

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад общеразвивающего вида  
№17 «Ромашка» ЕМР



Колпакова Ю.А.

от «29» августа 2024г.

Принят на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Введено в действие  
Приказом №169 от «29» августа 2024г.

**Учебный план**  
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка»**  
**Елабужского муниципального района**  
**на 2024-2025 учебный год**

---

*Алабуга муниципаль районы*  
*«Ромашка» гомуми устерелеше тордаге 17нче балалар бакчасы»*  
*муниципаль бюджет мактапкача велем учреждениясенен*  
*2024-2025 нче уку елына уку планы*

г.Елабуга  
2024г.

Активация Windows  
Чтобы активировать Wind  
раздел "Параметры"

## Содержание

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Нормативные основания составления учебного плана организованной образовательной деятельности.
  - 1.2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана организованной образовательной деятельности.
  - 1.3. Характеристика структуры учебного плана организованной образовательной деятельности.
2. Учебный план организованной образовательной деятельности.
3. Расписание организованной образовательной деятельности.
4. Совместная образовательная деятельность воспитателя и детей в режимных моментах.
5. Самостоятельная деятельность детей в режимных моментах.

Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад общеразвивающего вида  
№17 «Ромашка» Е.МР  
Колпакова Ю.А.  
«29» августа 2024г.



Принят на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Введено в действие  
Приказом №104 от «29» августа 2024г.

**Учебный план  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка»  
Елабужского муниципального района  
на 2024-2025 учебный год**

---

*Алабуга муниципаль районы  
«Ромашка» гомуми үстерелеше тордәге 17нче балалар бакчасы»  
муниципаль бюджет мәктәпкәчә белем учреждениесенә  
2024-2025 нче уку елына уку планы*

г.Елабуга  
2024г

## **1. Пояснительная записка**

Учебный план дошкольного образовательного учреждения - нормативный правовой акт, устанавливающий перечень организованной образовательной деятельности и объем длительности, отводимого на её изучение по освоению образовательной программы, составлен в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования.

### **1.1. Нормативные основания составления учебного плана организованной образовательной деятельности**

Учебный план разрабатывается в соответствии с:

#### **- федеральными документами**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.09.2023 г.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

**- региональными документами**

- Законом Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июля 2013 г. N 68-З РТ;

- Законом Республики Татарстан № 16 от 03.03.2012 г. «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;

**- локальными актами ДОУ**

- Образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка» Елабужского муниципального района.

- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка» Елабужского муниципального района.

**1.2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана организованной образовательной деятельности**

Основными задачами учебного плана образовательной деятельности являются:

1. Регулирование объема образовательной нагрузки.
2. Реализация регионального компонента ДОУ.
3. Обеспечение единства всех компонентов (федерального, регионального).

Учебный план разработан на основе:

- Образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка» Елабужского муниципального района.

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (введен приказом МО и Н РФ от 17.10.2013 года);

- Программы дошкольного образования «От рождения до ШКОЛЫ» Н.Е.Веракса;

- «Сенеч-Радость познания»: региональная программа дошкольного образования/ Р.К.Шаехова. - г.Казань: Магариф – Вақыт, 2016.

- «Балалар бакчасында рус балаларына татар теле өйрәтү программасы ”Татарча сөйләшәбез”» Зарипова З.М. Кидрячева Р.Г., Р.С. Исаева. Казан-2013

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка» Елабужского муниципального района работает в режиме пятидневной рабочей недели, длительность пребывания детей в детском саду составляет 12 часов с 6.30 до 18.30.

В ДОУ функционирует 6 групп:

- группа раннего возраста с 1 до 3 лет - 2 группы;
- вторая младшая группа с 3 до 4 лет – 1 группа;
- средняя группа с 4 до 5 лет – 1 группа;
- старшая группа с 5 до 6 лет – 1 группы;
- подготовительная группа с 6 до 7 лет – 1 группа;

**Годовой календарно - образовательный график  
на 2024/2025 учебный год**

Содержание	Возрастные группы				
	Ранний возраст/ 1 младшая группа (1-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Сроки начала образовательной деятельности	2 сентября 2024 года	2 сентября 2024 года	2 сентября 2024 года	2 сентября 2024 года	2 сентября 2024 года
Сроки окончания образовательной деятельности	30 мая 2025 года	30 мая 2025 года	30 мая 2025 года	30 мая 2025 года	30 мая 2025 года
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
Новогодние каникулы	30.12.24 - 08.01.25	30.12.24 - 08.01.25	30.12.24 - 08.01.25	30.12.24 - 08.01.25	30.12.24 - 08.01.25
2 полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность ООД	8-10 минут	не более 15 минут	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут
Продолжительность перерыва между периодами ООД	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут
Регламентация образовательного процесса на один день	<b>2 ОД</b>	<b>2 ОД</b>	<b>2 ОД</b>	<b>2-3 ОД</b>	<b>2-3 ОД</b>
Объем недельной образовательной нагрузки	<b>100 мин.</b> (1 ч. 40 мин.)	<b>150 мин.</b> (2 ч. 30 мин.)	<b>200 мин.</b> (3ч.20 мин.)	<b>325 мин.*</b> (5 ч. 25м.)	<b>450 мин.*</b> (7 ч. 30 м.)
Сроки проведения мониторинга	Адаптация/ 11-25 октября 15 -25 апреля	11-25 октября 15 -25 апреля	11-25 октября 15-25 апреля	11-25 октября 15-25 апреля	11-25 октября 15-25 апреля
Организация образовательной деятельности в летний период	С 01.06.2025 г. по 29.08.2025 г. Образовательная деятельность в летний период ведется по художественно – эстетическому и оздоровительному направлениям.				
Режим функционирования учреждения	с 6.30-18.30				

Период проведения родительских собраний	с 18.10.2024 г. по 12.11.2024 г. с 17.01.2025 г. по 31.01.2025 г. с 16.05.2025 г. по 27.05.2025 г.					
<b>Обязательная часть</b>						
<b>Наименование возрастных групп</b>	<b>01</b> младшая группа (1-2 года)	<b>02</b> младшая группа (2-3 года)	<b>03</b> младшая группа (3-4 года)	<b>05</b> средняя группа (4-5 лет)	<b>04</b> старшая группа (5-6 лет)	<b>06</b> подготовительная группа (6-7 лет)
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	20 мин	20 мин	30 мин	40 мин	75 мин	90 мин
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во второй половине дня	-	-	-	Не более 20 мин	Не более 25 мин	Не более 30 мин
<b>Образовательная нагрузка в неделю</b>	<b>10</b> занятий	<b>10</b> занятий	<b>10</b> занятий	<b>10</b> занятий	<b>13</b> занятий	<b>15</b> занятий

### 1.3. Характеристика структуры учебного плана образовательной деятельности

В структуре учебного плана выделяются обязательная часть и часть формируемая участниками образовательного процесса. Обязательная часть составляет не менее 60 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования.

В соответствии с требованиями основной образовательной программы дошкольного образования в обязательной части Плана определено время на образовательную деятельность, отведенное на реализацию образовательных областей.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие» входят в расписание образовательной деятельности. Они реализуются как в обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, так и во всех видах деятельности и отражены в календарном планировании.

При составлении учебного плана учитывались следующие **принципы**:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников, в процессе реализации которых формируются знания, умения, навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

- принцип интеграции непосредственно образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса с учетом возрастных особенностей дошкольников, используя разные формы работы.

### **СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2**

Продолжительность образовательной деятельности:

- для детей от 1 до 2 лет - не более 10 минут,
- для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут,
- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 20-30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную организованную образовательную деятельность (ООД), проводят физкультминутку, включающую упражнения на профилактику зрения, общей и мелкой моторики, снятие мышечной усталости (продолжительность 2-3 минуты). Перерывы между периодами ООД - не менее 10 минут.

ОД во второй половине дня после дневного сна с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется не чаще 2 - 3 раз в неделю, продолжительностью не более 25 - 30 минут в день. В середине ООД статического характера проводится физкультминутка.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления образовательная деятельность познавательной направленности чередуется с образовательной деятельностью художественно-эстетического и физического направлений.

Образовательная деятельность по физической культуре и музыке проводится со всей группой (по условиям ДООУ). Музыкальное воспитание детей ДООУ осуществляет музыкальный руководитель; физическое воспитание детей осуществляет воспитатель группы.

В дошкольном возрасте образовательная деятельность строится по трем направлениям: образовательная деятельность, образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность.

1 часть – «Организованная образовательная деятельность»

- Обязательная часть ОП

2 часть - «Образовательная деятельность в ходе режимных моментов»

3 часть – «Самостоятельная деятельность детей»

На основе Учебного плана разработано Расписание образовательной деятельности на неделю, не превышающее учебную нагрузку.

В Расписании учтены психовозрастные возможности детей, продолжительность видов образовательной деятельности в день в каждой возрастной группе.

Образовательная деятельность проводится с несколькими детьми, с подгруппой или со всей группой. Предусматривается рациональное для детей каждого возраста чередование умственной и физической нагрузки.



В летний период образовательная деятельность не проводится. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

**Уку планы/ Учебный план на 2024-2025 учебный год**  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка»  
Елабужского муниципального района,  
реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования

Образовательные области	Виды занятий*	Ранний возраст/ Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		1 - 3 года	3-4 года	4 - 5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Организованная образовательная деятельность (ООД)</b>						
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>						
Познавательное развитие	- ФЦКМ	1	1	1	1	1
	- ФЭМП	1	1	1	1	2
	- конструирование	<i>В режимных моментах и свободной деятельности</i>				
		2	2	2	2	3
Речевое развитие	Развитие речи, основы грамотности	1	1	1	2	2
		1	1	1	2	2
Художественно-эстетическое развитие	- музыкальное	2	2	2	2	2
	- рисование	1	1	1	2	2
	- лепка	1	0,5	0,5	0,5	0,5
	- аппликация	-	0,5	0,5	0,5	0,5
	- ручной труд	<i>В режимных моментах и свободной деятельности</i>				
	4	4	4	5	5	
Физическое развитие	- физкультурное	2	2	2	2	2
	- физкультурное на воздухе	1	1	1	1	1
		3	3	3	3	3
Социально-коммуникативное развитие	- социализация	<i>В режимных моментах и свободной деятельности</i>				
	- безопасность					
	- труд					
ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	татарский язык в ООД	-	-	-	1	2
	татарский язык в режимных моментах	1	1	2	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13*</b>	<b>15*</b>
Длительность ООД		<b>8-10 мин.</b>	<b>12-15 мин.</b>	<b>15-20 мин.</b>	<b>20-25 мин.</b>	<b>25-30 мин.</b>
Длительность образовательной нагрузки в день		<b>20 мин.</b>	<b>30 мин.</b>	<b>40 мин.</b>	<b>50-75 мин.</b>	<b>90 мин.</b>
Длительность образовательной нагрузки в неделю		<b>100 мин. (1 ч. 40 мин.)</b>	<b>150 мин. (2 ч. 30 мин.)</b>	<b>200 мин. (3ч.20 мин.)</b>	<b>325 мин.* (5 ч. 25 мин)</b>	<b>450 мин.* (7 ч. 30 мин)</b>

\* Согласно п. VI. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня, продолжительностью не более 25-30 минут в день.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 17 «Ромашка» ЕМР  
\_\_\_\_\_ Ю.А.Колпакова

### Деятельность в режимных моментах

	Ранний возраст/ Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Образовательная деятельность в режимных моментах (ОД в режиме дня)</b>					
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Общение при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Общение на татарском языке в режимах дня	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Конструктивно-модельная деятельность/ Ручной труд	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Познавательная-исследовательская деятельность: опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе экологической направленности);	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Наблюдения за природой на прогулке					
Игровая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Трудовые поручения (индивидуально и по подгруппам)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Трудовые поручения (общий и совместный труд)	-	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самообслуживание	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Оздоровительная работа: - утренняя гимнастика - комплекс закаливающих процедур - гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>					
Самостоятельная игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

На основе плана составлено расписание ООД.

**Цель** - отрегулировать нагрузку, определить чередование различных видов учебно-познавательной деятельности в целях снятия перегрузки, предупредить утомляемость, разнообразить формы проведения, чередовать статичные и динамичные виды деятельности, распределить нагрузку между воспитателями и специалистами

В середине времени непрерывно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

**Расписание образовательной деятельности на 2024-2025 учебный год по МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №17 «Ромашка»  
 2024-2025 нче уку елына белем бирү эшчэнлеге расписаниясе**

	группа №1 (ранний возраст)		группа №2 (первая младшая)		группа №3 (вторая младшая)		группа №5 (средняя)		группа №4 (старшая)		группа №6 (подготовительная)	
Понедельник	8.45-8.55	Музыка	8.45-8.55	ФЦКМ	9.00-9.15	Музыка	9.00-9.20	ФЦКМ	9.00 – 9.25	Родной язык	9.00-9.30	Развитие речи, основы грамотности Лепка / Аппликация Физкультура (на воздухе)
	9.05-9.15	Развитие речи, основы грамотности	9.00-9.10	Физкультура (в группе)	9.25-9.40	Развитие речи, основы грамотности	9.30-9.50	Физкультура	9.35 - 10.00	Развитие речи, основы грамотности	9.40-10.10	
Вторник	8.45-8.55	ФЭМП	9.00-9.10	Музыка	9.00-9.15	ФЭМП	9.00-9.20	ФЭМП	8.50-9.15	ФЭМП ФЦКМ Музыка	9.00-9.30	ФЭМП Развитие речи, основы грамотности Физкультура
	9.05-9.15	Физкультура (в группе)	9.25-9.35	ФЭМП	9.25-9.40	Физкультура (в группе)	9.30-9.50	Физкультура	9.25-9.50 10.00-10.25		9.40-10.10	
Среда	9.00-9.10	ФЦКМ	9.00-9.10	Развитие речи, основы грамотности	9.00-9.15	Лепка/ Аппликация	9.00-9.20	Развитие речи, основы грамотности Музыка	9.00-9.25	Лепка/Аплика ция Развитие речи, основы грамотности Физкультура (на воздухе)	9.00-9.30	Родной язык/ ФЭМП ФЭМП/ Родной язык  Музыка
		Физкультура (на воздухе)		Физкультура (на воздухе)	9.25-9.40	ФЦКМ	9.30-9.50		9.35-10.00		9.40-10.10	
Четверг	8.45-8.55	Лепка	8.45-8.55	Физкультура (в группе)	8.50-9.05	Музыка	9.00-9.20	Лепка / Аппликация  Физкультура (на воздухе)	9.15-9.40	Музыка Развитие речи, основы грамотности Физкультура	9.00-9.30	Родной язык/ Рисование Рисование/ Родной язык Физкультура
	9.05-9.15	Физкультура (в группе)	9.05-9.15	Лепка	9.25-9.40	Физкультура (в муз.зале)			9.50-10.15		9.40-10.10	
Пятница	8.45-8.55	Музыка	8.45-8.55	Рисование	9.00-9.15	Рисование	8.50-9.10	Рисование	9.00-9.25	Рисование	9.00-9.30	ФЦКМ Рисование Музыка
	9.05-9.15	Рисование	9.00-9.10	Музыка		Физкультура (на воздухе)	9.20-9.40	Музыка	9.50-10-15	Физкультура	9.40-10.10 10.25-10.55	
	Кол-во занятий в неделю	10	10	10	10	10	10	13	15			
	Кол-во минут	10	10	15	20	25	30					

**Карта максимальной нагрузки**  
 МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 17 «Ромашка»  
 на 2024-2025 учебный год

Дни недели/ Группы	группа №1 (ранний возраст)	группа №2 (первая младшая)	группа №3 (вторая младшая)	группа №5 (средняя)	группа №4 (старшая)	группа №6 (подготовител ьная)	Среднее значение
<b>Понедельник</b>	8	11	8	11	14	16	<b>11</b>
<b>Вторник</b>	16	12	16	16	18	23	<b>16</b>
<b>Среда</b>	11	12	10	8	16	19	<b>13</b>
<b>Четверг</b>	9	9	6	9	13	14	<b>10</b>
<b>Пятница</b>	3	3	7	3	7	9	<b>5</b>

**График недельной нагрузки**

