

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №10
ИМЕНИ В.П. АСТАФЬЕВА»



660122, Россия, Красноярский край, город Красноярск,
переулок Автобусный, дом 4,
тел.: (391) 260-21-03, телефакс: (391) 235-98-27
e-mail: gymn10@mailkrsk.ru
www: <https://gymn10-krasnoyarsk.gosuslugi.ru>
ОГРН 1022401946082, ИНН/КПП 2461019575/246101001, ОКПО 49691731

РАССМОТРЕНО
На Педагогическом Совете

Протокол № 1
от «30.08.2024»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Гимназия №10
им. В.П. Астафьева
Королева Е.В.

Пр. № 358/1
30.08.2024



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
среднего общего образования
на 2024 – 2025 учебный год

город Красноярск, Красноярский край 2024

Учебный план среднего общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Гимназия № 10" (далее - учебный план) для 10-11 классов, реализующих основную образовательную программу среднего общего образования, соответствующую ФГОС СОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»), фиксирует общий объём нагрузки, максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Учебный план является частью образовательной программы муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 ", разработанной в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом Федеральной образовательной программой среднего общего образования, и обеспечивает выполнение санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21.

Учебный год в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева" начинается 02.09.2024 и заканчивается 24.05.2025.

Продолжительность учебного года в 10-11 классах составляет 34 учебные недели.

Учебные занятия для учащихся 10-11 классов проводятся по 6-ти дневной учебной неделе.

Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю составляет в 10 классе – 37 часов, в 11 классе – 37 часов.

Учебный план состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Время, отводимое на данную часть учебного плана внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, может быть использовано: на проведение учебных занятий, обеспечивающих различные интересы обучающихся

В муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 " языком обучения является русский язык.

При изучении предметов информатика, иностранный язык, физическая культура осуществляется деление учащихся на подгруппы.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися части содержания (четвертное оценивание) или всего объема учебной дисциплины за учебный год (годовое оценивание).

Промежуточная аттестация обучающихся за полугодие осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком.

Все предметы обязательной части учебного плана оцениваются по полугодиям. Предметы из части, формируемой участниками образовательных отношений, являются безотметочными и оцениваются «зачет» или «незачет» по итогам полугодия.

Промежуточная аттестация проходит на последней учебной неделе полугодия. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева".

Освоение основной образовательной программы среднего общего образования завершается итоговой аттестацией.

Нормативный срок освоения основной образовательной программы среднего общего образования составляет 2 года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УНИВЕРСАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ (естественно-научное направление)

2024-2025/2025-2026 учебный год

Предметная область	Учебный предмет/курс	Количество часов в неделю		Форма промежуточной аттестации
		10х/6	11х/6	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Математика и информатика	2	3	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Алгебра	2	2	Контрольная работа
	Геометрия	2	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика	1	1	Контрольная работа
	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
	Обществознание	2	2	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	География	1	1	Контрольная работа
	Физика	2	2	Контрольная работа
	Химия (углубленный уровень)	3	3	Контрольная работа
	Биология (углубленный уровень)	3	3	Контрольная работа
Физическая культура	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)
	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		31	30	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Избранные вопросы химии		2	2	зачёт
Генетика		0	2	зачёт
Медицинская статистика		2	1	зачёт
Сложные случаи пунктуации и орфографии		1	1	зачёт
Математический практикум		1	1	зачёт

Итого	6	7
ИТОГО недельная нагрузка	37	37
Количество учебных недель	34	34
Всего часов в год	1258	1258

План внеурочной деятельности (недельный)

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева"

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10х/б	11х/б
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УНИВЕРСАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ (информационно-технологическое направление)

2024-2025/2025-2026 учебный год

Предметная область	Учебный предмет/курс	Количество часов в неделю		Форма промежуточной аттестации
		10инф	11инф	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Математика и информатика	4	4	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Алгебра (углубленный уровень)	3	3	Контрольная работа
	Геометрия (углубленный уровень)	1	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика (углубленный уровень)	4	4	Контрольная работа
	Информатика (углубленный уровень)	2	2	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Обществознание	2	2	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
	Физика	2	2	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
	Биология	1	1	Контрольная работа
Физическая культура	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)

Основы безопасности и защиты Родины	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого	33	32		
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Математический практикум	1	1	1	зачёт
Программирование	2	2	2	зачёт
Английский по полочкам	1	1	1	зачёт
Сложные случаи пунктуации и орфографии		1	1	зачёт
Итого	4	5		
ИТОГО недельная нагрузка	37	36		
Количество учебных недель	34	34		
Всего часов в год	1258	1224		

План внеурочной деятельности (недельный)

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева"

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10инф	11инф
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УНИВЕРСАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ (социально-психологическое направление)

2024-2025/2025-2026 учебный год

Предметная область	Учебный предмет/курс	Количество часов в неделю		Форма промежуточной аттестации
		10с/п	11с/п	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра	2	3	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия	2	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
	Обществознание	4	4	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Физика	2	2	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
	Биология	3	3	Контрольная работа
Физическая культура	Физическая культура	3	3	Зачёт (сдача нормативов)
Основы безопасности и защиты Родины	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		32	31	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Генетика		2	0	зачёт
Биохимия		0	2	зачёт
Право		1	1	зачёт
Экономика		1	1	зачёт
Сложные случаи пунктуации и		1	2	зачёт

орфографии			
Итого	4	6	
ИТОГО недельная нагрузка	37	37	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

План внеурочной деятельности (недельный)

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева"

	Количество часов в неделю	
	10 с/п	11 с/п
Учебные курсы		
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УНИВЕРСАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ (инженерное направление)

2024-2025/2025-2026 учебный год

Предметная область	Учебный предмет/курс	Количество часов в неделю		Форма промежуточной аттестации
		10инж	11инж	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра (углубленный уровень)	4	4	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия (углубленный уровень)	3	3	Контрольная работа
	Вероятность и статистика (углубленный уровень)	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
	Обществознание	2	2	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Физика (углубленный уровень)	5	5	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
	Биология	1	1	Контрольная работа
Физическая культура	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)
	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		33	32	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Математический практикум		1	1	зачёт

Ядерная физика	2	1	зачёт
Черчение	1	1	зачёт
Сложные случаи пунктуации и орфографии		1	
Итого	4	4	
ИТОГО недельная нагрузка	37	36	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

План внеурочной деятельности (недельный)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева"

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10 инж	11 инж
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УНИВЕРСАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ (гуманитарное направление)

2024-2025/2025-2026 учебный год

Предметная область	Учебный предмет/курс	Количество часов в неделю		Форма промежуточной аттестации
		10гум	11гум	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра	2	3	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия	2	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	4	4	Контрольная работа
	Обществознание	4	4	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Физика	2	2	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
	Биология	1	1	Контрольная работа
Физическая культура	Физическая культура	3	3	Зачёт (случае нормативов)
Основы безопасности и защиты Родины	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		32	31	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Награды России		1	1	зачёт
Тайны Клио		1	1	зачёт

Право	1	1	зачёт
Экономика	1	1	зачёт
Сложные случаи пунктуации и орфографии	1	2	зачёт
Итого	5	6	
ИТОГО недельная нагрузка	37	37	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

План внеурочной деятельности (недельный)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 10 им. В.П. Астафьева"

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10 г/м	11 г/м
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО (ИНЖЕНЕРНОГО) ПРОФИЛЯ (с углубленным изучением математики и физики) НА 2023/2024- 2024/2025 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю		Формы промежуточной аттестации
		10в	11в	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Родной язык и родная литература	Русский родной язык	0,5	0,5	Контрольная работа
	Родная литература	0,5	0,5	Контрольная работа
Иностранные языки	Английский язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра (углубление)	4	4	Контрольная работа
	Геометрия (углубление)	3	3	Контрольная работа
	Вероятность и статистика (углубление)	1	1	Контрольная работа
Математика и информатика	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Обществознание	2	2	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Физика (углубление)	5	5	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
	Биология	1	1	Контрольная работа
	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)
	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1	Контрольная работа
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1	Контрольная работа
	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального

Итого	34	33	проекта
Часть, формируемая участниками образовательных отношений			
Наименование учебного курса			
Ядерная физика	1	1	Зачёт
Математический практикум	1	1	Зачёт
Вероятность и статистика	1	1	Зачёт
Сложные случаи пунктуации и орфографии		1	Зачёт
Итого	3	4	
ИТОГО недельная нагрузка	37	37	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

Учебные курсы	Количество часов в неделю		
	10 тех	11 тех	
Разговор о важном	1	1	
Россия – мои горизонты	1	1	
ИТОГО недельная нагрузка	2	2	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО (ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО) ПРОФИЛЯ (с углубленным изучением физики и информатики) НА 2023/2024- 2024/2025 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю		Формы промежуточной аттестации
		10б	11б	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Родной язык и родная литература	Русский родной язык	0,5	0,5	Контрольная работа
	Родная литература	0,5	0,5	Контрольная работа
Иностранные языки	Английский язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра	2	3	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия	2	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика (углубление)	4	4	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
	Обществознание	2	2	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Физика (углубление)	5	5	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
	Биология	1	1	Контрольная работа
Физическая культура	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)
Основы безопасности и защиты Родины	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		34	33	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				

Математический практикум			1	Зачёт
Ядерная физика	1		1	Зачёт
Программирование	1		1	Зачёт
Итого	3		4	
ИТОГО недельная нагрузка	37		37	
Количество учебных недель	34		34	
Всего часов в год	1258		1258	

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10 ин/тех	11 ин/тех
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ (вариант 4) НА 2023/2024- 2024/2025 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю		Формы промежуточной аттестации
		10в	11в	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Родной язык и родная литература	Русский родной язык	0,5	0,5	Контрольная работа
	Родная литература	0,5	0,5	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра	2	3	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия	2	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История (углубление)	4	4	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Обществознание (углубление)	4	4	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Физическая культура	Физика	2	2	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
Основы безопасности и защиты Родины	Биология	1	1	Контрольная работа
	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)
-----	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		32	31	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Экономика		2	2	Зачёт
Право		1	1	Зачёт

Вероятность и статистика	1	1	Зачёт
Награды России	1	1	Зачёт
Итого	5	6	Зачёт
ИТОГО недельная нагрузка	37	37	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10 г/м	11 г/м
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ НА 2023/2024- 2024/2025 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю		Формы промежуточной аттестации
		10в	11в	
Обязательная часть				
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Родной язык и родная литература	Русский родной язык	0,5	0,5	Контрольная работа
	Родная литература	0,5	0,5	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра (углубление)	4	4	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия (углубление)	3	3	Контрольная работа
	Вероятность и статистика (углубление)	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	2	2	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Обществознание (углубление)	4	4	Контрольная работа
	География	1	1	Контрольная работа
Физическая культура	Физика	2	2	Контрольная работа
	Химия	1	1	Контрольная работа
Основы безопасности и защиты Родины	Биология	1	1	Контрольная работа
	Физическая культура	3	3	Зачёт (сдача нормативов)
-----	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		34	33	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Право		1	1	Зачёт
Экономика		2	2	Зачёт
Математический практикум			1	Зачёт

Итого	3	4	
ИТОГО недельная нагрузка	37	37	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10 сз	11 сз
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УНИВЕРСАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ НА 2023/2024- 2024/2025 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Предметная область	Учебный предмет	Обязательная часть		Формы промежуточной аттестации
		Количество часов в неделю 10в	11в	
Русский язык и литература	Русский язык	2	2	Контрольная работа
	Литература	3	3	Контрольная работа
Родной язык и родная литература	Русский родной язык	0,5	0,5	Контрольная работа
	Родная литература	0,5	0,5	Контрольная работа
Иностранные языки	Иностранный язык	3	3	Контрольная работа
	Алгебра	2	3	Контрольная работа
Математика и информатика	Геометрия	2	1	Контрольная работа
	Вероятность и статистика	1	1	Контрольная работа
Общественно-научные предметы	Информатика	1	1	Контрольная работа
	История	1	1	Контрольная работа
	Обществознание (углубление)	2	2	Контрольная работа
	География	4	4	Контрольная работа
Естественно-научные предметы	Физика	1	1	Контрольная работа
	Химия	2	2	Контрольная работа
Физическая культура	Биология (углубление)	1	1	Контрольная работа
	Физическая культура	3	3	Контрольная работа
Основы безопасности и защиты Родины	Физическая культура	2	2	Зачёт (сдача нормативов)
	Основы безопасности и защиты Родины	1	1	Контрольная работа
-----	Индивидуальный проект	1	0	Защита индивидуального проекта
Итого		32	31	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Наименование учебного курса				
Генетика			2	Зачёт
Мультиязычная статистика		2		Зачёт
Вероятность и статистика		1	1	Зачёт
Речевой имидж современного будущего специалиста		1	1	Зачёт
Право		1	2	Зачёт

Итого	5	6	
ИТОГО недельная нагрузка	37	37	
Количество учебных недель	34	34	
Всего часов в год	1258	1258	

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10 ун	11 ун
Разговор о важном	1	1
Россия – мои горизонты	1	1
ИТОГО недельная нагрузка	2	2