

Приложение 2 к образовательной  
программе основного общего  
образования, реализующих ФГОС ООО  
приказ от 31.08.2018 № 343  
с дополнениями приказу от 05.10.2018  
№428

**Учебный план основного общего образования, реализующих ФГОС ООО  
на 2018-2019 учебный год**

**1. Общие положения.**

- 1.1. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5» осуществляет свою деятельность с целью реализации образовательной программы школы и формирования общей культуры личности обучающихся на основе усвоения образовательных программ.
- 1.2. Учебный план способствует реализации основного направления школы: создание условий для формирования конкурентно-способного человеческого потенциала в условиях эффективного проектирования развивающего образовательного пространства школы. Эта работа строится через введение новых педагогических технологий, реализацию внеурочной деятельности и предметов школьного компонента.
- 1.3. Учебный план направлен на реализацию целей и задач школы:
  - обеспечение самоопределения, самообразования, саморазвития личности обучающегося через создание благоприятных педагогических условий для ее творческой, личностно-ориентированной самореализации;
  - развитие духовно-нравственной сферы личности обучающегося, способного самостоятельно работать над развитием собственной нравственности, сознания, культурного уровня;
  - социализация личности выпускника, обучение самоопределению в окружающем мире (природе и обществе), в пространстве изменений посредством овладения способами преобразования реальности, собственной деятельности, личностного развития через коммуникативную культуру, духовно-нравственные образцы, нормы поведения во всех сферах жизнедеятельности;
  - обеспечение и охрана здоровья обучающихся.
- 1.4. В соответствии с Уставом учреждение осуществляет образовательный процесс согласно уровням общеобразовательных программ. С учётом потребности и возможностей личности образовательные программы могут быть освоены в различных формах: очной, очно-заочной или заочной форме. Для каждого обучающегося допускается сочетание различных форм получения общего образования.
- 1.5. Учебный план является нормативным документом, регламентирующим организацию и содержание образовательного процесса. Регламентирует объемы учебного времени, отводимые на освоение основных общеобразовательных программ по уровням общего образования. Нагрузка учителей определяется данным Учебным планом. Учебный план определяет перечень учебных предметов, курсов и время, отводимое на их освоение и организацию; распределяет учебные предметы, курсы по классам и учебным годам. Суммарное число часов, указанных в плане, определяет обязательную и предельно допустимую норму учебной нагрузки обучающихся.
- 1.6. Учебный план основного общего образования, реализующих ФГОС ООО, составлен в

соответствии с нормативными документами:

- федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Законом Ханты – Мансийского автономного округа - Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 1 июля 2013 г. №68-оз;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями от 13.12.2013 №1342);
- примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых 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 31 марта 2014 года № 253», от 26.01.2016 № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых 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 31 марта 2014 года № 253», от 29.12.2016 № 1677 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых 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 31 марта 2014 г. № 253», от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых 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 31 марта 2014 года № 253»);
- письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 25 мая 2015 г. №08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики», «Основы

духовно-нравственной культуры народов России»;

- письмом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 1 июня 2015 г. №5528 «О направлении ПООП»;
- приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 23 мая 2017 г. №845 «О реализации шахматного образования в Ханты-Мансийском автономном округе Югре»;
- приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 24.07.2017 №11651 «Об утверждении плана мероприятий (дорожная карта) по организации пятидневного режима работы в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»
- постановлением Главного государственного санитарного врача России от 29.12.2010 №189, 2.4.2.2821-10 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 25.12.2013 № 72«О внесении изменений № 2 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», от 24.11.2015 № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях») (таблица №3);
- постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями);
- письмом Федеральной службы по надзору в сфере образования от от 20 июня 2018 г. N 05-192;
- методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности по предметным областям «Родной язык и литературное чтение на родном языке» (уровень начального общего образования) и «Родной язык и родная литература» (уровень основного общего образования) в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2018-2019 учебном году.

1.7. Учебный план в соответствии с нормативными документами предусматривает:

5-летний срок освоения образовательных программ основного общего образования для 5–9 классов. Продолжительность учебного года в 5-8 классах составляет 35 недель. Продолжительность учебной недели в соответствии с Уставом учреждения и решением Управляющего совета школы составляет 5 дней. Аудиторная нагрузка обучающихся в учебном плане не превышает максимальную аудиторную нагрузку (основание: санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821–10 от 24.11.2015 № 81) и составляет при пятидневной учебной недели: в 5-ых классах – 29 часов, в 6 классах – 30 часов, в 7 классах – 32 часа, 8 классы – 33 часа.

В соответствии с частью 3 статьи 44 ФЗ-273 родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право выбирать до завершения получения ребенком основного общего образования с учетом мнения ребенка язык, языки образования, факультативные и элективные учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) из перечня, предлагаемого образовательной организацией.

Преподавание и изучение родного языка из числа языков народов Российской Федерации обеспечивается на добровольной основе по заявлению родителей (законных

представителей).

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией. Промежуточная аттестация может быть проведена в формах: тестирование, контрольная работа, защита проекта, творческая работа, техника чтения и сдача нормативов физической подготовленности. Годовая промежуточная аттестация проводится в 5-8 классах по всем предметам учебного плана с 13 по 29 мая 2019 года.

По всем предметам учебного плана предусмотрена традиционная пятибалльная система оценивания. При проведении учебных занятий по английскому языку, информатике и ИКТ, технологии предусмотрено деление на группы.

1.8. Цели общего образования в рамках ФГОС ООО представляются в виде системы ключевых задач, отражающих основные направления:

\* личностное развитие – развитие индивидуальных нравственных, эмоциональных, эстетических и физических ценностных ориентаций и качеств, а также развитие интеллектуальных качеств личности, овладение методологией познания, стратегиями и способами учения, самообразования и саморегуляции;

\* социальное развитие – воспитание гражданских, демократических и патриотических убеждений, освоение социальных практик, формирование способности и готовности принимать ответственные решения, делать осознанный выбор, сотрудничать и свободно общаться на русском, родном и иностранных языках;

\* общекультурное развитие – освоение основ наук, основ отечественной и мировой культуры.

## 2. Особенности учебного плана

2.1. За основу взят 1 вариант базисного учебного плана, который предназначен для общеобразовательных учреждений, в которых обучение ведётся на русском языке.

2.2. Учебный план в соответствии с ФГОС ООО состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса. Количество часов, выделенное на изучение каждого предмета, не ниже обязательного минимума.

**Обязательная часть** учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения. Учитывая возможности образовательного учреждения, кадровый потенциал, предметная область «Родной язык и родная литература» будет реализована через учебный предмет «Родной (русский) язык» по 1 часу в 5 классах.

2.3. Часть учебного плана, **формируемая участниками образовательного процесса**, определяет время, отводимое на изучение содержания образования, обеспечивающего реализацию интересов и потребностей обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогического коллектива образовательной организации. Выбор курсов осуществлён родителями и предусмотрена возможность работы в группах разного состава, как в классе, так и на параллели. Выбор курсов внеурочной деятельности в части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений, осуществляется согласно Положению о внеурочной деятельности и обучающиеся имеют возможность свободного перехода с одного курса на другой в течение учебного года при желании ученика и родителей.

Время, отводимое на данную часть учебного плана, используется на введение

учебных предметов и курсов, обеспечивающих интересы и потребности участников образовательных отношений, на увеличение учебных часов, предусмотренных на изучение отдельных учебных предметов обязательной части.

В 5 классах по 1 часу из части, формируемой участниками образовательного процесса передано на увеличение учебных часов, предусмотренных на изучение русского языка обязательной части, согласно программе по русскому языку и литературе и с целью освоения образовательных программ в полном объеме.

В часть часов учебного плана 5 класса, формируемой участниками образовательных отношений, в целях пропедевтической подготовки и ранней профилизации включён предмет «Обществознание». С целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказания помощи пострадавшим включен предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Часы части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в 6 классах используются с целью сохранения преемственности и для продолжения изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Часы части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в 7 классах используются для продолжения изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» и добавлено 1 час на изучение учебного предмета «русский язык», согласно программе. В 8 классах в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений реализуется информационный курс предпрофильной подготовки с целью оказания помощи обучающимся в изучении себя в мире профессий и мир профессий и 1 час изобразительного искусства, согласно программе, с целью завершения полного курса. В 5-8 классах индивидуальные часы используются для проведения индивидуальной работы с обучающимися по подготовке к интеллектуальным мероприятиям, олимпиадам и для проведения индивидуальной работы с обучающимися, испытывающими трудности в изучении образовательных программ, работе с одарёнными обучающимися.

Предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (далее – предметная область ОДНКНР) в соответствии с вводимым федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с 1 сентября 2015 года обеспечивает, в том числе знание основных норм морали, культурных традиций народов России, формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности. Предметная область ОДНКНР является логическим продолжением предметной области (учебного предмета) ОРКСЭ начальной школы.

Предметная область ОДНКНР реализуется через:

включение в рабочие программы учебных предметов литература, география, биология, история, обществознание, ОБЖ, тем, содержащих вопросы духовно-нравственного воспитания;

включение занятий по предметной области ОДНКНР во внеурочную деятельность в рамках реализации Программы воспитания и социализации обучающихся.

Изучение предметной области ОДНКНР обеспечивает достижение следующих результатов:

воспитание способности к духовному развитию, нравственному

самосовершенствованию; воспитание веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;

знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

формирование представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;

понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;

формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности.

Учет национальных, региональных особенностей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется путем наложения предметов «Искусство» на предмет «ИЗО», «Технология» и «Экология» наложением на предмет «Биология», География ХМАО изучается в 8 классе путём наложения на предмет «География».

В рамках общеинтеллектуального направления Плана внеурочной деятельности для создания оптимальных условий реализации индивидуальных потребностей обучающихся реализуются курсы по выбору. Для организации внеурочной деятельности, ориентированной на индивидуализацию образования, используется вторая половина дня и нелинейное расписание. Принципы чередования учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет школа ежегодно. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО в школе понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной деятельности.

План внеурочной деятельности формируется участниками образовательного процесса и определяет содержание образования, обеспечивающего реализацию интересов и потребностей обучающихся, их родителей (законных представителей), образовательного учреждения. Выбор курсов внеурочной деятельности осуществляется обучающимися, их родителями (законными представителями) согласно Положению о внеурочной деятельности и Положению об изучении образовательных потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

Внеурочная деятельность в соответствии с требованиями Стандарта организуется по основным направлениям развития личности (духовно- нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное). Организация занятий по этим направлениям является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Содержание данных занятий формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и осуществляется посредством различных форм организации, отличных от урочной системы обучения, таких, как экскурсии, кружки, секции, конференции, школьные научные общества, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики.

В рамках внеурочной деятельности реализуется курс «Основы проектной деятельности» с целью создания условий для успешного освоения учениками основ проектно-исследовательской деятельности. и является одним из способов превращения ученика в субъект учебной деятельности. В рамках внеурочной деятельности реализуется

программа шахматного образования.

Внеурочная деятельность осуществляется, в том числе, через внеклассную (внеурочную) деятельность педагогов-предметников; реализацию программы воспитательной работы школы «Страна возможностей» классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами, педагогами-организаторами.

Структура учебного плана соответствует рекомендациям Министерства Образования и науки РФ и Департамента образования и молодёжной политики ХМАО – Югры:

- состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса
  - обозначен объём базовой, обязательной и максимальной нагрузки учащихся.
- Работа по данному учебному плану предполагает:
- удовлетворение образовательных задач;
  - повышение качества;
  - создание каждому ученику условий для самоопределения и развития.

Конкурентно-способными услугами образовательного учреждения являются:

- создание необходимых условий для развития и обучения разных категорий обучающихся (индивидуальное обучение для детей с ограниченными возможностями, инклюзивное образование);
- дополнительные образовательные услуги;
- реализация внеурочной деятельности.

## Сетка часов учебного плана (недельная нагрузка)

## 5 классы

## 2018-2019 учебный год

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю				Форма годовой аттестации
		5 А	5 Б	5 В	5 Г	
<b>Обязательная часть</b>						
Русский язык и литература	Русский язык	4	4	4	4	тестирование
	Литература	3	3	3	3	техника чтения
Родной язык и литература	Родной язык (русский)	1	1	1	1	тестирование
	Родная литература	-	-	-	-	
Иностранный язык.	Английский язык	3	3	3	3	тестирование
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	2	2	2	тестирование
	География	1	1	1	1	тестирование
Математика и информатика	Математика	5	5	5	5	тестирование
	Информатика	-	-	-	-	
Естественно-научные предметы	Биология	1	1	1	1	тестирование
Искусство	Музыка	1	1	1	1	тестирование
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	Творческая работа
Технология	Технология	2	2	2	2	проект
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	2	2	2	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	
<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>						
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1	1	1	тестирование
Естественно-научные предметы	Обществознание	1	1	1	1	тестирование
Русский язык		1	1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Максимально допустимая недельная нагрузка</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	

## Сетка часов учебного плана (недельной нагрузки)

6 классы

2018-2019 учебный год

Предметные области	Учебные пред- меты  Классы	Количество часов в неделю				Форма годовой аттестации
		6А	6Б	6В	6Г	
<b>Обязательная часть</b>						
Русский язык и литература	Русский язык	6	6	6	6	тестирование
	Литература	3	3	3	3	тестирование
Родной язык и литература	Родной язык	-	-	-	-	
	Родная литература	-	-	-	-	
Иностранный язык.	Английский язык	3	3	3	3	тестирование
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	2	2	2	тестирование
	Обществознание	1	1	1	1	тестирование
	География	1	1	1	1	тестирование
Математика и информатика	Математика	5	5	5	5	тестирование
	Информатика	-	-	-	-	
Естественно-научные предметы	Биология	1	1	1	1	тестирование
Искусство	Музыка	1	1	1	1	тестирование
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	Творческая работа
Технология	Технология	2	2	2	2	проект
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	2	2	2	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>						
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1	1	1	тестирование
Индивидуальные и групповые консультации		1	1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Максимально допустимая недельная нагрузка</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

## Сетка часов учебного плана (недельной нагрузки)

7 классы

2018-2019 учебный год

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю				Форма годовой аттестации
		7А	7Б	7В	7Г	
<b>Обязательная часть</b>						
Русский язык и литература	Русский язык	4	4	4	4	тестирование
	Литература	2	2	2	2	тестирование
Родной язык и литература	Родной язык	-	-	-	-	
	Родная литература	-	-	-	-	
Иностранный язык.	Английский язык	3	3	3	3	тестирование
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	2	2	2	тестирование
	Обществознание	1	1	1	1	тестирование
	География	2	2	2	2	тестирование
Математика и информатика	Алгебра	3	3	3	3	тестирование
	Геометрия	2	2	2	2	тестирование
	Информатика	1	1	1	1	тестирование
Естественно-научные предметы	Биология	1	1	1	1	тестирование
	Физика	2	2	2	2	тестирование
Искусство	Музыка	1	1	1	1	тестирование
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	Творческая работа
Технология	Технология	2	2	2	2	проект
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	2	2	2	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	
<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>						
Русский язык и литература	Русский язык	1	1	1	1	
Индивидуальные и групповые консультации		1	1	1	1	
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1	1	1	тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Максимально допустимая недельная нагрузка</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	

## Сетка часов учебного плана (недельной нагрузки)

## 8 классы

## 2018-2019 учебный год

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю				Форма годовой аттестации
		8А	8Б	8В	8Г	
<b>Обязательная часть</b>						
Русский язык и литература	Русский язык	3	3	3	3	тестирование
	Литература	2	2	2	2	тестирование
Родной язык и литература	Родной язык	-	-	-	-	
	Родная литература	-	-	-	-	
Иностранный язык.	Английский язык	3	3	3	3	тестирование
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	2	2	2	тестирование
	Обществознание	1	1	1	1	тестирование
	География	2	2	2	2	тестирование
Математика и информатика	Алгебра	3	3	3	3	тестирование
	Геометрия	2	2	2	2	тестирование
	Информатика	1	1	1	1	тестирование
Естественно-научные предметы	Биология	2	2	2	2	тестирование
	Физика	2	2	2	2	тестирование
	Химия	2	2	2	2	тестирование
Искусство	Музыка	1	1	1	1	тестирование
	Изобразительное искусство	-	-	-	-	тестирование
Технология	Технология	1	1	1	1	проект
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	2	2	2	2	Сдача нормативов
	ОБЖ	1	1	1	1	тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>						
Предпрофильная подготовка. Информационный курс		1	1	1	1	
Изобразительное искусство		1	1	1	1	Творческая работа
Индивидуальные и групповые консультации		1	1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Максимально допустимая недельная нагрузка</b>		<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	