

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №179  
«Детский сад пристра и оздоровления»

---

650003,г. Кемерово, пр-т Химиков 19,в  
т. 8(3842)519501 e-mail: mdoy179-kem@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

заведующая МБДОУ № 179  
«Детский сад пристра  
и оздоровления

\_\_\_\_\_И.В. Малыгина

Приказ №115 от «30» 08. 2024

## **Учебный план**

### **Учебный план на 2024 – 2025 учебный год**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 179  
«Детский сад пристра и оздоровления»**

**Кемерово, 2024**

## Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 179 «Детский сад пристра и оздоровления» является нормативным документом, регламентирующим организацию воспитательно-образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения (далее ДДУ) с учётом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения ориентирован на:

- обеспечение оптимальных гигиенических основ образовательного процесса;
- обеспечение баланса различных видов деятельности детей;
- регулиацию нагрузки на ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;
- соблюдение единства педагогических норм, содержания и методики.

Учебный план составлен в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Законом об образовании Кемеровской области № 86-ОЗ (в редакции Закона КО-Кузбасса от 04.02.2021 № 13-ОЗ);
- Конвенцией о правах ребенка (Генеральная Ассамблея ООН 20.11.1989г.);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Приказ Минобрнауки России от 22.03.2021г. N 115);
- федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- 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".

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.21г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Уставом МБДОУ №179 «Детский сад присмотра и оздоровления», утвержденный 25.07.2014.

Нормы и требования к нагрузке детей, а также планирование учебной нагрузки в течение недели определены в соответствии с:

Постановлением главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.21г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебный план составлен в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 179 «Детский сад присмотра и оздоровления».

Программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

- 1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;
  - 2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
  - 3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.
3. Программа определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее - ДОО), и планируемые результаты освоения образовательной программы.

4. Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и составляет не менее 60% от общего объема программы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, составляет не более 40% и ориентирована на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в том числе региональных, в которых осуществляется образовательная деятельность ориентирована на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в том числе региональных, в которых осуществляется образовательная деятельность.

### **Обязательная часть Программы (60%)**

Образовательная организация работает в режиме пятидневной учебной недели.

В ДОУ в 2024 – 2025 году функционирует 6 групп:

- Ясельная группа 1-2 лет;
- Первая младшая группа: 2 – 3 года;
- Вторая младшая группа: 3 – 4 года;
- Средняя группа: 4 – 5 лет;
- Старшая группа: 5 – 6 лет;
- Подготовительная к школе группа: 6 – 7 лет

При составлении учебного плана было уделено особое внимание обеспечению оптимальных гигиенических основ образовательного процесса:

- в течение дня предусматривается сбалансированное чередование образовательной деятельности, свободной деятельности и отдыха детей;
- образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла занимает 50% общего времени, отведённого на образовательную деятельность. Особое предпочтение отдаётся двигательнo-активным формам деятельности детей;
- для увеличения двигательной активности детей в течение дня во всех возрастных группах проводится утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, точечный массаж и гимнастика для глаз; в групповых помещениях оборудованы спортивные уголки, между занятиями проводятся подвижные игры;
- количество видов учебной деятельности в первой половине дня в первой младшей группе не превышает одного, младшей и средней группах не

превышает двух, а в старшей и подготовительной – трех. Перерывы не менее 10 минут.

- образовательная деятельность по предметам интеллектуальной направленности проводится только в первую половину дня и сочетается с образовательной деятельностью по физической культуре и музыкальному развитию.
- для детей раннего возраста образовательная деятельность осуществляется в первую и вторую половину дня. В младшей и средней группах объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 30 и 40 минут соответственно. В старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно;
- перерывы между периодами образовательной деятельности составляют не менее 10 минут, в середине образовательной деятельности статического характера проводятся физминутки;
- один раз в неделю образовательная деятельность по физической культуре проводится на воздухе во время прогулки, в дни, когда нет динамических занятий (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры). Для проведения физкультурных занятий кроме физкультурного зала имеется спортивная площадка на территории ДОУ.

При построении образовательного процесса устанавливается следующая учебная нагрузка:

- в первой младшей группе (2-3 года) – 1 час 40 мин.
- во второй младшей группе (3 – 4 года) – 2 часа 30 мин.
- в средней группе (4 – 5 лет) – 3 часа 40 мин
- в старшей группе (5 – 6 лет) – 5 часов 50 мин.
- в подготовительной группе (6 – 7 лет) – 8 часов в неделю.

Продолжительность образовательной деятельности:

- первая младшая группа (2 – 3 года) – не более 10 мин.;
- вторая младшая группа (3 – 4 года) – не более 15 мин.;
- средняя группа (4 – 5 лет) – не более 20 мин.;
- старшая группа (5 – 6 лет) – не более 25 мин.;
- подготовительные к школе группы (6 – 7 лет) – не более 30 мин.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для

детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

В летний оздоровительный период с 1 июня по 31 августа организуются подвижные и спортивные игры, музыкальные праздники и досуги, увеличивается продолжительность прогулок.

**Режим дня** в ДОУ разработан согласно действующему СанПиН 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21. Организация правильного режима дня предусматривает личностно – ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности, их рациональную продолжительность и разумное чередование, а также отдых детей в течение суток.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим дня скорректирован с учетом особенностей образовательного процесса его приоритетных направлений деятельности, а также социального заказа родителей.

«Чтение художественной литературы» не включено в недельную образовательную нагрузку, так как осуществляется ежедневно в режимных моментах и интегрируется во все образовательные области.

- для детей 2-3 лет длительность чтения, с обсуждением прочитанного составляет 5-10 минут;
- для детей 3-4 лет длительность чтения, с обсуждением прочитанного составляет 10-15 минут;

- для детей 4-5 лет длительность чтения, с обсуждением прочитанного составляет 10-15 минут;
- для детей 5-6 лет длительность чтения, с обсуждением прочитанного составляет 15-20 минут;
- для детей 6-7 лет длительность чтения, с обсуждением прочитанного составляет 15-20 минут.

## **I. Часть формируемая участниками образовательных отношений (40%)**

Вариативная часть программы позволяет более полно реализовать социальный заказ на образовательные услуги и учитывать специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Обеспечение разностороннего развития детей осуществляется посредством включения в воспитательно-образовательный процесс парциальных программ:

### **Парциальные программы:**

<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Т. Б. Соколова, Программа обучения детей Правилам дорожного движения в дошкольных образовательных учреждениях г. Кемерово, 2014. 28 с.
<b>Познавательное развитие</b>	Скалон Т.А. Знакомим дошкольников с природой родного края: учебно- методическое пособие/ Т.А. Скалон, Н.М. Игнатьева. – Кемерово: МБОУ ДПО «Научно-методический центр», 2013. – 100 с. – ил.
	Авторская программа МБДОУ №179 по краеведению «Машина времени» «Азы финансовой культуры для дошкольников»: пособие для воспитателей, методистов и руководителей дошкольных учреждений /Л.В. Стахович, Е.В. Семенкова, Л.Ю. Рыжановская. - 2-е изд.- М.: ВИТА-ПРЕСС, 2019. - 32 с.
<b>Речевое развитие</b>	Ушакова О.С., Ознакомление дошкольников с литературой и развитие речи: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2011, - 288 с. – (Развиваем речь)
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Каплуновой И. Парциальная программа «Ладушки». – Изд. «Композитор» 2015г.
	Лькова И.А. «ЦВЕТНЫЕ ЛАДОШКИ». Парциальная программа художественно-эстетического развития детей 2–7 лет в изобразительной деятельности (формирование эстетического отношения к миру). – М.: ИД «Цветной мир», 2019. – 136 с. 16-е издание, перераб. и доп.

<b>Физическое развитие</b>	Авторская программа МБДОУ №179 «Ритмика и хореография»
	Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А.А. Чемепова, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 80 с. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»)

В учебный план входит часть формируемая участниками образовательных отношений, которая интегрируется с основной частью программы, за счет этого не превышает предельно допустимую нагрузку и соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21.

В соответствии с образовательной программой образовательная деятельность в группах проводится с 01.09.2024 г. и заканчивается 31.05.2025г.

С 01.10.2024 по 15.10.2024 г. и с 15.05.2025 по 27.05.2025 – проводится:

- Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.
- Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей (п. 3.2.3 ФГОС ДО), которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.
- Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:
  - планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой



социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (п. 4.3 ФГОС ДО.);
  - освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся (п. 4.3 ФГОС ДО).
  - Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.
- Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:
- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
  - 2) оптимизации работы с группой детей.
- Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. Результаты педагоги фиксируют в диагностических картах.
- Основным методом педагогической диагностики является наблюдение, анализ продуктов деятельности ребенка, педагогические ситуации.
- Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты

освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Воспитательно-образовательный процесс в Учреждении подразделен:

- образовательную деятельность на занятиях, проводимую по расписанию (*Базовые виды деятельности: «Физическая культура в помещении и на прогулке», «Познавательное развитие», «Развитие речи», «Рисование», «Лепка», «Апликация», «Музыка»*);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов, проводимую ежедневно (*утренняя гимнастика, комплексы закаливающих процедур, гигиенические процедуры, ситуативные беседы при проведении режимных моментов, чтение художественной литературы, дежурства, прогулки*);
- самостоятельную деятельность воспитанников, ежедневно организованную (*игра, самостоятельная деятельность детей в центрах активности*);
- взаимодействие с семьями воспитанников.

В работе с детьми используются различные формы работы: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная.

В середине учебного года (январь) для воспитанников организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется деятельность педагога с детьми эстетического и оздоровительного циклов.

В летний период реализуется «План летней оздоровительной работы». В это время организуются подвижные и спортивные игры, праздники, экскурсии, увеличивается продолжительность прогулок.

Дополнительные образовательные услуги проводятся во второй половине дня:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не

более 25 минут;

- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Объединения дополнительного образования посещают дети дошкольного возраста по желанию, и с согласия родителей (законных представителей). Количество компонентов образовательной деятельности по дополнительному образованию не превышает двух в неделю и включено в максимально-допустимую недельную нагрузку.

Коррекционная работа в логопункте осуществляется учителем-логопедом через индивидуальную, фронтальную и подгрупповую работу.

**Учитель – логопед** осуществляют свою работу с учетом основной образовательной программы МБДОУ №179, программы логопедической работы по преодолению фонетико-фонематического недоразвития речи у детей Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной, рабочей программой учителя – логопеда на 2023-2024 учебный год, разработанной на основе ФГОС ДО.

**Инструктор по физической культуре** осуществляет свою образовательную деятельность с учетом основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №179 «Детский сад присмотра и оздоровления», рабочей программой по физической культуре на 2023-2024 учебный год, разработанной на основе ФГОС ДО.

**Музыкальный руководитель** осуществляет свою образовательную деятельность с учетом основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №179 «Детский сад присмотра и оздоровления» и с парциальной программой «Ладушки» И.М. Каплуновой, И.А.Новоскольцевой, рабочей программой музыкального руководителя на 2024-2025 учебный год, разработанной на основе ФГОС ДО.

**Педагог-психолог** осуществляет свою образовательную деятельность с учетом основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №179 «Детский сад присмотра и оздоровления», рабочей программой учителя – логопеда на 2024-2025 учебный год, разработанной на основе ФГОС

ДО.

Для проведения воспитательно-образовательного процесса в учреждении имеются в достаточном количестве программы, методические пособия к ним, методическая литература, планы, необходимый дидактический материал. Все это отражено в основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ №179 «Детский сад присмотра и оздоровления».

Таким образом, данный учебный план соответствует требованиям СанПиНов, гарантирует подготовку детей к школьному обучению.

**Организованная образовательная деятельность  
В 2024 – 2025 учебном году**

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Максимальный объём образовательной нагрузки в неделю (мин.) / возрастные группы					
		Ясельная группа	1 мл. гр.	2 мл. гр.	Ср.гр.	Ст.гр.	Подг.гр.
		1,5-2 лет	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Обязательная часть</b>							
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений	1 (10)	1 (10)	1 (15)	1 (20)	1 (25)	2 (60)
	Познавательно-исследовательская деятельность (первичные представления об объектах окружающего мира)	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах				1 (25)	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах
	Ознакомление с социальным и предметным миром	1(10) 1 раз в две недели	1(10) 1 раз в две недели	1(15) 1 раз в две недели	1(20) 1 раз в две недели	1(25) 1 раз в две недели	1(30) 1 раз в две недели
	Ознакомление с миром природы						
Речевое развитие	Развитие речи/обучение грамоте со 2 мл.гр.	1 (10)	1 (10)	1 (15)	1 (20)	2 (50)	2 (60)
	Приобщение к художественной литературе	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах					
Художественно-эстетическое развитие	- Музыка	2 (20)	2 (20)	2 (30)	2 (40)	2 (50)	2 (60)
	- Рисование/Народное декоративно-прикладное искусство	1 (10)	1 (10)	1 (15)	1 (20)	1 (25)	2 (60)
	- Лепка	1 (10)	1 (10)	1 (15)	1 (20)	1 (25)	1 (30)
	- Аппликация	-		1 раз в две недели	1 раз в две недели	1 раз в две недели	1 раз в две недели
	Конструктивно-модельная деятельность	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах			1(25)	1 (30)
Физическое развитие	Физическая культура в помещении/туризм (каждая третья неделя месяца)	2 (20)	2 (20)	2 (30)	2 (40)	2 (50)	2 (60)
	Физическая культура на прогулке/ туризм (каждая третья неделя месяца)	1 (10)	1 (10)	1 (15)	1 (20)	1 (25)	1 (30)
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах					
Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах				1 (25)	1 (30)
	Социализация, развитие общения, нравственное воспитание	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах					
	Ребёнок в семье и сообществе. Патриотическое воспитание.	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах					
	Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание	Интегрировано во все образовательные области и в режимных моментах					
<b>Всего занятий</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Объём недельной образовательной нагрузки</b>		<b>1ч 40 м</b>	<b>1ч 40 м</b>	<b>2ч 30 м</b>	<b>3ч 20 м</b>	<b>5ч 40м</b>	<b>7ч 30м</b>
<b>Часть формируемая участниками образовательных отношений</b>							
Программа «Знакомим дошкольников с природой родного края»		Интегрировано с базовым видом деятельности «Ознакомление с миром природы»					

Т.А. Скалон, Н.М. Игнатъева.						
Программа воспитания и обучения пешехода дошкольника «Азбука дорожного движения»	Интегрировано с базовым видом деятельности «Формирование основ безопасности»					
Авторская программа МБДОУ №179 по краеведению «Машина времени»	Интегрировано с базовым видом деятельности «Познавательная деятельность» Краеведение.)					
Программа «Азы финансовой культуры для дошкольников» Л.В. Стахович, Е.В. Семенкова.	Интегрировано с базовым видом деятельности «Познавательно-исследовательская деятельность (первичные представления об объектах окружающего мира)»					
Программа «Ладушки» И.М.Каплунова, И.А.Новоскольцева	Интегрировано с базовым видом деятельности «Музыка»					
Программа по изобразительной деятельности в детском саду «Цветные ладошки» И.А.Лыкова	Интегрировано с базовым видом деятельности «Рисование»					
Ушакова О.С., Ознакомление дошкольников с литературой и развитие речи: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2011, - 288 с. – (Развиваем речь)	Интегрировано с базовым видом деятельности «Развитие речи»					
Авторская программа МБДОУ №179 «Ритмика и хореография»	Интегрировано с базовым видом деятельности «Физическое развитие»					
Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 80 с. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»)	Интегрировано с базовым видом деятельности «Физическое развитие»					
<b>Объём недельной образовательной дополнительной нагрузки</b>						
<b>Всего занятий в неделю</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>1 ч 40 мин</b>	<b>1 ч 40 мин</b>	<b>2ч 30 мин</b>	<b>3ч 20м</b>	<b>5ч 40м</b>	<b>7ч 30 мин</b>