

О внесении изменений и дополнений в ООП ФГОС ООО
МБОУ «Малоцильнинская сош имени Арсланова З.М.» Дрожжановского муниципального
района РТ

В соответствии с ФГОС основного общего образования, Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере общего образования № 08-1214 от 17 мая 2018 года, в целях организации образовательного процесса в 2019 - 2020 учебном году и обеспечения эффективной реализации требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. В связи с введением в образовательный процесс второго иностранного языка (немецкий) внести изменения и дополнения во все разделы ООП ООО: целевой (в части планируемых результатов изучения предмета), содержательный, организационный (Приложение 1).
2. Утвердить внесенные изменения и дополнения в основную образовательную программу основного общего образования.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.



Директор школы

Ибрагимова Т.Р.

Обязательные предметные области и основные задачи реализации содержания предметных Изменения в Основную образовательную программу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоцильнинская сош имени Арсланова З.М.» Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан в рамках реализации ФГОС ООО.

Целевой раздел

п.1.2. «Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования» дополнить следующим содержанием:

Второй иностранный язык (немецкий)

- Развитие коммуникативных умений в четырех основных видах речевой деятельности (говорении, аудировании, чтении, письме);
- овладение новыми языковыми средствами (фонетическими, орфографическими, лексическими, грамматическими) в соответствии с темами, сферами и ситуациями общения, отобранными для основной школы; освоение знаний о языковых явлениях изучаемого языка, разных способах выражения мысли в родном и изучаемом языке;
- приобщение учащихся к культуре, традициям и реалиям стран/страны изучаемого иностранного языка в рамках тем, сфер и ситуаций общения, отвечающих опыту, интересам, психологическим особенностям учащихся основной школы на разных ее этапах; формирование умения представлять свою страну, ее культуру в условиях иноязычного межкультурного общения;
- развитие и воспитание у школьников понимания важности изучения иностранного языка в современном мире и потребности пользоваться им как средством общения, познания, самореализации и социальной адаптации; воспитание качеств гражданина, патриота; развитие национального самосознания, стремления к взаимопониманию между людьми разных сообществ, толерантного отношения к проявлениям иной культуры.

В результате изучения курса немецкого языка как второго иностранного:

Обучающийся научится:

Раздел «Коммуникативные умения» Говорение. Диалогическая речь

- вести диалог (диалог этикетного характера, диалог – расспрос) в стандартных ситуациях неофициального общения в рамках освоенной тематики, соблюдая нормы речевого этикета, принятые в стране изучаемого языка.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести диалог-обмен мнениями;
- брать и давать интервью. **Говорение. Монологическая речь** Обучающийся

научится:

- строить связное монологическое высказывание с опорой на зрительную наглядность и/или вербальные опоры (ключевые слова, план, вопросы) в рамках освоенной тематики;
- описывать события с опорой на зрительную наглядность и/или вербальную опору (ключевые слова, план, вопросы);
- передавать основное содержание прочитанного текста с опорой на текст, ключевые слова/ план/ вопросы;
- описывать картинку/ фото с опорой на ключевые слова/ план/ вопросы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать сообщение на заданную тему на основе прочитанного;
- кратко высказываться с предварительной подготовкой на заданную тему в соответствии с предложенной ситуацией общения;
- кратко высказываться с опорой на нелинейный текст (таблицы, диаграммы, расписание ит.п.)

Аудирование

Обучающийся научится:

- воспринимать на слух и понимать основное содержание несложных аутентичных текстов, содержащих некоторое количество неизученных языковых явлений;

- воспринимать на слух и понимать нужную/интересующую/ запрашиваемую информацию в аутентичных текстах, содержащих как изученные языковые явления, так и некоторое количество неизученных языковых явлений.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- выделять основную тему в воспринимаемом на слух тексте;
- использовать контекстуальную или языковую догадку при восприятии на слух текстов, содержащих незнакомые слова.

Чтение

Обучающийся **научится:**

- читать и понимать основное содержание несложных аутентичных текстов, содержащие отдельные неизученные языковые явления;
- читать и находить в несложных аутентичных текстах, содержащих отдельные неизученные языковые явления, нужную/ интересующую/ запрашиваемую информацию, представленную в явном и в неявном виде;
- выразительно читать вслух небольшие построенные на изученном языковом материале аутентичные тексты, демонстрируя понимание прочитанного.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- устанавливать причинно-следственную взаимосвязь фактов и событий, изложенных в несложном аутентичном тексте;
- восстанавливать текст из разрозненных абзацев.

Письменная речь

Обучающийся **научится:**

- заполнять анкеты и формуляры, сообщая о себе основные сведения (имя, фамилия, пол, возраст, гражданство, национальность, адрес ит.д.);
- писать короткие поздравления с днем рождения и другими праздниками, с употреблением формул речевого этикета, принятых в стране изучаемого языка, выражать пожелания.
- писать небольшие письменные высказывания с опорой на образец/план.
- Обучающийся **получит возможность научиться:**
- делать краткие выписки из текста с целью их использования в собственных устных высказываниях;
- писать электронное письмо (e-mail) зарубежному другу в ответ на электронное письмо-стимул
- составлять план/ тезисы устного или письменного сообщения;
- писать небольшое письменное высказывание с опорой на нелинейный текст (таблицы, диаграммы ит.п.).

Раздел «Языковые навыки и средства оперирования ими» Орфография и пунктуация

Обучающийся **научится:**

- правильно писать изученные слова;
- правильно ставить знаки препинания в конце предложения: точку в конце повествовательного предложения, вопросительный знак в конце вопросительного предложения, восклицательный знак в конце восклицательного предложения;

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- сравнивать и анализировать буквосочетания английского и немецкого языков и их транскрипцию.

Фонетическая сторона речи

Обучающийся **научится:**

- соблюдать правильное ударение в изученных словах;
- различать коммуникативные типы предложений по их интонации.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- выражать модальные значения, чувства и эмоции с помощью интонации.

Лексическая сторона речи

Обучающийся **научится:**

- узнавать в письменном и звучащем тексте изученные лексические единицы (слова, словосочетания, реплики-клише речевого этикета);
- употреблять в устной и письменной речи в их основном изученные лексические

единицы (слова, словосочетания, реплики-клише речевого этикета) в соответствии с решаемой коммуникативной задачей;

- распознавать родственные слова в пределах изученной тематики; Обучающийся **получит возможность научиться:**

- использовать языковую догадку в процессе чтения и аудирования (догадываться о значении незнакомых слов по контексту, по сходству с русским/ родным языком, по словообразовательным элементам).

Грамматическая сторона речи

Обучающийся **научится:**

- распознавать и употреблять в речи различные коммуникативные типы предложений: повествовательные (в утвердительной и отрицательной форме) вопросительные (общий, специальный, альтернативный и разделительный вопросы), побудительные (в утвердительной и отрицательной форме) и восклицательные;

- распознавать и употреблять в речи нераспространенные и распространенные предложения;

- распознавать и употреблять в речи безличные предложения;

- распознавать и употреблять в речи имена существительные в единственном числе и во множественном числе, образованные по правилу, и исключения;

- распознавать и употреблять в речи существительные с определенным/ неопределенным/ нулевым артиклем;

- распознавать и употреблять в речи местоимения: личные, притяжательные;

- распознавать и употреблять в речи имена прилагательные в положительной степени;

- распознавать и употреблять в речи наречия времени и образа действия и слова, выражающие количество *viele, einige, wenige*;

- распознавать и употреблять в речи количественные и порядковые числительные;

- распознавать и употреблять в речи слабые и сильные глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками в *Präsens*;

- распознавать и употреблять в речи модальные глаголы в *Präsens*;

- распознавать и употреблять в речи предлоги. Обучающийся **получит возможность научиться:**

- распознавать в речи словосочетания «Прилагательное +существительное» разных видов склонения (*einkleines Kind, daskleine Kind, kleines Kind*).

Социокультурные знания и умения

Обучающийся **научится:**

- употреблять в устной и письменной речи в ситуациях формального и неформального общения основные нормы речевого этикета, принятые в странах изучаемого языка;

- представлять родную страну и культуру на немецком языке;

- понимать социокультурные реалии при чтении и аудировании в рамках изученного материала.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- использовать социокультурные реалии при создании устных и письменных высказываний;

- находить сходство и различие в традициях родной страны и страны/стран изучаемого языка.

Компенсаторные умения

Обучающийся **научится:**

- выходить из положения при дефиците языковых средств: использовать переспрос при говорении.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- использовать перифраз, синонимические и антонимические средства при говорении;

- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой при аудировании и чтении.

Пункт 2.2.2.3 Содержательный раздел

Второй иностранный язык (немецкий язык) дополнить следующим содержанием:

Содержание учебного предмета

Предметное содержание речи

Знакомство.

Мой класс.

Животные.

Мой день в школе

Хобби.

Моя семья.

Сколько это стоит?

1-й год обучения

1. Знакомство/Kennen lernen

Обучающийся **научится:** приветствовать людей; представляться и говорить, где живут; заполнять анкету; произносить имя по буквам; говорить, что они любят, называть место жительства.

Грамматика: личные местоимения: *ich, du, Sie*; глаголы: *heißen, wohnen, mögen, sein*; вопросы с вопросительным словом (*wie, was, wo, woher*) и ответы на них; порядок слов; интонация простого предложения.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: ведут этикетный диалог в ситуации бытового общения (приветствуют, прощаются, узнают, как дела, знакомятся, расспрашивают о возрасте); воспроизводят графически и каллиграфически корректно все буквы немецкого алфавита и основные буквосочетания; различают на слух и адекватно произносят все звуки немецкого языка; соблюдают правильное ударение в словах и фразах, интонацию в целом; употребляют глаголы *heißen, wohnen, mögen, sein* в утвердительных и вопросительных предложениях в первом, втором лице и вежливой форме; заполняют анкету; читают и пишут по образцу сообщения в чате; знакомятся с достопримечательностями и формулами приветствия немецкоязычных стран.

2. Мой класс/Meine Klasse

Обучающийся **научится:** называть числа от 0 до 1000; диктовать телефонные номера; говорить о людях и предметах; говорить, что они любят, а что нет.

Грамматика, лексика, фонетика: личные местоимения: *er/sie, wir, ihr*; глаголы: *kommen, heißen, mögen, sein*; определённый и неопределённый артикли: *der, das, die, ein, eine*; притяжательные местоимения: *mein, dein*; предлоги: *in, auf*; числа; школьные принадлежности; названия некоторых школьных предметов; ударение в предложении; интонация; вопросительного предложения; словарное ударение.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: ведут диалог-расспрос (о том, какие школьные предметы нравятся, какие нет); рассказывают о своём друге/своей подруге; оперируют активной лексикой в процессе общения; понимают на слух речь учителя, одноклассников и небольшие доступные тексты в аудио записи, построенные на изученном языковом материале: краткие диалоги, рифмовки, песни; вербально или невербально реагируют на услышанное; понимают на слух и произносят цифры и группы цифр; называют телефонные номера; произносят имена и фамилии по буквам; выразительно читают вслух небольшие тексты, построенные на изученном языковом материале; пишут небольшой рассказ о себе, своём друге/своей подруге с опорой на образец; соблюдают правильное ударение в словах и фразах, интонацию в целом; употребляют спряжение известных глаголов в утвердительных и вопросительных предложениях, определённые и неопределённые артикли в ед. числе, притяжательные местоимения *mein, dein*, числительные (количественные от 1 до 1000).

3. Животные/Tiere

Обучающийся **научится:** говорить о животных; проводить интервью в классе; понимать текст о животных; описывать животных; называть цвета, называть животных.

Грамматика, лексика, фонетика: спряжение глаголов *haben, sein*; вопросы без вопросительного слова; винительный падеж; множественное число существительных;

названия животных, цветов, континентов и частей света; словарное ударение, краткие и долгие гласные.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: ведут диалог-расспрос (о животных); рассказывают (о своих животных); оперируют активной лексикой в процессе общения; понимают на слух речь учителя, одноклассников и небольшие доступные тексты в аудиозаписи; выразительно читают вслух небольшие тексты, построенные на изученном языковом материале; пишут небольшой рассказ о себе, своих игрушках, о том, что они умеют

делать, с опорой на образец; соблюдают правильное ударение в словах и предложениях, интонацию в целом; проводят интервью о любимых животных и сообщения на основе собранного материала; употребляют винительный падеж и множественное число существительных, вопросы без вопросительного слова.

4. Мой день в школе/MeinSchultag

Обучающийся **научится**: называть дни недели и время суток; описывать свой распорядок дня; понимать и составлять тексты о школе.

Грамматика, лексика, фонетика: указание времени; порядок слов в предложениях с указанием времени; предлоги: *um, von ... bis, am*; названия часов, времени суток, дней недели, школьных предметов; краткая и долгая гласная.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: рассказывают о себе, включая информацию о школьных уроках, с указанием времени; оперируют активной лексикой в процессе общения; пишут электронное письмо о себе по образцу; читают, понимают и составляют своё расписание уроков с указанием дней недели и времени; понимают на слух речь учителя, одноклассников и небольшие доступные тексты в аудиозаписи, построенные на изученном языковом материале, находят запрашиваемую информацию; вербально или невербально реагируют на услышанное; соблюдают правильное ударение в словах и предложениях, интонацию в целом; слушают и выразительно читают стихотворение; потребляют предложения с указанием времени, соблюдая правильный порядок слов и временные предлоги; рассказывают о распорядке дня; знакомятся со страноведческой информацией о школе в немецкоязычных странах.

5. Хобби/Hobbys

Обучающийся **научится**: говорить о хобби; договариваться о встрече; говорить, что они умеют, а что нет; спрашивать разрешения; читать и описывать статистические данные.

Грамматика, лексика, фонетика: глаголы с изменяемой корневой гласной: *fahren, lesen, sehen*; модальный глагол *können*; глаголы с отделяемой приставкой, рамочная конструкция; краткая и долгая гласная.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: ведут диалоги о своём хобби, о том, что умеют и не умеют делать; рассказывают о своём хобби, оперируют активной лексикой в процессе общения; договариваются о встрече; спрашивают разрешения, используя модальные глаголы; понимают на слух речь учителя, высказывания одноклассников; читают предложения с правильным фразовым и логическим ударением; соблюдают правильное ударение в словах и предложениях, интонацию в целом; читают и описывают статистическую информацию; употребляют глаголы с отделяемыми приставками, соблюдая рамочную конструкцию.

6. Моя семья/MeineFamilie

Обучающийся **научится**: описывать картинку; рассказывать о семье; понимать текст о семье; говорить о профессиях.

Грамматика, лексика, фонетика: притяжательные местоимения *sein, ihr, unser*; профессии мужского и женского рода, слова, обозначающие родство; произношение окончаний *-er, -e*.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: рассказывают о своей семье, используя в том числе и названия профессий; описывают картинки; ведут диалоги о семье, составляют мини-диалоги по образцу; читают и понимают небольшие тексты, построенные на изученном языковом материале; употребляют притяжательные местоимения; читают предложения с правильным фразовым и логическим ударением; понимают на слух речь учителя, одноклассников и небольшие доступные тексты в аудиозаписи, построенные на

изученном языковом материале; читают и описывают статистическую информацию; знакомятся со страноведческой информацией о семьях в Германии.

7. Сколько это стоит?/Waskostetdas?

Обучающийся **научится**: называть цену; говорить, что они хотели бы купить; рассказывать о том, что им нравится, а что нет; находить информацию в тексте.

Грамматика, лексика, фонетика: спряжение глаголов *essen, treffen, möchten*, порядок слов в предложении: рамочная конструкция; словосочетания, дифтонги *ei, au, e*.

Чтение, говорение, аудирование, письмо: ведут диалоги на основе изученного языкового материала (называют цену, спрашивают, сколько стоит, говорят, что нравится, что нет, что бы они хотели купить, говорят о деньгах на карманные расходы); читают тексты и находят запрашиваемую информацию; читают тексты с полным пониманием, используя словарь.

Большая перемена/GroßePaus. Повторение. Грамматический аспект в обучении:

Обучающиеся овладевают грамматическим материалом в единстве с фонетикой и лексикой. Активный грамматический минимум составляют следующие грамматические явления: личные местоимения и притяжательные местоимения; глагол *haben* в *Präsens*, глагол *sein* в *Präsens*, слабые глаголы *wohnen, basteln, sammeln* и др. в *Präsens*, глаголы с отделяемыми приставками в *Präsens*, модальный глагол *können* в *Präsens*, глагол *machen* в *Präsens*; существительные с определённым артиклем, с неопределённым артиклем, с нулевым артиклем (употребление названий профессий), с отрицательным артиклем, множественное число существительных, существительные в винительном падеже (*Akkusativ*); количественные числительные; предлоги *im, von ... bis, am*. Словообразование: имена существительные для обозначения профессий мужского и женского рода. Синтаксис: порядок слов в повествовательном предложении, порядок слов в вопросительном предложении (вопросительные слова), формы отрицания в предложении, формы утверждения в предложении. Принципиальным в организации работы со структурами является их функциональное применение. Работа над грамматикой вписывается в контекст коммуникативной деятельности учащихся и подчиняется решению речевых задач.

Пункт 3.1 изменить следующим содержанием:

Учебный план для 5-9 классов, реализующего программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО

Учебный план для 5 - 9 классов, реализующий ФГОС ООО определяет общие рамки отбора содержания основного общего образования, разработки требований к его усвоению и организации образовательного процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов его реализации. Учебная и внеурочная деятельность осуществляется в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования школы.

Продолжительность учебного года основного общего образования составляет - 35 недель. Продолжительность урока—45 минут. Учебный план основного общего образования состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей, которые должны быть реализованы во всех имеющих государственную аккредитацию образовательных организациях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения. Обязательная часть учебного плана отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение важнейших целей современного начального общего образования. Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, определяет время, отводимое на изучение содержания образования, обеспечивающего реализацию интересов и потребностей обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогического коллектива школы. Предложенный объём учебного времени на предмет «Иностранный (англ.) язык» в 5-9 классах - 3 часа в неделю, что является достаточным для усвоения иностранного языка на функциональном уровне. Второй иностранный (немецкий) язык изучается в 8,9 классах по 1 часу в неделю в обязательной части учебного плана. Предмет математика в 5,6 классах (алгебра, геометрия в 7-9 классах) изучается в объеме 5 часов в неделю в предметной области «Математика и информатика». В область «Общественно-научных предметов» входят учебные предметы: История России. Всеобщая история (2 часа в неделю), Обществознание (1 час в неделю),

География в 5,6 классах (1 час в неделю), в 7-9 классах 2 часа в неделю.. Изучение естественно – научных предметов представлено предметом биология в 5-7 классах (1 час в неделю), в 8, 9 классах 2 часа в неделю. На предмет «Технология» отведено в 5-7 классах 2 часа в неделю, в 8 классе 1 час в неделю.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательного процесса передана:

5 класс - - на *Основу духовно-нравственной культуры народов России»* -(1 час в неделю)

7 класс – на *биологию* – 1 час в неделю; на *физическую культуру* – 1 час в неделю.

8 класс - на *физическую культуру* – 1 час в неделю, на *родной (тат.) язык* – 1 час.

9 класс – на *родной (тат.) язык* – 1 час в неделю

Предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (далее – предметная область ОДНКНР) в соответствии с введенным федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с 1 сентября 2015 года будет обеспечивать, 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. Реализация содержания предметной области ОДНКНР осуществляется путем включения в рабочие программы учебного предмета: «История» в 5 классе.

Внеурочная деятельность в 5-9 классах не включена в учебный план и выведена за ее рамки, организуется по направлениям развития личности через такие формы, как кружки, экскурсии, круглые столы, олимпиады, соревнования, игры и другие мероприятия.

При организации внеурочной деятельности обучающихся могут использоваться возможности организаций дополнительного образования, культуры, спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности специализированных лагерей, тематических лагерных смен, летних школ.

Целью внеурочной деятельности является содействие в обеспечении достижения ожидаемых результатов обучающихся в соответствии с основными образовательными программами образовательной организации, создание условий для проявления и развития детьми своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Внеурочная деятельность способствует решению образовательных, воспитательных и развивающих задач:

- создание условий для наиболее полного удовлетворения потребностей и интересов обучающихся;
- расширение и углубление умений и навыков, предусмотренных учебными программами;
- формирование и развитие умений применять знания на практике;
- воспитание потребности в самовоспитании и самообразовании;
- личностно-нравственное развитие и профессиональное самоопределение обучающихся;
- обеспечение социальной защиты, поддержки, реабилитации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье.

План внеурочной деятельности определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности на уровне основного общего образования (до 1750 часов за пять лет обучения) с учетом интересов обучающихся и возможностей организации, осуществляющей образовательную деятельность. Предпрофильная подготовка в 9 классе реализуется во внеурочной деятельности. Третий час физической культуры ведется за счет внеурочной деятельности в 5,6,9 классах.

**Учебный план
основного общего образования
МБОУ «Малоцильнинская сош имени Арсланова З.М.»
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан
на 2019-2020 учебный год, реализующих ФГОС ООО с родным языком обучения
(вариант 5)**

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю					
		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
	<i>Обязательная часть</i>						
Русский язык и литература	Русский язык	5	6	4	3	3	21
	Литература	3	3	2	2	3	13
Родной язык и литература	Родной язык	3	3	2	1	2	11
	Родная литература	2	2	2	2	2	10
Иностранные языки	Иностранный (англ.) язык	3	3	3	3	3	15
	Второй иностранный (нем.) язык				1	1	2
Математика и информатика	Математика	5	5				10
	Алгебра			3	3	3	9
	Геометрия			2	2	2	6
	Информатика			1	1	1	3
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история.	2	2	2	2	2	10
	Обществознание		1	1	1	1	4
	География	1	1	2	2	2	8
Естественно-научные предметы	Физика			2	2	3	7
	Химия				2	2	4
	Биология	1	1	1	2	2	7
Искусство	Музыка	1	1	1	1		4
	Изобразительное искусство	1	1	1			3
Технология	Технология	2	2	2	1		7
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	ОБЖ				1	1	2
	Физическая культура	2	2	2	2	2	10
Итого		31	33	33	34	35	166
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>		1	0	2	2	1	6
Основы духовно-нравственной культуры народов России		1					1
<i>Родной язык</i>					1	1	2
<i>Биология</i>				1			1
<i>Физическая культура</i>				1	1		2
Максимально допустимая недельная нагрузка		32	33	35	36	36	172