

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада №49
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2025

УЧТЕНО:

Мнение Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 49
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ
детского сада №49 Невского района
Санкт-Петербурга


И.В. Смирнова
Приказ № 211 от 29.08.2025

Учебный план
к образовательной программе дошкольного образования, реализуемой в группах
общеразвивающей направленности
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план ГБДОУ детского сада № 49 Невского района Санкт - Петербурга (далее - Учебный план) является нормативным документом, определяющим распределение времени, отводимого на образовательную деятельность с соблюдением максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки обучающихся.

Учебный план, реализующий образовательную программу дошкольного образования для детей в возрасте от 2 до 8 лет, разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) приказ Министерства образования и науки от 17.10.2013 № 1155;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Главный государственный санитарный врач Российской Федерации, постановление от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление от 30 июня 2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социально инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Уставом ГБДОУ детского сада № 49 Невского района Санкт - Петербурга.
- Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 49 Невского района Санкт - Петербурга.

Учебный план ориентирован на организацию образовательной деятельности в режиме 5-ти дневной учебной недели, продолжительность учебного года составляет 38 недель (с сентября по май) и летний оздоровительный период (июнь - август).

Учебный план составлен для организации деятельности с детьми возраста от 2 до 8 лет.

Продолжительность образовательной деятельности для детей от 2 до 3 лет не более 10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня для детей возраста 3 - 4 года и 4 - 5 лет не превышает 30 и 40 минут соответственно, а для детей возраста 5- 6 и 6 - 7 лет - 50 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультминутку Перерывы между периодами занятий образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми возраста 5- 6 и 6 - 7 лет осуществляется и во второй половине дня после дневного сна. Ее

продолжительность составляет не более 25-30 минут.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Предусмотрены перерывы между периодами образовательной деятельности длительностью не менее 10 минут.

Учебный план устанавливает перечень, трудоемкость, последовательность и распределение образовательной деятельности.

В Учебный план включено пять областей, обеспечивающих физическое, познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое развитие детей. Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения.

Учебный план строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми детского сада и обеспечивает физическое, социально- коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1. Нормативное обеспечение Учебного плана

1.1. Учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1.1.1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года.

1.1.2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 373 от 30.07.2020 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;

1.1.3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.1.4. Постановление от 30 июня 2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социально инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID- 19)».

1.1.5. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

1.1.6. Образовательной программы дошкольного образования.

2. Основными задачами учебного плана образовательной деятельности являются:

2.1. Регулирование объема образовательной нагрузки.

2.2. Реализация Федерального государственного стандарта через содержание образовательных областей к содержанию воспитательно - образовательного процесса.

2.3. Обеспечение единства всех уровней (федерального, регионального, районного).

3. Организованная деятельность специалистов

3.1. Музыкальное развитие проводит музыкальный руководитель;

3.2. По 5 направлениям (образовательным областям)- воспитатели групп.

4. Особенности реализации основной и вариативной части Учебного плана

4.1. Учебный план состоит из основной (базовой) и вариативной частей.

В 2025 - 2026 учебном году функционируют 5 групп общеразвивающей направленности:

- 1 группа раннего возраста (2-3 года);
- 1 группа для детей младшего возраста (3-4 года);
- 1 группа для детей среднего возраста (4-5 лет);
- 1 группа старшего возраста (5-6 лет);
- 1 группа подготовительного возраста (6-7 лет).

В учебном плане выделяются:

- основная обязательная образовательная деятельность, обеспечивающая реализацию ФГОС ДО в содержании воспитательно-образовательного процесса в ДО;
- совместные мероприятия педагога с детьми, позволяющие более полно реализовать вариативное обучение и усилить дошкольный компонент; оздоровительная работа, направленная на поддержание и профилактику заболеваний у детей с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей по основным направлениям: физическому развитию, социально-коммуникативному развитию, познавательному развитию, речевому развитию и художественно-эстетическому развитию.

Весь образовательный процесс строится на основе дифференцированного подхода к ребенку, с учетом физического развития, типа высшей нервной деятельности, группы здоровья, характера двигательной активности и др. особенностей ребенка, отраженных в листе здоровья группы. Учет этих особенностей предупреждает возможные отрицательные влияния разнообразных видов нагрузок в режиме дня на здоровье ребенка.

Особенность воспитательного процесса представлена в **Рабочей программе Воспитания ГБДОУ детского сада № 49 Невского района Санкт-Петербурга, конкретизированы в плане воспитательной работы.**

При осуществлении текущего планирования учитывались:

- общий объем образовательной деятельности в неделю;
- продолжительность периодов образовательной деятельности;
- количество периодов образовательной деятельности в течение дня;
- распределение периодов образовательной деятельности в течение дня (в первую и во вторую половину дня);
- перерывы между периодами образовательной деятельности;
- формы работы, в которых осуществляется образовательная деятельность;

Фундамент образовательного процесса составляет основная образовательная программа, разработанные и утвержденные в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Основная часть обеспечивает выполнение обязательной части основной образовательной программы выстроена в соответствии с Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Вариативная часть сформирована на основе регионального компонента и основана на интеграции парциальных и авторских модифицированных программ:

В образовательной области «Познавательное развитие» реализуется парциальная программа «Юный эколог» Николаева С.Н"

В образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» реализуется парциальная программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки» И.А. Лыковой, парциальная программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки» И. Каплуновой, И. Новоскольцевой.

В образовательной области «Познавательное развитие» реализуется парциальная программа «Первые шаги» Г.Т. Алифановой

В образовательных областях «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие» и «Физическое развитие» реализуется парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л. Князевой, М.Д. Маханевой.

Образовательная деятельность осуществляется во всех возрастных группах и начинается в 9.00. В течение образовательной деятельности проводятся физкультминутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 мин

В середине проводится физкультурная минутка или динамическая пауза (продолжительность 2-3 минуты). Образовательная деятельность по музыкальному развитию и физическому развитию проводится со всей группой.

Количество образовательной деятельности и ее продолжительность, время проведения соответствуют требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

В середине учебного года (апрель) для детей дошкольного возраста организуются дни «здоровья», согласно требованиям СанПиН.

Учебный план является нормативным документом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности в ГБДОУ. В Плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности.

Содержание воспитательно-образовательного процесса обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

При построении воспитательно-образовательного процесса учитывается **принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания дошкольного образования каждой образовательной области решаются и в ходе реализации других областей Программы.

Содержание Программы в полном объеме реализуется в совместной и специально организованной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных

установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

В структуре Учебного плана выделяются обязательная (базовая) и вариативная (модульная) часть.

В Учебном плане установлено соотношение между обязательной частью и вариативной частью, формируемой образовательным учреждением - инвариантная (обязательная) часть - не менее 60% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования.

Вариативная (модульная) часть - не более 40 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования:

- обеспечивает вариативность образования;
- отражает специфику конкретного образовательного учреждения;
- позволяет более полно реализовать социальный заказ на образовательную услугу;
- учитывает специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс. „ „„

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки

	Группы общеразвивающей направленности				
	Группа раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Возраст детей	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Длительность ОД	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Всего видов деятельности в неделю	10	11	11	14	15
Количество условных учебных часов в неделю	1 час 50 мин	2 ч. 45 мин	4 часа	6 ч. 15 мин	8 ч. 30 мин

Организованная образовательная деятельность

Образовательные области	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	Нед.	Год	Нед.	Год	Нед.	Год	Нед.	Год	Нед.	Год
Виды образовательной деятельности										
Социально - коммуникативное развитие	Осуществляется в образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в совместной и самостоятельной деятельности									
Познавательное развитие:										
ФЦКМ (формирование целостной картины мира)	1	38	1	38	1	38	1	38	1	38
ФЭМП (формирование элементарных математических представлений)	-	-	0,5	19	0,5	19	1	38	2	76
Познавательное - исследовательская	-	-	0,5	19	0,5	19	1	38	1	38
Речевое развитие	2	76	1	38	1	38	2	76	2	76
Художественно - эстетическое развитие:										
Музыка	2	100	2	100	2	100	2	100	2	100
Рисование	1	38	1	38	1	38	1	38	2	76
Лепка	1	38	0,5	19	0,5	19	0,5	19	0,5	19
Аппликация	-	-	0,5	19	0,5	19	0,5	19	0,5	19
Конструирование	-	-	-	-	-	-	1	38	-	-
Физическое развитие	3	150	3	150	3	150	3	150	3	150
Вариативная часть:										
Петербурговедение			1	38	1	38	1	38	1	38
Итого	10	440	11	478	11	478	14	592	15	630

Примечания: - в учебном плане указано количество в неделю по каждому направлению развития детей; число 0,5 означает, что занятие проводится один раз в две недели, в чередовании с другим видом занятия.

Совместная образовательная деятельность воспитателя и детей и культурных практик в режимных моментах

Совместная образовательная деятельность воспитателя и детей и культурных практик в режимных моментах

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю
Общение	
Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта	<i>ежедневно</i>
Беседы и разговоры с детьми по их интересам	<i>ежедневно</i>
Игровая деятельность	
Индивидуальные и подгрупповые игры с детьми	<i>ежедневно</i>
Совместная игра воспитателя и детей	<i>ежедневно</i>
Пальчиковые игры	<i>3 раза в неделю</i>
Артикуляционная гимнастика	<i>2 раза в неделю</i>
Подвижные игры	<i>ежедневно</i>
Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе, экологической направленности)	<i>1 раз в неделю</i>
Наблюдения за природой (на прогулке)	<i>ежедневно</i>
Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей	
Восприятие песенок, потешек и пр.	<i>ежедневно</i>
Чтение литературных произведений	<i>ежедневно перед сном</i>
Самообслуживание и элементарный бытовой труд	
Самообслуживание	<i>ежедневно</i>
Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами)	<i>ежедневно</i>

**Совместная образовательная деятельность воспитателя и детей и культурных практик в режимных моментах
в группах для детей дошкольного возраста**

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Общение</i>				
Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Беседы и разговоры с детьми по их интересам	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
<i>Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру с правилами и другие виды игр</i>				
Индивидуальные и подгрупповые игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	3 <i>раза в неделю</i>	3 <i>раза в неделю</i>
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	2 <i>раза в неделю</i>	3 <i>раза в неделю</i>	2 <i>раза в неделю</i>	2 <i>раза в неделю</i>

Совместные игры и общение воспитателя и по ЦДЦ (направленные на формирование основ безопасного поведения на улице)	<i>1 раза в неделю</i>	<i>1 раза в неделю</i>	<i>1 раза в неделю</i>	<i>1 раза в неделю</i>
Театрализованные игры в группе	<i>1раз в 2 недели</i>	<i>1раз в 2 недели</i>	<i>1раз в 2 недели</i>	<i>1раз в 2 недели</i>
Досуг здоровья и подвижных игр (на спортивной площадке во вторую половину дня)	<i>1 раз в месяц</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>1 раз в месяц</i>
Подвижные игры	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Двигательная деятельность на спортивной площадке	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>
Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе, экологической направленности)	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>
Наблюдения за природой (нз. прогулке)	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей				
Творческая мастерская (рисование, лепка, аппликация, художественный труд по интересам)	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>

Чтение литературных произведений	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Самообслуживание и элементарный бытовой труд				
Самообслуживание	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами)	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Трудовые поручения (общий и совместный труд)	-	1 <i>Раз в месяц</i>	1 <i>Раз в месяц</i>	1 <i>Раз в месяц</i>

Самостоятельная деятельность детей в режимных моментах

Самостоятельная деятельность детей в режимных моментах

в группах для детей раннего возраста

Режимные моменты	Распределение времени течение дня
Первая половина дня	
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема, самостоятельные игры	от 10 мин до 1 ч. 20 мин
Личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности	от 10 до 50 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 мин до 1ч.40 мин
Личная гигиена	от 40 до 1 ч.10 мин
Вторая половина дня	

Личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности	от 30 до 1 ч.10 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	30 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 40 мин
Игры перед уходом домой	от 15 мин до 50 мин
ИТОГО	Не менее 3 ч. 55 мин

Самостоятельная деятельность детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Первая половина дня				
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема, самостоятельные игры	от 10 мин до 1 ч 10 мин	от 10 мин до 1 ч. 50 мин	от 10 мин до 1 ч. 10 мин	от 10 мин до 1 ч. 50 мин
Личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности	от 10 до 40 мин	от 10 до 40 мин	от 10 до 35 мин	от 10 до 35 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 мин до 1 ч.30 мин	от 60 мин до 1 ч 20 мин	от 60 мин до 1 ч.25 мин	от 60 мин до 1 ч. 25 мин
Личная гигиена	от 40 до 60 минут	от 30 до 55 мин	от 25 до 50 мин	от 20 до 45 мин

Вторая половина дня				
Личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности	от 30 до 60 мин	от 30 до 60 мин	от 20 до 50 мин	от 20 до 50 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 40 мин	от 40 мин	от 40 мин	от 40 мин
Игры перед уходом домой	от 15 мин до 50 мин	от 15 мин до 50 мин	от 15 мин до 50 мин	от 15 мин до 50 мин
ИТОГО	Не менее 3 ч. 55 мин	Не менее 3 ч. 45 мин	Не менее 3 ч. 130 мин	Не менее 3 ч 25 мин