

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

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижат үзәге”
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «17» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева

Приказ № 114/2
от 09 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Ахмадуллин Марат Ваккасович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

г. Казань, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»	10
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»	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 «БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»	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 «БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»	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 «Баскетбол-Тулпар»	54
6.1.1. Текущие нормативные требования (Декабрь)	54
6.1.2. Итоговые нормативные требования (Май)	55
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»	56
7.1. Обеспечение программы методической продукцией	57
7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы	57
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»	59
9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	60

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол-Тулпар»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Ахмадуллин Марат Ваккасович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	8–12 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.
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	- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
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 «Баскетбол-Тулпар» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является начальной, т.е. предполагает ознакомление и изучение учащимися основных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, укрепление здоровья. Программа «Баскетбол-Тулпар» 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 учащихся.

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 «Баскетбол-Тулпар» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе начального обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, воспитывать здоровый образ жизни, обеспечивает 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 баскетболом в спортивном зале веселыми с помощью разнообразных подвижных игр и специфических физических упражнений. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола 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 баскетбола, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

Основная цель образовательной программы «Баскетбол-Тулпар»: *Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников*

посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

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

1. Образовательные:

- ✓ Совершенствовать действенную методическую среду в целях адаптации учащихся к современным условиям жизни;
- ✓ Формировать и развивать потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Ознакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ Изучить основные базовые технико-тактические действия в баскетболе на уровне двигательных умений;
- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- ✓ Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ Расширять спортивный кругозор детей;
- ✓ Развивать физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению.

3. Воспитательные:

- ✓ Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 7-11 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 игры в баскетбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, 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, дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

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 спортивных игр 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 или тактическому действию 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 и тактическом действии 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 баскетбола-

хоккея. 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).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность 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 - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;
- ✓ 30 % 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;
- ✓ 90% учащихся успешно перешли на следующую ступень обучения по программе «Баскетбол-Мастер»;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 95% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- ✓ получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоят упражнения СФП;
- ✓ обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- ✓ будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- ✓ научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- ✓ научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- ✓ научатся освобождаться для получения мяча;
- ✓ будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- ✓ будут уметь останавливаться двумя шагами;
- ✓ будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- ✓ научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- ✓ будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- ✓ научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- ✓ в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места.

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- ✓ получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоят упражнения СФП;
- ✓ ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- ✓ обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- ✓ будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- ✓ научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- ✓ научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- ✓ научатся освобождаться для получения мяча;
- ✓ будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- ✓ будут уметь останавливаться двумя шагами;
- ✓ будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- ✓ научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- ✓ будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- ✓ научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- ✓ в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- ✓ научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- ✓ будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- ✓ будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ расширят представление о баскетболе в РФ, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- ✓ научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- ✓ улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми;
- ✓ освоят разнообразную игровую практику;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- ✓ научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ✓ научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- ✓ освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- ✓ освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- ✓ освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- ✓ научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- ✓ будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- ✓ будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- ✓ будут выполнять броски в корзину за 5-х очковой линией;
- ✓ в нападении получат навыки ставить заслон;
- ✓ научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- ✓ будут уметь защищаться системой личной защиты;
- ✓ научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- ✓ будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- ✓ смогут передавать мяч одной рукой (поступательные).

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в товарищеских встречах 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 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).

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ
«БАСКЕТБОЛ-ТУЛПАР»**

№ п/п	Раздел программы	1 год обучения (кол-во часов)	2 год обучения (кол-во часов)	3 год обучения (кол-во часов)
1	Организация учебно-воспитательного процесса	4	4	4
2	Теоретическая подготовка	4	6	6
3	Общефизическая подготовка	48	32	26
4	Специальная подготовка	16	18	20
5	Техническая подготовка	20	24	24
6	Тактическая подготовка	16	16	18
7	Игровая подготовка	14	18	20
8	Судейская практика	2	4	4
9	Контрольные и календарные игры	12	14	14
10	Сдача контрольных нормативов	8	8	8
	ИТОГО	144	144	144