

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районның “Олимп” балалар иҗаты үзәгे”  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.



*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности*

**«САМБО – ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

для групп основной подготовки учащихся от 10 до 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Хабибрахманов Равиль Кадимович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории*

Казань  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА» .....	10
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА» .....	11
3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения .....	11
3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения .....	15
3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения .....	18
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА» ...	23
4.1. Содержание программы 1-го года обучения .....	23
4.2. Содержание программы 2-го года обучения .....	24
4.3. Содержание программы 3-го года обучения .....	25
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА» .....	27
5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....	27
5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....	36
5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....	45
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	54
6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «Самбо-Основная подготовка» .....	54
6.1.1. Текущие нормативные требования (Декабрь) .....	54
6.1.2. Итоговые нормативные требования (Май) .....	55
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА» .....	56
7.1. Обеспечение программы методической продукцией .....	57
7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы .....	57
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА» .....	59
9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	60
10. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо-Основная подготовка»</b>
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Хабибрахманов Равиль Кадимович педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	10–15 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Содействие полноценному физическому развитию учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям Самбо, формирование основных двигательных умений и навыков в Самбо.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- квалификационная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - электронное портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и показательных демонстрациях.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в: - демонстрациях (показательных выступлениях); - командных матчах с соперниками того же возраста; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - итговых (нормативных) испытаниях в течение учебного года: в конце первого полугодия (декабрь-начало января) и в конце второго полугодия – (май/начало июня).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо-Основная подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является основной, т.е. предполагает формирование и закрепление учащимися основных и специальных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, укрепление здоровья. Программа «Самбо-Основная подготовка» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Новизна и оригинальность программы «Самбо-Основная подготовка» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе основной подготовки. Она дает возможность заняться Самбо после окончания курса начальной подготовки детям, воспитывая у них здоровый образ жизни и обеспечивая всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий Самбо в спортивном зале интересными с помощью разнообразных подвижных игр и специфических физических упражнений. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в Самбо, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), даются основы борцовской и рукопашной подготовки, а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством Самбо достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы «Самбо-Основная подготовка», как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному, от общего к специальному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

**Основная цель образовательной программы «Самбо-Основная подготовка»:**  
содействие полноценному физическому развитию учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям Самбо, формирование основных двигательных умений и навыков в Самбо.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- ✓ Развивать потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Сформировать основные базовые технико-тактические действия в самбо на уровне двигательных умений.

2. Развивающие:

- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные умения и навыки;
- ✓ Развивать физические качества, индивидуальные способности личности учащихся.

3. Воспитательные:

- ✓ Сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 10-15 лет. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

Формы и режим занятий.

В качестве основного принципа организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути Самбо, с позиций возникающих и создающихся в ходе поединков и соревнований ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически

развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения учащиеся осваивают определенные знания, умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

*Создание предпосылок.* Техника и тактика контактных единоборств и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить учащихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, учащиеся готовятся в психологическом отношении.

*Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.* Обучение новому техническому приему, тактическому действию, комбинации приёмов начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме, тактическом действии, комбинации приёмов используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

*Совершенствование двигательных навыков* осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

### Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

• Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики Самбо. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

• Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

### Основополагающие принципы, реализуемые программой:

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

*Планируемые результаты освоения программы:*

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 80%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 85% учащихся;
- ✓ 20% учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ 80% учащихся перейдут на следующую ступень обучения по программе «Самбо-юниор»;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 85% учащихся;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

*Ожидаемые результаты после 3 лет обучения.*

*К концу первого года обучения учащиеся:*

- ✓ получат теоретические сведения о Самбо, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку и освоят упражнения СФП;
- ✓ обучатся игровой ориентации в спортивно-игровых спаррингах Самбо;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ научатся перемещаться скользящими в разных направлениях пристальным и скрёстным шагом;
- ✓ будут уметь противодействовать захвату куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги;
- ✓ научатся крепкому захвату куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги без зрительного контроля;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги;
- ✓ научатся основным броскам: скручиванием, задней подножкой и передней подножкой, выхватом ноги, через бедро, через спину с колен, зацепом изнутри и снаружи, подножкой на пятке, боковой подсечкой;
- ✓ научатся защитам от основных бросков и контрброскам;
- ✓ научатся борьбе на коленях: простым сваливаниям, защитам, удержаниям по 5, 10, 15 секунд и выходам из положения снизу;
- ✓ будут уметь выполнять основные броски в движении в разных направлениях;
- ✓ научатся входить в бросок и выполнять бросок стоя, в падении, соединяя бросок с быстрым захватом на удержание;
- ✓ научатся падениям со страховкой в разных направлениях.

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- ✓ получат новые теоретические сведения о Самбо, о влиянии физических упражнений на самочувствие, физическое сложение и пять основных качеств самбиста: быстрота, сила, выносливость, гибкость и координацию;

- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ повысят общую физическую подготовку и освоят упражнения СФП;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям самбо и научатся соблюдать простейшие правила спортивного режима;
- ✓ научатся свободнее перемещаться по ковру скользящими шагами в зависимости от тактической задачи в разных направлениях;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику намеревающемуся взять невыгодный захват куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги;
- ✓ научатся крепкому захвату куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги с последующим выведением из равновесия в нужную сторону;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги, с последующим броском и удержаниям;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять 30-секундные удержания и болевые приёмы на разгиб локтя/стопы, на выкрут/закрут локтя;
- ✓ научатся основным броскам: через локоть, мельница с колен, одноимённый зацеп, подножка на пятке сбоку/спереди/сзади, накрывание, бросок одноимённым захватом отворота, выхват ног, сбивание за пятку, через спину с колен, зацепом изнутри и снаружи стоя/в падении, подсечкой сзади/изнутри;
- ✓ научатся защитам от основных бросков и контраброскам;

*К концу третьего года обучения учащиеся:*

- ✓ получат сведения о развитии Самбо за рубежом и ознаменитых самбистах, о способах развития пяти основных качеств самбиста: быстроте, силы, выносливости, гибкости и координации;
- ✓ узнают о способах соблюдения правил техники безопасности и пожарной безопасности в разных ситуациях;
- ✓ повысят специальную физическую подготовку;
- ✓ научатся разным тактическим приёмам Самбо;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику, навязывающему разные захваты куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног;
- ✓ научатся применять обманные движения в борьбе за выгодный бросковый захват куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги или ситуацию для броска;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги, с последующим использованием ситуации для коронного броска;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять 20-секундные удержания и болевые приёмы на разгиб локтя/стопы, на выкрут/закрут локтя в аттестационных и спортивных поединках;
- ✓ научатся основным броскам стоя/с колен: через локоть, мельница, зацепы стоя/в падении, накрывание, бросок одноимённым захватом отворота, подножки, выхваты ног спереди/в сторону, сбивания толчком.
- ✓ научатся защитам от бросков и 2-3 контраброскам на каждый изученный бросок.

*Способы проверки реализации образовательной программы:*

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в товарищеских встречах, спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в выполнении нормативов, в аттестациях на пояса и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение цветного пояса/спортивного разряда.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- ✓ соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

*Формы и способы фиксации результатов:*

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ личная книжка спортсмена;
- ✓ в электронных файлах ЦДТ и личных делах.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ  
«САМБО-ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

№	Р а з д е л ы    п о д г о т о в к и (наименование теоретической темы)	Г о д а   о б у ч е н i я		
		3 года основной подготовки		
	<b>Теоретическая подготовка:</b>	1-ый год: <b>18</b> часов	2-ой год: <b>19</b> часов	3-ий год: <b>20</b> часов
1	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2. Развитие спортивного рукопашного боя в России	1	1	1
	3. Строение, функции организма и влияние на них рукопашной подготовки	1	1	1
	4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	1
	5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	1
	6. Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	1
	7. Основы техники и тактики СРБ и самообороны	2	2	2
	8. Основы методики обучения и тренировки бойца	1	1	1
	9. Морально-волевая и специальная психологическая подготовка	2	2	3
	10. Общая и специальная подготовка	1	1	1
	11. Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1	1	1
	12. Периодизация, планирование и контроль спортивной тренировки	1	2	2
	13. Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	1
	14. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1
	15. Просмотр и анализ соревнований по СРБ	1	1	1
	16. Установки перед аттестациями, соревнованиями	1	1	1
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
5	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
6	<b>Приёмные и аттестационные испытания</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
7	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
8	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
9	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
10	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
11	Летнее многоборье по физической, технической и стрелковой подготовке - в течение августа			
12	Ремонт и подготовка инвентаря, оборудования и помещения (зала) - в течение учебного года			
13	Посещение спортивных мероприятий, экскурсии и т.д. - в течение учебного года			
	Общее количество часов:	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>