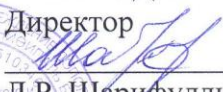


Управление образования Исполнительного комитета
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
Протокол № 1
«26» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор


Л.Р. Шарифуллина

«26» августа 2020г.



Рабочая программа
«Юные судьи туристских соревнований»
второй год обучения
возраст: 8-9 лет

Разработана педагогом дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Гайнуллиной Светланой Рамилевной

г. Нижнекамск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Учебного плана МБУ ДО «СДЮТиЭ»;
- Положения о рабочей программе педагога МБУ ДО «СДЮТиЭ»;
- *Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. - М.: Издательство ЦДЮТур РФ., 1999*

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;
- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- расширение знаний об окружающем мире;

Воспитательные:

- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Во второй год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены теоретические и практические занятия. Предусмотрены походы выходного дня, соревнования, тренировки на местности.

Согласно учебному плану рабочая программа для объединения «Пешеходный туризм» предусматривает проведение основных занятий с детьми 3 раза в неделю по 2 академических часа, каждый из которых составляет 40

минут. Походы выходного дня – 8 часов, экскурсии и соревнования - 4 часа. Всего в течение учебного года проводится 216 часов занятий.

Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на прилегающей территории, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде). В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

В объединении занимаются 12 детей 2 класса. Занятия проводятся в групповой форме.

Основные формы деятельности:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на станции туризма;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию;
- получение судейских корочек;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода и оформление отчета по походу.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	6	2	2	2
2.	Родной край. Охрана природы.	10	2	2	6
3.	Правила дорожного движения	10	4	2	4
4.	Организация похода.	6	2	2	2
5.	Туристское снаряжение.	16	2	8	6
6.	Топографическая подготовка.	14	2	2	10
7.	Ориентирование в походе.	10	2	2	6
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	10	2	4	4
9.	Питание в походе.	6	2	2	2
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	32	2	8	22
11.	Подготовка к соревнованиям и походам	32	4	10	18
12.	Участие в походах и соревнованиях.	64	4	12	48
Итого: 6 часа в неделю		216	30	56	130

№ п/ п	Наименование темы	Всего о часо в	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	дата	
			Теоретическая часть	Практическая часть		По пла ну	По фак ту
Сентябрь							
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, ПДД	2	Вводный инструктаж. Ознакомления с целями и задачами. Программа на учебный год. Нормативы по второму году обучения.	Рассмотрения иллюстраций, туристическое снаряжение.	Иллюстрации, групповое туристическое снаряжение.	2	
2	Общая физическая подготовка	2	Техника и упражнений в движении, специальные беговые упражнения, многоскоки.	Бег с упражнениями. Бег в темпе 1 км. Игра в футбол.	Мяч, иллюстрации.	4	
3	Азимут. Определение азимута по карте и на местности	2	Разъяснение по теме: азимут	Работа с картой и компасом.	Иллюстрации, карты, учебник.	5	
4	Преодоление естественных препятствий	2	Техника преодоления естественных препятствий (спуски, подъемы, переправы) при помощи основных верёвок и страховочного оборудования.	Бухтование основной верёвки, одевание страховочной системы.	Верёвки, карабины, страховочные системы, иллюстрации.	8	
5	Подготовка к походу	2	Цель похода. Разработка маршрута, плана, графика. Личное и групповое снаряжение в однодневном походе.	Разработка маршрута, плана, графика движения на маршруте. Распределения обязанностей. Расфасовка продуктов.	Канцтовары, карта нижекамского района.	11	
6	Преодоление естественных препятствий	2	Правила прохождения естественных препятствий по дистанции 2 класса.	Наведение и снятие перил на переправе по бревну. Бухтование основной верёвки.	Основные верёвки, рукавицы.	12	
7	Криминальные ситуации	2	Зоны повышенной опасности в быту. Меры пожарной безопасности. Зоны повышенной опасности: улицы, парки, транспорт, жилище. Огнетушитель.	Рассматривание иллюстраций, опрос. Эвакуация из здания при пожаре. Спуск по вертикальному маятнику.	Туристское снаряжение, иллюстрации.	15	

8	Туристские узлы	2	Приёмы страховки. Техника вязания узлов	Вязание узлов на время: простой, проводник, проводник восьмёрка, встречный, штыковой, двойной проводник.	Вспомогательные верёвки, иллюстрации	<u>18</u>	
9	Подготовка соревнованиям по ориентированию	2	Этап ориентирования часть дистанции, где участник проходит дистанцию по карте с нахождением контрольных пунктов.	Прохождения дистанции «Ориентирование по выбору» по схеме.	Регламент соревнований по технике туризма, схема, призмы, канцтовары.	19	
10	История города Нижнекамска	2	Памятники и архитектура города Нижнекамска. Городские и школьные музеи.	Рассматривание иллюстраций, карты города	Карты, иллюстрации.	22	
11	Узлы	2	Техника вязания узлов «Двойной проводник, ткацкий, шкотовый, штыковой».	Вязание узлов.	Иллюстрации, вспомогательные верёвки.	25	
12	Специальная физическая подготовка	2	Правила выполнения упражнений	Отработка подъемов и спусков, переправ на дистанции 2 класса.	Снаряжение туриста, перильные верёвки.	26	
	Итого:	24	5	19			
Октябрь							
13	Специальная физическая подготовка	2	Техника прохождения короткой дистанции по 2 классу.	Тренировка на этапе «Навесная переправа», «Параллельные перила », «переправа по бревну маятником»	Туристическое снаряжение, перильные верёвки.	29. 10	
14	Походные обязанности	2	Функции штурмана: работа по карте, определение крутизны склона, определение расстояний на глаз, шагами. Маршрутная, топографическая съемка, фотограф в походе	Ориентирование по топографической и спортивной карте. Техническое описание маршрута.	Карты, схемы, канцтовары.	2	

15	Личная гигиена в полевых условиях	2	Гигиенические основы режима. Гигиена тела, обуви, одежды. Закаливание солнцем, воздухом, водой	Бег 1 км, обработка обуви, после тренировок. Сушка обуви бумагой, крупой, обработка раствором марганцовки.	Бумага, марганцовка, иллюстрации.	3	
16	Туристские узлы	2	Основы приемов страховки	Вязание узлов на время «Прямой», «Академический».	Вспомогательные верёвки, иллюстрации, связанные узлы.	21	
17	Поход выходного дня	8	Комплекс беговых упражнений, прыжки с продвижением. Как развивать силовые способности, ловкость.	Беговые упражнения прыжки с продвижением, подтягивание, игра в футбол.	Мяч, иллюстрации.	<u>23</u>	
18	Соревнование по ориентированию	4				<u>24.</u> <u>10</u>	
19	Подготовка соревнованиям по вязанию узлов	2			Регламент соревнований, снаряжение туриста.	28	
20	Подготовка соревнованиям по вязанию узлов	2	Технические этапы, класс 1, 2, 3. Техника вязания опорных узлов и для связывания верёвок одинакового и разного по размеру верёвок.	Подъем и спуск по перилам при помощи жумара и восьмерки. Вязание узлов.	Регламент соревнований, снаряжение туриста.	30	
	Итого:	24	4	20			
Ноябрь							
21	Подготовка к походу	2	Распределение походных обязанностей	Ориентирование по топографической и спортивной карте.		31. 10	
22	Подготовка к походу, ПДД	2	Распределение походных обязанностей	Техническое описание маршрута.		4	
23	Преодоление естественных препятствий	2	Правила прохождения естественных препятствий по дистанции 2 класса.	Наведение и снятие перил на переправе по бревну. Бухтование основной верёвки.	Основные верёвки, рукавицы.	6	
24	Подготовка соревнованиям по	2	Узлы. Классификация по использованию	Вязание узлов на время: восьмерка, двойной проводник,	Вспомогательные верёвки,	<u>7</u>	

	вязанию узлов			стремя, встречный, двойной булинь.	иллюстрации.		
25	Туристские узлы	2	Узлы. Классификация по использованию	Вязание узлов на время: восьмерка, двойной проводник, стремя, встречный, двойной булинь.	Вспомогательные верёвки, иллюстрации.	11	
26	Транспортировка пострадавшего	2	Техника изготовления носилок и волокуш для транспортировки пострадавшего.	Изготовление носилок из жердей и курток. Транспортировка условного пострадавшего.	Куртки, жерди, дидактический материал.	13	
27	Соревнование по вязанию узлов «Восьмерка»	4	Техника вязания узлов	Участие в соревнованиях по туристским узлам.	Вспомогательные верёвки.	<u>14,</u> <u>18</u>	
28	Преодоление естественных препятствий	2	Правила прохождения естественных препятствий по дистанции 2 класса.	Наведение и снятие перил на переправе по бревну. Бухтование основной верёвки.	Основные верёвки, рукавицы.	<u>20</u>	
29	Общая физическая подготовка	2	Развитие координационных и скоростных способностей. Прыжки в команде через длинную скакалку.	Темповый бег 1 км. Прыжки через длинную скакалку в команде. Прыжки индивидуально за 1 мин по 3 раза с перерывом.	Длинная и короткая скакалка.	21	
30	Специальная физическая подготовка	2	Преодоление полосы препятствий. Правила преодоления подъемов и спусков по вертикальным перилам.	Преодоление полосы препятствий. Переправа по кочкам, при помощи жерди, подъем и спуск по вертикальным перилам.	«Кочки», «Жерди», верёвки.	25	
31	Правила соревнований по группе дисциплин «Дистанции лыжные».	2	Общие понятия. Этапы дистанции 2 класса.	Переправа по тонкому льду по бревну, спуск и подъем по перилам.	Снаряжение туриста - лыжника. Иллюстрации.	27	
	Итого:	24	3	21			
Декабрь							
32	Преодоление естественных препятствий	2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (спуски, подъемы, переправы). Альпеншток.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий при помощи альпенштока.	Иллюстрации. Альпеншток.	2.1 2	

33	Подготовка к походу	2	Разработка маршрутов. Питание, гигиена, аптечка в зимнее время.	Составления меню, комплектование аптечки. Подготовка личного и группового снаряжения.	Личное и групповое снаряжение туриста. Иллюстрации, канцтовары, аптечка.	4.1 2	
34	Образ жизни и безопасность, ПДД	2	Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, разрушающие здоровье.	Рассматривание иллюстраций. Зарисовка плакатов. Бег, отжимание, подъем туловища.	Иллюстрации, плакаты.	5.1 2	
35	Транспортировка пострадавшего	2	Техника изготовления носилок и волокуш для транспортировки пострадавшего.	Изготовление носилок из жердей и курток. Транспортировка условного пострадавшего.	Куртки, жерди, дидактический материал.	9.1 2	
36	Проверка ЗУНов по правилам соревнований (тестирование)	2	Подведение итогов тестирования. Анализ.	Тестирование.	Тесты по правилам соревнований.	11. 12	
37	Мини соревнования.	2	Судейство соревнований, определение результатов, подведение итогов.	Работа на дистанции 1 класса. (Спуск, подъем, переправа по бревну).	Верёвки, канцтовары, бревно.	12. 12	
38	Общая физическая подготовка	2	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости.	Разучивание комплекса упражнений, прыжки через скакалку, подтягивание, подъем туловища.	Скакалки, иллюстрации.	16. 12	
39	Мини соревнования.	4	Судейство соревнований, определение результатов, подведение итогов.	«Навесная переправа», «Траверс склона».	Верёвки, канцтовары, опоры.	18. 12	
40	Общая физическая подготовка	2	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости.	Разучивание комплекса упражнений, прыжки через скакалку, подтягивание, подъем туловища.	Скакалки, иллюстрации.	19. 12	
41	Спуски, подъёмы на лыжах. Переправа по тонкому льду	2	Техника выполнения спусков и подъёмов на лыжах.	Прохождение дистанции на лыжах: спуск, подъем, переправа по тонкому льду	Личное снаряжение, одежда, лыжи	23. 12	
	Итого:	22	4	18			

январь

[illegible]

51	Общая физическая подготовка	2	Объяснение лыжной дистанции.	Бег на лыжах 3 км.	Лыжное снаряжение.	3.0 2	
52	Специальная физическая подготовка	2	Техника выполнения спусков и подъемов на лыжах.	Отработка спусков и подъемов на лыжах.	Лыжное снаряжение	5.0 2	
53	Лыжная подготовка	2	Техника прохождения лыжной дистанции.	Бег на лыжах по пересеченной местности (подъемы, спуски, траверс, серпантин)	Лыжное снаряжение	6.0 2	
54	Лыжная подготовка	2	Объяснение правил выполнения упражнений	Бег на лыжах по пересеченной местности до 5 км	Лыжное снаряжение.	10. 02	
55	Соревнования по ориентированию в лесу на лыжах	4		Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Карты, карточки, лыжное снаряжение.	<u>13.</u> <u>02</u>	
56	Доврачебная помощь пострадавшему	2	Приемы оказания помощи	Отработка приемов по оказанию доврачебной помощи при отравлениях, переломах, кровотечениях, обморожениях.	Аптечки, шины, жгуты.	17. 02	
57	Подготовка к лыжному походу	2	Техника безопасности, распределение обязанностей в походе.	Проверка исправности туристского лыжного снаряжения.	Туристскоелыжное снаряжение.	19. 02	
58	День Защитника Отечества	2		Участие на празднике посвященном Дню Защитников Отечества. Вручение подарков отцам, братьям.		20. 02	
59	Преодоление естественных препятствий	2	Предупреждение спортивных травм на тренировках, самочувствие, работоспособность. Меры по предупреждению переутомления.	Бег по пересеченной местности на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.	Лыжное снаряжение.	24. 02	
60	Работа судейской бригады	2	Работа судей на этапах. Старт, финиш, секретариат.	Постановка мини- дистанции. Судейство старта, финиша, на спуске, подъеме спортивным способом, подсчет результатов секретариата.	Канцтовары, перильные верёвки.	26. 02	

	Итого:	22	2	20			
Март							
61	Гигиена в полевых условиях	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания и занятий спортом, средства личной гигиены.	Подбор одежды и обуви для походов и тренировок. Применение средств индивидуальной гигиены.	Индивидуальная одежда и обувь, салфетки, мыло, и другие предметы личной гигиены.	3.0 3	
62	Общая физическая подготовка	2	Объяснение правил выполнения упражнений	Бег на месте. Разминка и силовые упражнения.		5.0 3	
63	История праздника	2	История праздника «Международный женский День 8 марта».	Участие в мероприятии.		6.0 3	
64	Транспортировка пострадавшего	2	Технические этапы на дистанции лыжного туризма 2 класса, требования к участникам соревнований.	Транспортировка пострадавшего, нахождение азимута на предмет в полевых условиях.		10. 03	
65	Специальная физическая подготовка	2	Объяснение правил выполнения упражнений	Отработка спусков, подъемов на лыжах по 2 классу.	Перильные верёвки, снаряжение туриста - лыжника.	12. 03	
67	Практическая работа по оказанию доврачебной помощи	2	Основные приемы по оказанию доврачебной помощи пострадавшим, переутомление, снежная слепота, обморок, предупреждение и лечение простудных заболеваний.	Основные способы перевязки ран, наложение жгута.	Аптечка, перевязочный материал, жгуты.	13. 03	
68	Приемы переноски пострадавшего	2	Положение пострадавшего при транспортировке с различными травмами (на спине, на животе, на боку, сидя с подтянутой ногой или рукой, полусидя).	Отработка транспортировки условно пострадавшего на волокушах, носилках, руках.	Жерди, лыжи, куртки.	17. 03	
69	Туристское хозяйство	2	Личное снаряжение			19. 03	
70	Туристское снаряжение	2	Групповое снаряжение	Укладка группового снаряжения.	Котелок, палатка, костровой набор.	20. 03	

71	Оборудование этапов соревнования по пешеходному туризму	2		Оборудование этапов « Навесная переправа», «Переправа по параллельным перилам.	Перильные верёвки, карабины.	24.03	
72	Понятие о тактике и технике в туризме	2	Причины аварийности в пешеходных походах, профилактика.	Разработка линейной, кольцевой и радиальной схем маршрута.	Карты, линейки, карандаши	26.03	
73	Специальная физическая подготовка	2	Объяснение правил выполнения упражнений	Отработка спусков, подъемов на лыжах по 2 классу.	Перильные верёвки, снаряжение туриста - лыжника.	27.03	
	Итого:	24	4	20			
Апрель							
74	ПДД	2			Фильм ПДД	2.04	
75	Специальная физическая подготовка	2	Правила выполнения упражнений	Отработка подъемов и спусков, переправ на дистанции 2 класса.	Снаряжение туриста, перильные верёвки.	3.04	
76	Топографическая подготовка и ориентирование	2	Обзор материала, пройденного за первый год обучения.	Определение азимутов, топографический диктант.	Компас, тесты	7.04	
77	Спортивная карта, топографические знаки	2	Обзор материала, пройденного в первый год обучения	Тренировки по спортивному ориентированию в заданном направлении.	Компас, карта	9.04	
78	Ориентирование по карте и компасу	2	Правила пользования компасом. Ориентирование по карте и компасу. Определение азимута на карте. Движение по азимуту и карте.	Работа с картой и компасом. Нахождение азимута по карте.	Карта, компас, линейка.	10.04	
79	Конкурсная программа на слете	2	Конкурсы: краеведение, фотографии, художественная самодеятельность, туристская песня, стен газеты туристских самоделки, вязание туристских узлов.	Вязание туристских узлов, оформление стенгазет.	Канцтовары, вспомогательные верёвки.	14.04	

80	Специальная физическая подготовка	2	Правила выполнения упражнений	Отработка подъемов и спусков, переправ на дистанции 2 класса.	Снаряжение туриста, перильные верёвки.	16.04	
81	Техника преодоления водных преград	2	Заболоченные участки, ручьи, реки на дистанции.	Переправа по кочкам, по жердям через условнозаболоченные места, через ручьи по бревну .	Иллюстрации, туристское снаряжение, верёвки.	17.04	
82	Техника прохождения заболоченных преград.	2		Отработка переправ через заболоченные и водные преграды.	Туристское снаряжение, перильные верёвки, компас.	21.04	
83	Доврачебная помощь пострадавшему при переломах	2	Техника оказания доврачебной помощи.	Иллюстрации, бинты, изготовление лангеты	Фотографии, книги	23.04	
84	Экскурсия по городу	4	Исторический материал о городе	Экскурсия к памятным местам		24.04	
85	Конкурс по туризму	4		Участие в конкурсе по туризму		<u>29.</u> <u>30.</u> <u>04</u>	
	Итого:	28	3	25			
Май							
86	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления	2	Виды искусственных и естественных препятствий, способы их преодоления.	Бег по пересечённой местности	Иллюстрации, карта города, учебник географии.	5.05	
87	Экскурсия к Мемориалу Победы	4	История возникновения памятника	Экскурсия	Карта города	7.05	
88	Экскурсия на Красный Ключ	4	Исторический материал посёлка Красный Ключ.			12.05	
89	Турслёт	8	Техника безопасности в полевых условиях		Туристское снаряжение.	<u>22.</u> <u>05</u>	
90	Подведение итогов слёта	2		Разбор итогов соревнований и конкурсов на слёте. Ремонт снаряжения.	Снаряжение туриста, итоговый материал.	26.05	

91	Итоговое занятие	2	Подведение итогов обучения за год.	Анкетирование	План работы объединения.	28.05	
	Итого:	22	4	18			
	Всего:	216	30	186			