



**Учебный план
начального общего образования
МОУ Октябрьского сельского лицея
на 2021-2022 учебный год**

Принято на заседании Педагогического совета лицея
Протокол № 01 от 27.08.21

Пояснительная записка
к учебному плану начального общего образования
МОУ Октябрьского сельского лицея
на 2021-2022 учебный год

Учебный план начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения Октябрьского сельского лицея на 2021-2022 учебный год разработан в соответствии:

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в новой редакции);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373, с учётом изменений, внесённых приказами Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 №1060; 29.12.2014 №1643, от 31.12.2015 №1576, Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 №712;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 —Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 марта 2021 г. № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16";

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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"

- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования

- Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 № 05-192 Об изучении родных языков из числа языков народов Российской Федерации

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15);

- Закона Ульяновской области от 13.08.2013 № 134-30 «Об образовании в Ульяновской области» (с изменениями)

- Рекомендации по составлению учебного плана общеобразовательной организации, реализующей основную образовательную программу начального общего образования, в части, формируемой участниками образовательных отношений Министерства образования и науки Ульяновской области от 26.08.2014 № 73-иогв-01-02.01/5553 исх

- Письмо Министерство образования и науки Ульяновской области от 26.05.2015г. № 73-ИОГВ-01/3942исх «О преподавании учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики»

- Устава муниципального общеобразовательного учреждения Октябрьского сельского лица
- Годового календарного учебного графика муниципального общеобразовательного учреждения Октябрьского сельского лица на 2021-2022 учебный год
- Основной образовательной программы начального общего образования
- Программы развития лица
- Плана работы муниципального общеобразовательного учреждения Октябрьского сельского лица на 2021-2022 учебный год

Учебный план МОУ Октябрьского сельского лица является нормативным правовым актом, утвержденным решением Педагогического совета лица от 27.08.2021, протокол № 01 и согласован с родителями (законными представителями)

Учебный план начального общего образования (далее – учебный план) обеспечивает введение в действие и реализацию требований Стандарта, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной работы обучающихся, состав и структуру предметных областей.

Учебный план обеспечивает преподавание и изучение государственного языка Российской Федерации, а также возможность преподавания и изучения родного языка из числа языков народов Российской Федерации, из числа государственных языков республик Российской Федерации, в том числе русского языка как родного языка, а также устанавливает количество учебных занятий, отводимых на их изучение.

В учебный план входят следующие обязательные предметные области (учебные предметы):

русский язык и литературное чтение (русский язык, литературное чтение);

иностранный язык (иностранный язык);

родной язык и родная литература (родной язык, литературное чтение на родном языке);

математика и информатика (математика);

обществознание и естествознание (окружающий мир);

основы религиозных культур и светской этики (основы православной культуры, основы исламской культуры, основы буддийской культуры, основы иудейской культуры, основы религиозных культур народов России, основы светской этики);

искусство (изобразительное искусство, музыка);

технология (технология);

физическая культура (физическая культура).

Общий объем аудиторной работы обучающихся за 4 учебных года не может составлять менее 2851 часа и более 3345 часов.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений по выбору родителей (законных представителей) обучающихся из перечня, предлагаемого МОУ Октябрьским сельским лицеем, включает учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) по выбору родителей (законных представителей) обучающихся, в том числе для углубленного изучения учебных предметов, обеспечивающих удовлетворение различных интересов обучающихся, потребностей физического развития и совершенствования, а также учитывающие этнокультурные интересы, из перечня, предлагаемого МОУ Октябрьским сельским лицеем.

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, 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. Начальное общее образование обеспечивает познавательную мотивацию и интересы обучающихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы

нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Содержание образования начального общего образования реализуется преимущественно за счет введения интегрированных курсов, обеспечивающих целостное восприятие мира, деятельностного подхода и индивидуализации обучения по каждому предмету (математика, окружающий мир, технология).

Обязательная часть учебного плана отражает содержание образования, которое обеспечивает решение важнейших целей современного начального образования: формирование гражданской идентичности школьников; их приобщение к общекультурным и национальным ценностям, информационным технологиям; готовность к продолжению образования в основной школе; формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях; личностное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальностью. Начальное общее образование реализуется по модели 4-летней начальной школы, и обучение ведется в режиме 5-дневной учебной недели. Учебный план рассчитан на 34 учебных недели в год для 2-4 классов и 33 учебные недели для 1 классов. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. В 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии по 35 минут каждый по 3 урока в день, в сентябре, октябре, по 4 урока по 35 минут каждый в ноябре-декабре, по 4 урока по 40 минут каждый в январе – мае. После 2 урока в 1-х классах проводится динамическая пауза - 40 минут. Во 2-4 классах уроки по 40 минут. Недельная нагрузка не превышает предельно допустимой: 1классы – 21 час в неделю, 2-4 классы – 23 часа в неделю.

Учебный предмет «Русский язык» изучается 4 часа в неделю: 3 часа из обязательной части учебного плана начального общего образования и 1 часа из части, формируемой участниками образовательных отношений (на основании выбора родителей (законных представителей) для углубленного

изучения предмета. Изучение русского языка в начальной школе направлено на формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания; понимание обучающимися того, что язык представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения, осознание значения русского языка как государственного языка Российской Федерации, языка межнационального общения; сформированность позитивного отношения к правильной устной и письменной речи как показателям общей культуры и гражданской позиции человека; овладение первоначальными представлениями о нормах русского языка (орфоэпических, лексических, грамматических) и правилах речевого этикета; умение ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач; овладение учебными действиями с языковыми единицами и умение использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач.

Учебный предмет «Литературное чтение» изучается 4 часа в неделю в 1-3 классах, 3 часа в неделю в 4 классах. Изучение предмета «Литературное чтение» в начальной школе ориентировано на понимание литературы как явления национальной и мировой культуры, средства сохранения и передачи нравственных ценностей и традиций; осознание значимости чтения для личного развития; формирование представлений о мире, российской истории и культуре, первоначальных этических представлений, понятий о добре и зле, нравственности; успешности обучения по всем учебным предметам; формирование потребности в систематическом чтении; понимание роли чтения, использование разных видов чтения (ознакомительное, изучающее, выборочное, поисковое); умение осознанно воспринимать и оценивать содержание и специфику различных текстов, участвовать в их обсуждении, давать и обосновывать нравственную оценку поступков героев; достижение необходимого для продолжения образования уровня читательской

компетентности, общего речевого развития, то есть овладение техникой чтения вслух и про себя, элементарными приемами интерпретации, анализа и преобразования художественных, научно-популярных и учебных текстов с использованием элементарных литературоведческих понятий; умение самостоятельно выбирать интересующую литературу; пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации.

Учебный предмет «Родной язык» изучается 1 час в неделю, чередуясь неделями с предметом «Литературное чтение на родном языке». Обучение ведётся на русском языке (на основании выбора родителей (законных представителей)). Изучение предмета ориентировано на воспитание ценностного отношения к родному языку как хранителю культуры, включение в культурно-языковое поле своего народа, формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания; обогащение активного и потенциального словарного запаса, развитие у обучающихся культуры владения родным языком в соответствии с нормами устной и письменной речи, правилами речевого этикета; формирование первоначальных научных знаний о родном языке как системе и как развивающемся явлении, о его уровнях и единицах, о закономерностях его функционирования, освоение основных единиц и грамматических категорий родного языка, формирование позитивного отношения к правильной устной и письменной родной речи как показателям общей культуры и гражданской позиции человека; овладение первоначальными умениями ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, формирование базовых навыков выбора адекватных языковых средств для успешного решения коммуникативных задач; овладение учебными действиями с языковыми единицами и умение использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач.

Учебный предмет «Литературное чтение на родном языке» изучается 1

час в неделю, чередуясь неделями с предметом «Родной язык». Обучение ведётся на русском языке (на основании выбора родителей (законных представителей)). Изучение предмета ориентировано на понимание родной литературы как одной из основных национально-культурных ценностей народа, как особого способа познания жизни, как явления национальной и мировой культуры, средства сохранения и передачи нравственных ценностей и традиций; осознание значимости чтения на родном языке для личного развития; формирование представлений о мире, национальной истории и культуре, первоначальных этических представлений, понятий о добре и зле, нравственности; формирование потребности в систематическом чтении на родном языке как средстве познания себя и мира; обеспечение культурной самоидентификации; использование разных видов чтения (ознакомительное, изучающее, выборочное, поисковое); умение осознанно воспринимать и оценивать содержание и специфику различных текстов, участвовать в их обсуждении, давать и обосновывать нравственную оценку поступков героев; достижение необходимого для продолжения образования уровня читательской компетентности, общего речевого развития, то есть овладение техникой чтения вслух и про себя, элементарными приемами интерпретации, анализа и преобразования художественных, научно-популярных и учебных текстов с использованием элементарных литературоведческих понятий; осознание коммуникативно-эстетических возможностей родного языка на основе изучения выдающихся произведений культуры своего народа, умение самостоятельно выбирать интересующую литературу; пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации.

Иностранный язык в начальной школе изучается со 2 класса в количестве 2 часов в неделю (английский язык (на основании выбора родителей (законных представителей)). Он формирует приобретение начальных навыков общения в устной и письменной форме с носителями иностранного языка на основе своих речевых возможностей и потребностей;

освоение правил речевого и неречевого поведения; освоение начальных лингвистических представлений, необходимых для овладения на элементарном уровне устной и письменной речью на иностранном языке, расширение лингвистического кругозора; формирование дружелюбного отношения и толерантности к носителям другого языка на основе знакомства с жизнью своих сверстников в других странах, с детским фольклором и доступными образцами детской художественной литературы. Классы с наполняемостью 21 человек и выше для изучения иностранного языка делятся на подгруппы. При наличии условий, класс может делиться на подгруппы при меньшей наполняемости

Учебный предмет «Математика» изучается 4 часа в неделю. Изучение математики направлено на использование начальных математических знаний для описания и объяснения окружающих предметов, процессов, явлений, а также оценки их количественных и пространственных отношений; овладение основами логического и алгоритмического мышления, пространственного воображения и математической речи, измерения, пересчета, прикидки и оценки, наглядного представления данных и процессов, записи и выполнения алгоритмов; приобретение начального опыта применения математических знаний для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач; умение выполнять устно и письменно арифметические действия с числами и числовыми выражениями, решать текстовые задачи, умение действовать в соответствии с алгоритмом и строить простейшие алгоритмы, исследовать, распознавать и изображать геометрические фигуры, работать с таблицами, схемами, графиками и диаграммами, цепочками, совокупностями, представлять, анализировать и интерпретировать данные; приобретение первоначальных представлений о компьютерной грамотности.

Учебный предмет «Окружающий мир» изучается 2 часа в неделю. Данный предмет является интегрированным. В его содержание дополнительно введены развивающие модули и разделы социально-гуманитарной направленности, а также элементы основ безопасности

жизнедеятельности. Изучение интегрированного предмета «Окружающий мир» направлено на понимание особой роли России в мировой истории, воспитание чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы; сформированность уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, её современной жизни; осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде; освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др., с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве); развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Учебный предмет «Музыка» изучается 1 час в неделю. Изучение предмета ориентированно на сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека; сформированность основ музыкальной культуры, в том числе на материале музыкальной культуры родного края, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному искусству и музыкальной деятельности; умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению; использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций, исполнении вокально-хоровых произведений, в импровизации.

Учебный предмет «Изобразительное искусство» изучается 1 час в неделю. Изучение предмета ориентированно на сформированность первоначальных представлений о роли изобразительного искусства в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека; сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале художественной культуры родного края, эстетического отношения

к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством; овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства; овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах художественной деятельности (рисунке, живописи, скульптуре, художественном конструировании), а также в специфических формах художественной деятельности, базирующихся на ИКТ (цифровая фотография, видеозапись, элементы мультипликации и пр.).

Учебный предмет «Технология» изучается 1 час в неделю. Изучение предмета ориентировано на получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии; усвоение первоначальных представлений о материальной культуре как продукте предметно-преобразующей деятельности человека; приобретение навыков самообслуживания; овладение технологическими приемами ручной обработки материалов; усвоение правил техники безопасности; использование приобретенных знаний и умений для творческого решения несложных конструкторских, художественно-конструкторских (дизайнерских), технологических и организационных задач; приобретение первоначальных навыков совместной продуктивной деятельности, сотрудничества, взаимопомощи, планирования и организации; приобретение первоначальных знаний о правилах создания предметной и информационной среды и умений применять их для выполнения учебно-познавательных и проектных художественно-конструкторских задач.

В 4-х классах вводится предмет «Основы религиозных культур и светской этики» в количестве 1 часа в неделю. Обучение ведётся по модулям «Основы светской этики», «Основы православной культуры», «История мировых религий» (на основании выбора родителей (законных представителей)). Изучение предмета ориентировано на готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;

знакомство с основными нормами светской и религиозной морали, понимание их значения в выстраивании конструктивных отношений в семье и обществе; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека и общества; формирование первоначальных представлений о светской этике, о традиционных религиях, их роли в культуре, истории и современности России; первоначальные представления об исторической роли традиционных религий в становлении российской государственности; становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести; воспитание нравственности, основанной на свободе совести и вероисповедания, духовных традициях народов России; осознание ценности человеческой жизни.

Предмет «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю. Изучение предмета ориентированно на формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В лицее используются различные формы аттестации учебных результатов и достижений обучающихся, которые регламентируются Положением о промежуточной и итоговой аттестации.

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной

программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов учитывается готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе: системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии; обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности; коммуникативных и информационных умений; системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования является достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования. В итоговой оценке выделены две составляющие: результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования; результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся для получения основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся: ценностные

ориентации обучающегося; индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др. Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

Обучающиеся подлежат текущему контролю и промежуточной аттестации только по предметам, включенным в учебный план класса. Текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся осуществляют педагогические работники в соответствии с должностными обязанностями и инструкциями.

Текущий контроль осуществляется по всем предметам учебного плана и предусматривает пятибалльное оценивание уровня знаний по предмету в 3-4 классах, во 2 классе с III триместра. В 1 и 2 (I и II триместры) классах балльное оценивание знаний обучающихся не проводится. Текущие оценки ежедневно заносятся в электронный журнал.

Виды и формы текущего контроля:

- устные (устный ответ на поставленный вопрос, развернутый ответ по заданной теме, устное сообщение по избранной теме, декламация стихов и т.п.)
- письменные (письменное выполнение тренировочных упражнений, практических работ, написание диктанта, изложения, выполнение самостоятельной работы, письменной проверочной работы, контрольной работы, тестов, комплексной контрольной работы и др.);
- выполнение заданий с использованием ИКТ (компьютерное тестирование, on-line тестирование с использованием Интернет-ресурсов или электронных учебников, выполнение интерактивных заданий);

Периодичность осуществления текущего контроля определяется учителем в соответствии с учебной программой предметов, курсов, графиком контрольных работ. Отметка за устный ответ выставляется в ходе урока и заносится в электронный журнал. Отметка за письменную работу заносится учителем в электронный журнал в течение недели. Не допускается

выставление неудовлетворительных отметок обучающимся сразу после пропуска занятий по уважительной причине. Обучающимся 2 классов отметки выставляются по итогам III триместра. Годовая (итоговая) отметка выставляется с учетом отметок III триместра. Обучающимся 3 - 4 классов отметки выставляются по итогам каждого триместра. Годовая (итоговая) отметка выставляется с учетом отметок за триместры. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме итогового контроля в переводных классах всех уровней образования. Перечень предметов, количество и форма проведения промежуточной аттестации определяется на заседании педагогического Совета лицея и утверждается приказом директора лицея. Промежуточная аттестация в переводных классах может проводиться в следующих формах: итоговая комплексная контрольная работа, итоговая контрольная работа, тестирование. Обучающиеся, имеющие по итогам учебного года академическую задолженность по одному или нескольким учебным предметам, курсам, дисциплинам переводятся в следующий класс условно. Обучающиеся вправе пройти повторную промежуточную аттестацию не более двух раз в течение года. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в лицее приказом директора создается комиссия. Обучающиеся на уровнях начального общего образования, успешно освоившие программу учебного года и имеющие положительные оценки по всем предметам соответствующего учебного плана, переводятся в следующий класс.

**Учебный план
начального общего образования
МОУ Октябрьского сельского лицея
на 2021-2022 учебный год**

Предметные области	Учебные предметы / классы	Количество часов в неделю				Всего
		I	II	III	IV	
Обязательная часть						
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	3	3	3	3	12
	Литературное чтение	4	4	4	3	15
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык	0/1	0/1	0/1	0/1	2
	Литературное чтение на родном языке	1/0	1/0	1/0	1/0	2
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	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	3	3	3	3	12
Итого		20	22	22	22	86
Часть, формируемая участниками образовательных отношений Русский язык		1	1	1	1	4
Максимально допустимая недельная нагрузка		21	23	23	23	90