учебный предмет «Физическая культура» в 5-9 классах изучается 2 часа в неделю, третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности и за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Изменения затронули и ОБЖ – теперь вместо основ безопасности жизнедеятельности школьники будут изучать основы безопасности и защиты Родины, или ОБЗР. Минпросвещения полностью переформатировало изучение основ безопасности жизнедеятельности в школе (приказ от 27.12.2023 № 1028).

На уровнях ООО и СОО теперь появились две самостоятельные предметные области – **«Основы безопасности и защиты Родины»** и **«Физическая культура»**. Ранее эти предметы составляли единую предметную область.

Новые предметная область и учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» появится в учебных планах ООО и СОО с **1 сентября 2024 года**. Минпросвещения внесло изменения в ФОП ООО и СОО (приказ от 01.02.2024 № 62). Скорректировали сетки федеральных учебных планов на уровне ООО и СОО – ОБЖ заменили на ОБЗР. **Количество часов осталось прежним.**

Максимально допустимая недельная нагрузка при 5-дневной учебной неделе в 5 классах составляет 29 часов, в 6 классах - 30 часов, в 7 классах - 32 часа, в 8-9 классах - 33 часа.

Уровень среднего общего образования

В соответствии с ФГОС СОО количество учебных занятий за 2 года на одного обучающегося составляет не менее 2170 часов (не менее 31 часа в неделю) и не более 2516 часов (не более 37 часов в неделю).

Федеральные рабочие программы по учебным предметам «Русский язык», «Литература», «История», «Обществознание», «География» и «Основы безопасности и защиты Родины» применяются непосредственно при реализации обязательной части образовательной программы среднего общего образования.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными актами общеобразовательной организации; выбор учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) из перечня, предлагаемого общеобразовательной организацией; изучение наряду с учебными предметами, курсами, дисциплинами (модулями) по осваиваемой образовательной программе любых других учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), преподаваемых в общеобразовательной организации в установленном ею порядке, а также реализуемых в сетевой форме учебных предметов, курсов (модулей).

Учебный план профиля обучения и (или) индивидуальный учебный план должны содержать не менее 13 учебных предметов («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «Информатика», «История», «Обществознание», «География», «Физика», «Химия», «Биология», «Физическая культура», «Основы безопасности и защиты Родины») и предусматривать изучение не менее 2 учебных предметов на углубленном уровне из соответствующей профилю обучения предметной области и (или) смежной с ней предметной области.

Изучение родного языка и родной литературы из числа языков народов Российской Федерации, а также второго иностранного языка из перечня, предлагаемого общеобразовательной организацией, осуществляется по заявлению обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и при наличии возможностей общеобразовательной организации.

Из дополнительных учебных предметов, по выбору обучающихся к предметам химия 10,11 классы, алгебра в 10 классе, геометрия в 11 кл. и индивидуальный проект в 11 классе, добавлено по 1 часу.

Индивидуальный проект как особая форма организации деятельности обучающихся является обязательным и выполняется обучающимся самостоятельно под руководством учителя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности: познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной.

Индивидуальный проект должен быть представлен в виде завершеного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

Индивидуальный учебный план разрабатывается в соответствии со спецификой и возможностями организации и обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося (письмо Минпросвещения России от 26.02.2021 № 03-205 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения основных образовательных программ обучающимися 5–11 классов по индивидуальному учебному плану»).

Варианты учебных планов профилей, включая изучение родных языков из числа языков народов Российской Федерации, включены в ФООП.

При реализации учебного плана ГБОУ гимназия «Марем» г.Магас используются учебники в соответствии с федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

**Недельный учебный план начального общего образования(1-4 классы)
на 2024-2025 учебный год (5-дневная учебная неделя)**

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю				Всего
		I	II	III	IV	
<i>Обязательная часть</i>						
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	5	5	5	5	20
	Литературное чтение	3	3	3	3	12
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык	2	2	2	2	11
	Литературное чтение на родном языке	1	2	2	2	7
Иностранный язык	Иностранный язык	–	2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4	16
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	1	8
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	–	–	–	1	1
Искусство	Изобразительное искусство	0,5				0,5
	Музыка	0,5				0,5
Труд (технология)	Труд (технология)	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2	8
Итого		21	26	26	26	93
Учебные недели		33	34	34	34	135
Всего часов		693	884	884	884	3345
Максимально допустимая недельная нагрузка, предусмотренная действующими правилами и гигиеническими нормативами		21	26	26	26	99
Максимально допустимая недельная нагрузка, предусмотренная действующими Правилами и гигиеническими нормативами при 5-дневной учебной неделе		21	23	23	23	90
Внеурочная деятельность (количество часов)		6	6	6	6	24

Недельный учебный план основного общего образования (5-9 классы) на 2024-2025 учебный год

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю					Всего
		5класс	6класс	7класс	8класс	9класс	
<i>Обязательная часть</i>							
Русский язык и литература	Русский язык	5	5	4	3	3	20
	Литература	3	3	2	2	3	13
Родной язык и родная литература	Родной язык	2	2	2	2	2	10
	Родная литература	2	2	2	1	1	8
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	3	3	2	14
Математика и информатика	Математика	5	5	-	-	-	10
	Алгебра	-	-	3	3	3	9
	Геометрия	-	-	2	2	2	6
	Вероятности и статистика	-	-	1	1	1	3
	Информатика	-	-	1	1	1	3
Общественно-научные предметы	История	2	2	2	2	2	10
	Обществознание	-	1	1	1	1	4
	География	1	1	1	1	2	6
Естественно-научные предметы	Физика	-	-	2	2	2	6
	Химия	-	-	-	2	2	4
	Биология	1	1	1	2	2	7
Основы духовно-нравственной культуры народов России	История религий	2	2	2	1	2	9
Искусство	Изобразительное искусство				-	-	0
	Музыка				-	-	0
Труд (технология)	Труд (технология)	1	1	1	1	0,5	4,5
Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2	1	9
Основы безопасности и защиты Родины		-	-	-	1	1	2
Итого		29	30	32	33	33	157,5
Учебные недели		34	34	34	34	34	170
Максимально допустимая недельная нагрузка, предусмотренная действующими правилами и гигиеническими нормативами при 5-дневной учебной неделе		29	30	32	33	33	157
Внеурочная деятельность (количество часов)		5	5	5	5	5	25

**Недельный учебный план общеобразовательных организаций
Республики Ингушетия среднего общего образования (10-11 классы)
на 2024-2025 учебный год**

Предметная область	Учебные предметы	Кол-во часов	
		10 класс	11 класс
Русский язык или литература	Русский язык	2	2
	Литература	3	3
Родной язык и родная литература	Родная литература	3	3
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3
Общественные науки	История	2	2
	Обществознание	2	2
	География	1	1
Математика и информатика	Алгебра и начало математического анализа	3	3
	Геометрия	2	2
	Вероятность и статистика	1	1
	Информатика	1	1
Естественные науки	Физика	2	2
	Химия	2	2
	Биология	1	1
Основы духовно- нравственной культуры народов России	История религий	2	2
Физическая культура	Физическая культура	2	2
Основы безопасности и защиты Родины	Основы безопасности и защиты Родины	1	1
	Индивидуальный проект	1	1
Дополнительные учебные предметы, курсы по выбору обучающихся		5	6
Внеурочная деятельность (количество часов)		5	5
Итого		34	34
<i>Не более 34 часов в неделю при 5-дневной учебной неделе</i>			
<i>Количество учебных занятий за два года на одного обучающегося – не менее 2170 и не более 2516 часов</i>			
<i>Учебный план должен содержать не менее 13 учебных предметов, из них не менее 2 – на углубленном уровне</i>			

Учебный план на 2024-2025 учебный год по индивидуальному учебному плану обучения на дому.

Предметная область	Учебные предметы	2 класс	4 класс	5 класс	9 класс
Русский язык и литература	Русский язык	3	3	4	4
	Литературное чтение	2	2		
Математика и информатика	Математика	4	4	5	5
Иностранный язык	Английский язык	0	0	3	3
Максимальная допустимая недельная нагрузка		10	10	12	12