Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрен**  на заседании педагогического Совета  МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа»»  протокол от «26» июня 2019г. № 8 | Утверждён  Приказом по МБОУ «Пристеньская  основная общеобразовательная школа»  от 30 августа 2019г. № 93 |

Учебный план

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»,

реализующий ФГОС НОО

на 2019-2020учебный год

**Содержание**

Стр

1.Пояснительная записка к учебному плану МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа» при реализации ФГОС НОО (1-4 классы)…………. 3

2.Сетка часов учебного плана МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа» на 2019-2020 учебный год. *Уровень начального образования* 1-4 классы…. ……………. . 7

1. Пояснительная записка к учебному плану

МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа»

при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования

на 2019-2020 учебный год

***Учебный план общеобразовательного учреждения, реализующего основную образовательную программу начального общего образования в соответствии с требованиями ФГОС***, является организационным механизмом реализации ООП и достижения планируемых образовательных результатов, определяет состав и структуру обязательных предметных областей по классам (годам обучения), максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся.

При разработке учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области», реализующего программы начального общего образования, использовались следующие нормативно-правовые документы:

Нормативно-правовая база при реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО)

Федеральный уровень

**-** Конституция Российской Федерации (ст.43);

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(в редакции Федеральных законов от 07.05.2013г.* [*№ 99-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146018/c7f026b7764e8984216a49254aa592fda4abd50b/#dst100098)*, от 07.06.2013г.* [*№120-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_147230/ad890e68b83c920baeae9bb9fdc9b94feb1af0ad/#dst100056)*, от 02.07.2013г.* [*№ 170-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148481/5bdc78bf7e3015a0ea0c0ea5bef708a6c79e2f0a/#dst100045)*, от 23.07.2013г.* [*№203-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149649/5bdc78bf7e3015a0ea0c0ea5bef708a6c79e2f0a/#dst100110)*, от 25.11.2013г.* [*№317-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154744/b71330d4b14eadfc9080b35c907a89b3f017728f/#dst101375)*, от 03.02.2014г.* [*№ 11-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158412/#dst100008)*, от 03.02.2014г.* [*№ 15-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158405/4e7c454febb18a75f99a0e0a1256de288dbd7129/#dst100320)*, от 05.05.2014г.* [*№ 84-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162566/2990041cf223e76c8ad352b9b046702691a6f313/#dst100066)*, от 27.05.2014г.* [*№ 135-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163513/3d0cac60971a511280cbba229d9b6329c07731f7/#dst100009)*, от 04.06.2014г.* [*№148-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163931/#dst100008)*, от 28.06.201г.* [*№182-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164856/b004fed0b70d0f223e4a81f8ad6cd92af90a7e3b/#dst100011)*, от 21.07.2014г.* [*№216-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_165815/9fdba7bedb441c57a55c77f449bf400feb99f44b/#dst100871)*, от 21.07.2014г.* [*№ 256-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_165899/46b4b351a6eb6bf3c553d41eb663011c2cb38810/#dst100153)*,от 21.07.2014г.* [*№ 262-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_165905/#dst100008)*, от 31.12.2014г.* [*№ 489-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173120/ad890e68b83c920baeae9bb9fdc9b94feb1af0ad/#dst100057)*, от 31.12.2014г.* [*№ 500-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173169/30b3f8c55f65557c253227a65b908cc075ce114a/#dst100026)*,от 31.12.2014г.* [*№ 519-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173164/ecad53d18192826d26cae3000ff90fa3e01b769b/#dst100103)*, от 29.06.2015г.* [*№160-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_181842/dba6dd725ebdcf86cff53d3a16fc660972db3335/#dst100223)*, от 29.06.2015г.* [*№ 198-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_181825/#dst100008)*,от 13.07.2015г.* [*№ 213-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_182598/9f7a3cf53239eca2edd88f48abffaae436a17f68/#dst100290)*, от 13.07.2015г.* [*№ 238-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_182613/#dst100008)*, от 14.12.2015г.* [*№ 370-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_190435/b004fed0b70d0f223e4a81f8ad6cd92af90a7e3b/#dst100016) *,от 29.12.2015г.* [*№ 388-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_191260/6a73a7e61adc45fc3dd224c0e7194a1392c8b071/#dst100128)*, от 29.12.2015г.* [*№ 389-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_191257/30b3f8c55f65557c253227a65b908cc075ce114a/#dst100033)*, от 29.12.2015г.* [*№ 404-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_191291/5bdc78bf7e3015a0ea0c0ea5bef708a6c79e2f0a/#dst100101)*,от 30.12.2015г.* [*№458-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_191510/#dst100008)*,от 02.03.2016г.* [*№ 46-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_194695/#dst100008)*, с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014г.* [*№145-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163937/d2a0876e32003daef9cf1e92de2cccf9e9fb009c/#dst100334)*,от 06.04.2015г.* [*№ 68-ФЗ*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_177587/3d0cac60971a511280cbba229d9b6329c07731f7/#dst100032)*).*

*-* Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

-Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;

-Государственная программа Российской Федерации «Развитие науки и технологий на 2013-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 301;

-Правила осуществления мониторинга системы образования, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 05 августа 2013 года № 662;

-Концепция преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 09 апреля 2016 года № 637-р;

-Концепция развития математического образования в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства России от 24 декабря 2013 года № 2506-р;

-Концепция развития детского и юношеского чтения в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 03 июня 2017 года № 1155-р;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования *(утвержден приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года №1015, с изменениями от 17 июля 2015 года №734);*

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 *(утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189, с изменениями от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 № 81)*;

- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы *(утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года №497);*

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года  *(утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29. Мая 2015 года №996-р);*

- Концепция Федеральной целевой программы «Русский язык» на 2016-2020 годы *(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 декабря 2014 г. № 2647-р);*

*-* Федеральная целевая программа «Русский язык» на 2016-2020 годы *(утверждена Постановлением правительства Российской Федерации от 20 мая 2015 года №481, в редакции изменений от 02 апреля 2016 года № 264);*

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года *(утверждена Распоряжение Правительства Российской федерации от 7 августа 2009 года №1101-р);*

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования *(утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253* *с изменениями, внесенными* [*приказами от 08.06.2015 г.№576*](http://docs.cntd.ru/document/420281862)*;* [*от 28. 12.2015 г. №1529*](http://docs.cntd.ru/document/420328223)*;*  [*от 21.04.2016 г. №459*](http://docs.cntd.ru/document/420352615)*);*

- Перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях *(утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2009 г. № 729, в редакции приказов от 13.01.2011 № 2, от 16.01.2012 №16);*

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования *(утвержден приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года №373, в редакции приказов от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576);*

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования *(одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15).*

Письма Минобрнауки РФ

- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 25.05.2015 г. №08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России».

Региональный уровень

**-** Закон Белгородской области «Об образовании в Белгородской области» *(принят Белгородской областной Думой от 31.10.2014 № 314);*

**-** Стратегия развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013-2020гг. *(утверждена Постановлением Правительства Белгородской области от 28 октября 2013 года № 431-ПП);*

-Концепция программы «Формирование регионального солидарного общества», утвержденная распоряжением губернатора Белгородской области от 03 мая 2011 года № 305-р;

-Государственная программа Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года № 528-пп;

-Порядок регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной общеобразовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому, утвержденный приказом департамента образования Белгородской области от 13 апреля 2015 года №1688;

-Приказ департамента образования Белгородской области от 27.08.2015г. №3593 «О внедрении интегрированного курса «Белгородоведение»;

-Базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом департамента образования Белгородской области от 23 апреля 2012 года № 1380;

- Методические письма департамента образования Белгородской области, Белгородского института развития образования о преподавании предметов.

**Школьного уровня**

* Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»;
* Образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области».

Учебный план для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области», реализующий программы общего образования - нормативный правовой акт, устанавливающий перечень учебных предметов и объём учебного времени, отводимого на их изучение по уровням и классам (годам) обучения. Учебная нагрузка состоит из часов, отведенных на федеральный компонент, из часов регионального и школьного компонентов. В сумме она не превышает максимальный объем нагрузки. Содержание образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Пристеньская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области» определяется образовательной программой на 2019-2020 учебный год и реализуется через образовательные области, обеспечивающие целостное восприятие мира.

Уровень начального общего образования (1- 4 класса) включает 2 класса-комплекта.

В соответствии с инструктивным письмом управления образования и науки Белгородской области от 20.09.2007 года №04-3480 «Рекомендации по формированию классов, их наполняемости и максимальном объёме учебной нагрузки» обучающиеся 1-4 классов объединены в два класса-комплекта.

Для обучающихся 2-4 классов, объединённых в один класс-комплект и 1-3 классов, объединённых в один класс-комплект, установлен максимальный объём учебной нагрузки 27 часов в неделю, при проведении учебных занятий применяется скользящий график.

С целью создания условий для проведения в каждом классе части уроков вне совмещения, по предметам русский язык и математика проводятся отдельные занятия: в 1-3 классах по 2 часа русского языка и по 2 часа математики, во 2-4 классах по 2 часа русского языка и 1 часу математики и 1 час литературного чтения во 2-м классе.

Учебный план для обучающихся 1 -4 классов сформирован на основе базисного учебного плана начального общего образования общеобразовательных учреждений Белгородской области, утверждённого приказом департамента образования Белгородской области от 23 апреля 2012 года №1380 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы начального и основного общего образования в рамках реализации ФГОС второго поколения», обеспечивает исполнение федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования второго поколения.

В ходе освоения образовательной программы при реализации учебного плана на уровне начального общего образования формируются базовые основы и фундамент всего последующего обучения, в том числе:

* закладывается основа формирования учебной деятельности ребёнка - система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат;
* формируются универсальные учебные действия;
* развивается познавательная мотивация и интересы обучающихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формируются основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Содержание образования реализуется преимущественно за счёт введения учебных курсов, обеспечивающих целостное восприятие мира, деятельностного подхода и индивидуализации обучения по каждому учебному предмету.

Учебный план, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения, состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Максимально допустимая нагрузка при 5-ти дневной рабочей неделе во 2-4 классах и 1-3 классах, объединенных в один класс комплект -27 часов. Обязательная часть определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

Обязательная часть учебного плана представлена предметными областями: «Русский язык и литературное чтение», «Родной язык и литературное чтение на родном языке», «Математика и информатика», «Обществознание и естествознание (окружающий мир)», «Основы религиозных культур и светской этики», «Искусство», «Технология», «Физическая культура»,каждая из которых направлена на решение основных задач реализации содержания учебных предметов, входящих в их состав, обеспечивается типовой программой для начальной школы «Школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой.

Предметная область «Родной язык и литературное чтение на родном языке». Представлена предметами «Родной язык (русский)», «Литературное чтение на родном языке», изучение данных учебных предметов на уровне начального общего образования в 2019-2020 учебном году будет осуществляться учебными предметами «Родной язык» 0,5 часа в неделю и «Литературное чтение на родном языке» 0,5 часа в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура будет изучаться в 2019-2020 учебном году в количестве 2 часов в неделю.

Предметная область «Основы религиозных культур и светской этики» реализуется через комплексный учебный курс «Основы религиозных культур и светской этики» (ОРКСЭ).

Выбор модуля «Основы православной культуры» осуществляется по итогам анкетирования родителей (законных представителей) обучающихся.

Базисным учебным планом начального общего образования, реализующим ФГОС, предусмотрено изучение предмета «Русский язык» в количестве 4 часов в неделю, а программа по русскому языку автор Иванов С.В. рассчитана на 5 часов в неделю (в объёме 170 часов в год для 2-4 классов и 165 часов для 1 класса). Поэтому решением педагогического совета (протокол №8 от 26 июня), по итогам анкетирования родителей (законных представителей) обучающихся добавлен 1 час на изучение русского языка в 1-4 классах за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Для полноценного изучения указанных учебных курсов в школе созданы необходимые условия: нормативно-правовые, материально-технические, информационно-методические, кадровые.

Таким образом, общая нагрузка на учащихся в неделю выдерживается в соответствии с базисным учебным планом и требованиями санэпиднадзора: от 21 часа в 1 классе до 23 часов во 2 – 4 классах

**Промежуточная аттестация**

Освоение образовательной программы начального общего образования завершается промежуточной аттестацией обучающихся 1-4 классов.

Предметы, по которым проводится промежуточная аттестация учащихся для класса, определяет основная образовательная программа. По предметам учебного плана проводится четвертная и годовая аттестация. При этом промежуточная аттестация подразделяется на промежуточную аттестацию с аттестационными испытаниями и промежуточную аттестацию без аттестационных испытаний. Годовые отметки по предметам, по которым не проводятся аттестационные испытания, выставляются на основании четвертных отметок. Годовые отметки по предметам, по которым проводятся аттестационные испытания, выставляются на основании четвертных с учетом отметок, полученных по результатам аттестационных испытаний.

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа».

Годовая промежуточная аттестация проводится в период с 26 мая по 31 мая 2020 года по следующим предметам:

- 1 класс – литературное чтение (проверка техники чтения);

-2 класс - математика в форме контрольной работы;

-3 класс - русский язык в форме контрольной работы;

-4 класс - литературное чтение в устной форме, окружающий мир в форме тестирования.

2.Сетка часов учебного плана

МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа»,

(реализующего ФГОС НОО), на 2019-2020учебный год

1-4 классы(недельная нагрузка)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Предметные*  *области* | *Учебные*  *предметы* | 2  класс | 4  класс | Всего по классу-комплекту | 1  класс | 3  класс | Всего по классу-комплекту |
| *Обязательная часть* | | | | |  |  |  |
| Русский язык  и литературное  чтение | Русский язык | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 2 | | 2 | 2 | | 2 |
| Литературное чтение | 1 |  | 1  3 | 4 | | 4 |
| 3 | |
| Родной язык и литературное чтение на родном языке | Родной язык (русский) | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 |
| Литературное чтение на родном языке | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 |
| Иностранный язык | Иностранный язык (английский) | 2 | | 2 | - | 2 | 2 |
| Математика и информатика | Математика | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 3 | | 3 | 2 | | 2 |
| Основы религиозных культур и светской этики | Основы религиозных культур и светской этики. Основы православной культуры. | - | 1 | 1 | - | - | - |
| Обществознание и естествознание (окружающий мир) | Окружающий мир | 2 | | 2 | 2 | | 2 |
| Искусство | Музыка | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| Изобразительное искусство | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| Технология | Технология | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| Физическая культура | Физическая культура | 2 | | 2 | 2 | | 2 |
| *Итого* |  | 22 | 22 | 26 | 20 | 22 | 26 |
| *Часть, формируемая участниками образовательных отношений* | |  |  |  |  |  |  |
| Русский язык  и литературное  чтение | Русский язык | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| *Предельно допустимая аудиторная нагрузка при 5-дневной учебной неделе* | | 23 | 23 | 27 | 21 | 23 | 27 |

2.Сетка часов учебного плана

МБОУ «Пристеньская основная общеобразовательная школа»

(реализующего ФГОС НОО) на 2019-2020 учебный год

*1-4 классы (2 класса-комплекта) (годовая нагрузка)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Учебные предметы | Количество часов (по классам) | | | | Всего |
| 1  класс | 2  класс | 3  класс | 4  класс |
| *Обязательная часть* | | | | | | |
| Русский язык  и литературное  чтение | Русский язык | 132 | 136 | 136 | 136 | 540 |
| Литературное чтение | 132 | 136 | 136 | 102 | 506 |
| Родной язык и литературное чтение на родном языке | Родной язык (русский) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Литературное чтение на родном языке | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Иностранный язык | Иностранный язык (английский) | - | 68 | 68 | 68 | 204 |
| Математика и информатика | Математика | 132 | 136 | 136 | 136 | 540 |
| Обществознание и естествознание (окружающий мир) | Окружающий мир | 66 | 68 | 68 | 68 | 270 |
| Основы религиозных культур и светской этики | Основы религиозных культур и светской этики. Основы православной культуры | - | - | - | 34 | 34 |
| Искусство | Музыка | 33 | 34 | 34 | 34 | 135 |
| Изобразительное искусство | 33 | 34 | 34 | 34 | 135 |
| Технология | Технология | 33 | 34 | 34 | 34 | 135 |
| Физическая культура | Физическая культура | 66 | 68 | 68 | 68 | 270 |
| Максимальная недельная нагрузка | | 660 | 748 | 748 | 748 | 2904 |
| *Часть, формируемая участниками образовательных отношений* | | | | | |  |
| Русский язык  и литературное  чтение | Русский язык | 33 | 34 | 34 | 34 | 135 |
| Максимально допустимая недельная нагрузка при 5-ти дневной неделе | | 693 | 782 | 782 | 782 | 3039 |