

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №1
г. Шагонар муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

Утверждаю:
/Директор школы:

/Спирина Л.С./
Приказ №378 от 31.08.2022



Учебный план
МБОУ СОШ №1 г. Шагонар
на 2022-2023 учебный год

Принят на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №1 г. Шагонар
Протокол № 1 от «20» август 2022 г.

г. Шагонар, 2022 г.

В соответствии с п.33.1 ФГОС ООО учебный план (далее-учебный план) ООП ООО МБОУ СОШ №1 г. Шагонар определяет:

- общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся;
- состав и структуру обязательных предметных областей по классам (годам обучения);
- перечень учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей;
- учебную нагрузку в соответствии с требованиями к организации образовательной деятельности к учебной нагрузке при 6-дневной учебной неделе, предусмотренными Гигиеническими нормативами и Санитарно-эпидемиологическими требованиями, установленных СанПиН 3.1.\2.4.3598-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Учебный план включает в себя обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений, и составлен на 4-летний, 5-летний срок освоения, 2 -летний нормативный срок.

Обязательная часть УП определяет состав учебных предметов обязательных для всех имеющих по данной программе государственную аккредитацию образовательных организаций, реализующих образовательную программу основного общего образования, и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

В обязательную часть УП в соответствии с п.33.1 ФГОС ООО входят следующие обязательные для изучения предметные области и учебные предметы:

Предметные области	Учебные предметы
Русский язык и литература	Русский язык, литература
Родной язык и родная литература	Родной язык и (или) государственный язык РФ, родная литература
Иностранные языки	Иностранный язык (английский)
Математика и информатика	Математика, информатика
Общественно-научные предметы	История, обществознание, география
Естественно-научные предметы	Физика, химия, биология
искусство	ИЗО, музыка
технология	технология
Физическая культура и ОБЖ	Физическая культура, ОБЖ, спортивные танцы

учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, мета предметных и универсальных способов детальности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий;

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся в рамках реализации ООП ООО МБОУ СОШ №1 г.Шагонар в качестве третьего часа двигательной активности обучающимися предоставляется возможность посещения учебного курса внеурочной деятельности, содержание и результаты которого формируются на основе вариативного модуля «Спорт» примерной рабочей программы учебного предмета «Спортивные танцы». Выбор данного учебного курса внеурочной деятельности осуществляется посредством сбора заявлений родителей (законных представителей).

1.2. Пояснительная записка к учебному плану в классах с русским языком обучения (вариант 2)

Предметная область «Русский язык и литература» включает в себя предметы русский язык, литература. Из части, формируемой участниками образовательного процесса выделено 1ч в 5-7 классах и 9в,г классах на изучение риторики.

Предметная область «Математика и информатика» включает предметы математика, алгебра, геометрия, информатика. Из части, формируемой участниками образовательного процесса во всех 7-8 классах с русским родным языком обучения выделяется 1 час на программирование. В 5-9 классах из части, формируемой участниками образовательного процесса, выделяется дополнительный час математики, алгебры для повышения вычислительной культуры обучающихся, развития логического мышления, пространственного воображения.

Предметная область «Общественно-научные предметы» содержат предметы история, обществознание, география. Все эти предметы изучаются с 5 по 9 класс. История по 2 часа в неделю в 5-8 классах, в 9 классе 3 часа. Обществознание – 1 час в неделю на всей ступени основного общего образования. Выделен 1 час в 9в,г классах на изучение факультативного курса «Актуальные вопросы обществознания». География по 1 часу в неделю в 5-6 классах, по 2 часа в неделю в 7-9 классах. Из части, формируемой участниками образовательного процесса, в 6в,д,г классах выделен 1 час на факультативный курс по географии «За страницами учебника географии», 1 час в 8 классе на изучение географии Тувы, 1 час в 9 классе на изучение истории Тувы.

Предметную область «Естественно-научные предметы» составляют физика, химия, биология. В дальнейшем линия экологического воспитания обучающихся продолжается при изучении биологии. В 7-х классах выделен 1 ч. на изучение факультативного курса «Занимательная зоология», 1 час на изучение курса «Решение задач по физике». В 9в классе выделен 1 час на изучение химии.

Предметную область «Искусство» представляют предметы музыка и изобразительное искусство. Изучаются музыка с 5 по 8 классы, изобразительное искусство с 5 по 7 классы. В связи с тем, что предмет черчение не входит в перечень предметов, изучаемых на ступени основного общего образования, а учащимся необходимо привить навыки пространственного воображения и изображения предметов в проекциях, предмет «Изобразительное искусство» заменен предметом «Черчение» 1 час в неделю в 8г,д классах.

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» представлена предметами ОБЖ, физическая культура. Изучение предмета ОБЖ начинается с 8 класса. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 в недельную нагрузку учащихся введен третий час физической культуры, это продиктовано необходимостью повышения роли физической культуры и воспитания современных школьников, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

1.3. Пояснительная записка к учебному плану для 10-11 классов в рамках реализации ФГОС среднего общего образования

На базе 11-х классов открыто 3 класса: 11а - класс социально-экономического профиля, 11б – технологического профиля, 11в – естественно-научного профиля.

В 11 в классе профильными учебными предметами являются математика, химия, биология. На изучение математики выделено 6 ч., химии – 3ч., биологии – 3ч. Выделены часы на курсы по выбору по русскому языку, биологии, химии.

В 11б классе профильными учебными предметами являются математика, физика, информатика. На изучение математики выделено 6 ч., физики – 5ч., информатики – 4ч. Выделены часы на курс по выбору по математике, физике, русскому языку, обществознанию.

В 11 а классе профильными учебными предметами являются математика, география, экономика, право. Выделены часы на курсы по выбору по математике, обществознанию, истории, русскому языку, политологии.

На базе 10-х классов открыто 3 класса: 10а,б - классы универсального обучения, 10в – естественно-научного профиля

В 10а классе на углубленном уровне ведется изучение математики, истории. На изучение математики выделено 6 ч., истории – 4ч. Выделены часы на курсы по выбору по русскому языку. Выделено по 1 часу на основы педагогики, психологии.

В 10б – на углубленном уровне ведется изучение математики, информатики. На изучение математики выделено 6 ч., информатики – 4ч. Выделены часы на курсы по выбору по русскому языку. Выделено по 1 часу на основы педагогики, психологии.

В 10в - профильными учебными предметами являются математика, химия, биология. На изучение математики выделено 6 ч., химии – 3ч., биологии – 3ч. Выделены часы на курсы по выбору по русскому языку, биологии, химии.

1.4. Пояснительная записка к учебному плану в классах с русским (неродным) языком обучения (вариант 4)

Предметная область «Родной язык и литература» включает предметы тувинский язык, тувинская литература. Из части, формируемой участниками образовательного процесса, в 6,8,9-х классах добавляется 1 час на изучение тувинского языка, в 7 классах- 2 часа.

Предметная область «Общественно-научные предметы» содержат предметы история, обществознание, география. Все эти предметы изучаются с 5 по 9 класс. История по 2 часа в неделю в 5-8 классах, в 9 классе 3 часа. Из части, формируемой участниками образовательного процесса, в 8 классе выделен 1 час на изучение географии Тувы, в 9 классе выделен 1 час на изучение истории Тувы.

Предметную область «Искусство» представляют предметы музыка и изобразительное искусство. Изучаются музыка с 5 по 8 классы, изобразительное искусство с 5 по 7 классы.

Предметную область «Технология» представляет предмет технология, который изучается с 5 по 8 классы.

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» представлена предметами ОБЖ и физическая культура. Изучение предмета ОБЖ начинается с 8 класса. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 в недельную нагрузку учащихся введен третий час физической культуры, это продиктовано необходимостью повышения роли физической культуры и воспитания современных школьников, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. В связи с загруженностью спортивного зала третий час физической культуры заменен предметом «Спортивные танцы».

Общий объем аудиторной работы обучающихся за пять учебных лет освоения ООП ООО МБОУ СОШ при 6-дневной учебной неделе с дистанционным обучением в субботу составляет 936 час, ООП СОО при 6-дневной неделе с дистанционным обучением в субботу – 222 ч.

Продолжительность учебного года в 5-9 классах составляет 34 недели. Продолжительность учебного занятия в основной школе составляет 40 минут. Для классов в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья - 40 минут. Занятия в 5-9-х классах организованы в две смены. Во время занятий необходим перерыв для гимнастики не менее 2 минут. Затраты времени на выполнение домашних заданий в 6-8 классах не превышают 2,5 часа, в 9-х классах-3,5 часа.

В соответствии с пунктом 22 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» учебный план- документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся. В МБОУ СОШ №1 г.Шагонар, сроки проведения промежуточной аттестации определяется календарным учебным графиком ООП ООО. В МБОУ СОШ №1 г.Шагонар— определены следующие формы промежуточной аттестации: годовая контрольная работа за год, тестовая контрольная работа, зачет, комплексная контрольная работа и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 кл обновленных ФГОС начального общего образования		
для классов с русским (родным) языком обучения (вариант1)		
МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год		
Предметные области	Учебные предметы	5 (о/обр)Р
Классы		5бвгд
<i>Обязательная часть</i>		
Русский язык и литература	Русский язык	5/170
	Литература	3/102
Иностранные языки	Иностранный язык	3/102
Математика и информатика	Математика	5/170
	Алгебра	
	Геометрия	
	Вероятность и статистика	
	Информатика	
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2/68
	Обществознание.	
	География	1/34
Естественно-научные предметы	Физика	
	Химия	
	Биология	1/34
Искусство	Музыка	1/34
	Изобразительное искусство	1/34
Технология	Технология	2/68
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	2/68
	ОБЖ	
Итого:		26/884
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>		3
Культура речи (риторика)		1/34
Математика		1/34
Основы духовно-нравственной культуры народов России		1/34
Учебные недели		34
Всего часов		986
Рекомендуемая недельная нагрузка (при 5-дневной неделе)		29

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
универсальный профиль (история, математика)
МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год
ВАРИАНТ 1

10А Серен ЛН				
Предметная область	Основные компоненты содержания образования	Уровень изучения	Количество часов в неделю 10 кл	Количество часов в год 10 кл
Обязательные учебные предметы и курсы				
Русский язык и литература	Русский язык	Б	1	34
	Литература	Б	3	102
Иностранные языки	Иностранный язык	Б	3	102
Общественные науки	История	У	4	136
Математика и информатика	Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия	У	6	204
Естественные науки	Астрономия	Б	0	0
Физическая культура и ОБЖ	Физкультура	Б	3	102
	ОБЖ	Б	1	34
Курсы по выбору	Индивидуальный проект	ЭК	2	68
ИТОГО			23	782
Учебные предметы на базовом уровне по выбору				
Математика и информатика	Информатика	Б	1	34
Естественные науки	Физика	Б	2	68
	Химия	Б	1	34
	Биология	Б	1	34
Общественные науки	География	Б	1	34
	Обществознание	Б	2	68
ИТОГО			8	272
Курсы по выбору				
Элективные и факультативные курсы	Основы педагогики	ЭК	1	34
	Основы психологии	ЭК	1	34
	Педагогическая практика	ЭК	1	34
	Факультативный курсы по выбору (русский язык)	ФК	1	34
	Факультативный курсы по выбору (биология)	ФК	1	34
	Факультативный курсы по выбору (химия)	ФК	1	34
ИТОГО			6	204
Максимальная учебная нагрузка (при 5-дневной учебной неделе)			37	1258

23

8

6

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

универсальный профиль (информатика, математика)

МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год

ВАРИАНТ 1

10Б Куулар ЧЭ				
Предметная область	Основные компоненты содержания образования	Уровень изучения	Количество часов в неделю 10 кл	Количество часов в год 10 кл
Обязательные учебные предметы и курсы				
Русский язык и литература	Русский язык	Б	1	34
	Литература	Б	3	102
Иностранные языки	Иностранный язык	Б	3	102
Математика и информатика	Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия	У	6	204
Естественные науки	Информатика	У	4	136
	Астрономия	Б	0	0
Физическая культура и ОБЖ	Физкультура	Б	3	102
	ОБЖ	Б	1	34
Курсы по выбору	Индивидуальный проект	ЭК	2	68
ИТОГО			23	782
Учебные предметы на базовом уровне по выбору				
Естественные науки	Физика	Б	2	68
	Химия	Б	1	34
	Биология	Б	1	34
Общественные науки	География	Б	1	34
	История	Б	1	34
	Обществознание	Б	2	68
ИТОГО			8	272
Курсы по выбору				
Элективные и факультативные курсы	Основы педагогики	ЭК	1	34
	Основы психологии	ЭК	1	34
	Педагогическая практика	ЭК	1	34
	Факультативный курсы по выбору (русский язык)	ФК	1	34
	Факультативный курсы по выбору (биология)	ФК	1	34
	Факультативный курсы по выбору (химия)	ФК	1	34
ИТОГО			6	204
Максимальная учебная нагрузка (при 5-дневной учебной			37	1258

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

естественно-научный профиль

МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год

10В		Всего детей - 24		Хангаева ВВ			
11В		Всего детей - 22		Ховалыг АВ			
Предметная область	Основные компоненты содержания образования	Уровень изучения	Количество часов в неделю 10 кл	Количество часов в год 10 кл	Количество часов в неделю 11 кл	Количество часов в год 11 кл	
Обязательные учебные предметы и курсы							
Русский язык и литература	Русский язык	Б	1	34	1	34	
	Литература	Б	3	102	3	102	
Иностранные языки	Иностранный язык	Б	3	102	3	102	
Общественные науки	История (Россия в мире)	Б	2	68	2	68	
Математика и информатика	Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия	У	6	204	6	204	
Естественные науки	Химия	У	3	102	3	102	
	Биология	У	3	102	3	102	
	Астрономия	Б	0	0	1	34	
Физическая культура и ОБЖ	Физкультура	Б	3	102	3	102	
	ОБЖ	Б	1	34	1	34	
Курсы по выбору	Индивидуальный проект	ЭК	2	68	0	0	
ИТОГО			27	918	26	884	
Учебные предметы на базовом уровне по выбору							
Математика и информатика	Информатика	Б	1	34	1	34	
Естественные науки	Физика	Б	2	68	2	68	
Общественные науки	География	Б	1	34	1	34	
	Обществознание	Б	2	68	2	68	
ИТОГО			6	204	6	204	
Курсы по выбору							
Элективные и факультативные курсы	Русский язык	ЭК	1	34	1	34	
	Химия	ЭК	1	34	1	34	
	Биология	ЭК	1	34	1	34	
	Химия	ФК	1	34	1	34	
	Биология	ФК	0	0	1	34	
ИТОГО			ЭК	4	136	5	170
Максимальная учебная нагрузка (при 6-дневной учебной неделе)					37	1258	
Максимальная учебная нагрузка (при 5-дневной учебной неделе)			37	1258			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
социально-экономический профиль
МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год

11А Всего детей - 21

Классный руководитель - Дамдын НУ

Предметная область	Основные компоненты содержания образования	Уровень изучения	Количество часов в неделю 10 кл	Количество часов в год 10 кл	Количество часов в неделю 11 кл	Количество часов в год 11 кл
Обязательные учебные предметы и курсы						
Русский язык и литература	Русский язык	Б	1	34	1	34
	Литература	Б	3	102	3	102
Иностранные языки	Иностранный язык	Б	3	102	3	102
Общественные науки	История (Россия в мире)	Б	2	68	2	68
	География	У	3	102	3	102
	Экономика	У	2	68	2	68
	Право	У	2	68	2	68
Математика и информатика	Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия	У	6	204	6	204
Естественные науки	Астрономия	Б	0	0	1	34
Физическая культура и ОБЖ	Физкультура	Б	3	102	3	102
	ОБЖ	Б	1	34	1	34
Курсы по выбору	Индивидуальный проект	ЭК	2	68	0	0
ИТОГО			28	952	27	918
Учебные предметы на базовом уровне по выбору						
Математика и информатика	Информатика	Б	1	34	1	34
Естественные науки	Физика	Б	2	68	2	68
	Химия	Б	1	34	1	34
	Биология	Б	1	34	1	34
ИТОГО			5	170	5	170
Курсы по выбору						
Элективные и факультативные курсы	Математика	ЭК	1	34	1	34
	Русский язык	ЭК	1	34	1	34
	Обществознание	ЭК	1	34	1	34
	История	ФК	1	34	1	34
	Политология	ФК	0	0	1	34
ИТОГО			4	136	5	170
Максимальная учебная нагрузка			37	1258	37	1258

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

технологический профиль

МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год

11Б Всего детей - 15 Ховалыг АВ				
Предметная область	Основные компоненты содержания образования	Уровень изучения	Количество часов в неделю 11 кл	Количество часов в год 11 кл
Обязательные учебные предметы и курсы				
Русский язык и литература	Русский язык	Б	1	34
	Литература	Б	3	102
Иностранные языки	Иностранный язык	Б	3	102
Общественные науки	История (Россия в мире)	Б	2	68
Математика и информатика	Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия	У	6	204
	Информатика	У	4	136
Естественные науки	Физика	У	5	170
	Астрономия	Б	1	34
Физическая культура и ОБЖ	Физкультура	Б	3	102
	ОБЖ	Б	1	34
Курсы по выбору	Индивидуальный проект	ЭК	0	0
ИТОГО			29	986
Учебные предметы на базовом уровне по выбору				
Естественные науки	Химия	Б	1	34
Общественные науки	География	Б	1	34
	Обществознание	Б	2	68
ИТОГО			4	136
Курсы по выбору				
Элективные и факультативные курсы	Математика	ЭК	1	34
	Русский язык	ЭК	1	34
	Биология	ЭК	0	0
	Физика	ЭК	1	34
	Обществознание	ФК	1	34
ИТОГО			ЭК+ФК 4	136
Максимальная учебная нагрузка			37	1258

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

с изучением родного языка или на родном языке (вариант 4)

МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год

Предметные области	Учебные предметы	6 (о/обр)Г	7 (о/обр)Г	8 (о/обр)Г	9 (о/обр)Г
Классы		6аб	7авг	8абв	9абд
<i>Обязательная часть</i>					
Русский язык и литература	Русский язык	6/204	4/136	3/102	3/102
	Литература	3/102	2/68	2/68	3/102
Родной язык и родная литература	Родной язык и родная литература	3/102	3/102	3/102	3/102
Иностранные языки	Иностранный язык	3/102	3/102	3/102	3/102
Математика и информатика	Математика	5/170			
	Алгебра		3/102	3/102	3/102
	Геометрия		2/68	2/68	2/68
	Информатика		1/34	1/34	1/34
Общественно-научные предметы	История	2/68	2/68	2/68	2/68
	Обществознание	1/34	1/34	1/34	1/34
	География	1/34	2/68	2/68	2/68
Естественно-научные предметы	Физика		2/68	2/68	3/102
	Химия			2/68	2/68
	Биология	1/34	1/34	2/68	2/68
Искусство	Музыка	1/34	1/34		
	Изобразительное искусство	1/34	1/34	1/34	
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	3/102	3/102	3/102	3/102
	ОБЖ			1/34	1/34
Технология	Технология	2/68	2/68	1/34	
Итого:		32/1088	33/1122	34/1156	34/1156
<i>Часть, формируемая участниками образовательных</i>		1	2	2	2
Тувинский язык		1/34	2/68	1/34	1/34
География Тувы				1/34	
История Тувы					1/34
Основы духовно-нравственной культуры народов России					
Учебные недели		34	34	34	34
Всего часов		1122	1190	1224	1224
Рекомендуемая недельная нагрузка (при 6-дневной неделе)		33	35	36	36

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 для классов с русским (родным) языком обучения (вариант2)
 МБОУ СОШ №1 г. Шагонар на 2022-2023 учебный год

Предметные области	Учебные предметы	6 (о/обр)Р	7 (о/обр)Р	8 (о/обр)Р	9 в (о/обр)Р	9 г (о/обр)Р
		бвгд	7бде	8гд	9в	9г
Классы		бвгд	7бде	8гд	9в	9г
Обязательная часть						
Русский язык и литература	Русский язык	6/204	4/136	3/102	3/102	3/102
	Литература	3/102	2/68	2/68	3/102	3/102
Иностранные языки	Иностранный язык	3/102	3/102	3/102	3/102	3/102
Математика и информатика	Математика	5/170				
	Алгебра		3/102	3/102	3/102	3/102
	Геометрия		2/68	2/68	2/68	2/68
	Информатика		1/34	1/34	1/34	1/34
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2/68	2/68	2/68	3/102	3/102
	Обществознание	1/34	1/34	1/34	1/34	1/34
	География	1/34	2/68	2/68	2/68	2/68
Естественно-научные предметы	Физика		2/68	2/68	3/102	3/102
	Химия			2/68	2/68	2/68
	Биология	1/34	1/34	2/68	2/68	2/68
Искусство	Музыка	1/34	1/34	1/34		
	Изобразительное искусство	1/34	1/34	1/34		
Технология	Технология	2/68	2/68	1/34		
Физическая культура и Основы безопасности	Физическая культура	3/102	3/102	3/102	3/102	3/102
	ОБЖ			1/34	1/34	1/34
Итого:		29/986	30/1020	32/1088	32/1088	32/1088
Часть, формируемая участниками образовательных		4	5	4	4	4
Секреты русской орфографии (риторика)		1/34	1/34	1/34	1/34	1/34
Занимательные числа (математика)		1/34	1/34	1/34	1/34	1/34
История Тувы					1/34	1/34
География Тувы				1/34		
Биология			1/34			
Решение задач по физике			1/34			
Основы духовно-нравственной культуры народов России		1/34				
Программирование			1/34	1/34		
В мире химии					1/34	
Актуальные вопросы обществознания						1/34
Экономика						
Вокруг света (география)		1/34				
Учебные недели		34	34	34	34	34
Всего часов		1122	1190	1224	1224	1224
Рекомендуемая недельная нагрузка (при 6-дневной неделе)		33	35	36	36	36