

Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»  
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

**АННОТАЦИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ДИСЦИПЛИНА - ДИСТАНЦИИ»**

Разработка данной дополнительной предпрофессиональной программы связана с активным развитием и ростом популярности спортивного туризма среди молодежи города Ханты-Мансийска, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями тренировки. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

*Актуальность программы.* Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеразвивающие программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Программа «Спортивный туризм: дисциплина – дистанции» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей, и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

*Новизна программы* заключается в построении непрерывного, разноуровневого процесса подготовки обучающихся (базового и углубленного уровня), в области спортивного туризма. В применении методических и дидактических персонифицированных материалов, заданий на каждом занятии для самостоятельной и индивидуальной подготовки обучающихся с целью дальнейшего развития мастерства, достижения спортивных результатов на мероприятиях, соревнованиях различного уровня (муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского).

Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин – дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины – дистанции). В реализации программы используются комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов. Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм: дисциплина – дистанции». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная. Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- взаимодействие педагога с семьей.

*Особенность программы.* Программа реализуется в основном, в природной среде на полосе препятствий (туристский полигон), во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Соревнования в дисциплине «дистанции» проводятся в закрытых помещениях. Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Дисциплины» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники на коротких и длинных пешеходных и лыжных дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволяет уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что занятия спортивным туризмом способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности. На углубленном уровне обучающиеся получают навыки судейской практики на физкультурных и спортивных соревнованиях и осваивают квалификационные требования спортивного судьи по спортивному туризму.

### **Основные характеристики программы**

Тип образовательной общеразвивающей программы – модифицированная.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

*Возраст и условия набора обучающихся, формирование групп:*

Группы являются смешанными, где девочки/мальчики и девушки/юноши занимаются вместе. Заниматься по данной программе могут обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом, подтвержденных ежегодным прохождением медицинского осмотра.

Прием на обучение в МБУДО «ЦДО «Перспектива» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам ежегодно приказом по Учреждению.

Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и варьируется от 4 до 15 человек.

На базовом уровне сложности дети зачисляются с 10 лет.

Допускается зачисление обучающихся с дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» согласно возраста (Таблица №1), при условии выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой на соответствующий год обучения.

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы (Таблица 1):

Таблица № 1

| Уровень сложности | Продолжительность | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы | Оптимальная наполняемость группы | Максимальная наполняемость группы |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Базовый           | 6 лет             | 10 лет                             | 4 чел.                           | 10-12 чел.                       | 15 чел.                           |
| Углубленный       | 2 года            | 15 лет                             | 4 чел.                           | 4-8 чел.                         | 10 чел.                           |

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии с правилами приема, перевода, отчисления, восстановления МБУДО «ЦДО «Перспектива».

#### *Срок обучения*

Период освоения программы - 8 лет.

Освоение обучающимися образовательной программы предусматривает два уровня сложности:

– *базовый уровень* сложности (этап начальной подготовки – 2 года, тренировочный этап – 4 года)

– *углубленный уровень* сложности (этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года).

Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Спортивный туризм: дисциплина - дистанции» осуществляется на основе учебно-тематического плана (Приложение 1).

**Учебно-тематические планы базового уровня сложности  
1 год обучения**

| №<br>п/п  | Наименование тем и разделов  | Количество часов |           |            |                           |
|---|--|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика   | Самостоятельная<br>работа |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>                     |  |                  |           |            |                           |
| <b>1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b> |  |                  |           |            |                           |
| 1.1.1   | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях   | 6                | 6         |            |                           |
| 1.1.2   | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.   | 6                | 2         |            | 4                         |
| 1.1.3   | История возникновения и развития спортивного туризма.  | 2                | 2         |            |                           |
| 1.1.4   | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.  | 2                | 2         |            |                           |
| 1.1.5   | Основные приемы оказания первой помощи.  | 8                | 2         | 4          | 2                         |
| 1.1.6   | Воспитательная роль спортивного туризма.   | 2                | 2         |            |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>26</b>        | <b>16</b> | <b>4</b>   | <b>6</b>                  |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>                       |  |                  |           |            |                           |
| 1.2.1   | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 4                | 2         |            | 2                         |
| 1.2.2   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.  | 4                | 2         |            | 2                         |
| 1.2.3   | Общая физическая подготовка  | 72               |           | 36         | 36                        |
| 1.2.4   | Прием контрольных нормативов   | 4                |           | 4          |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>84</b>        | <b>4</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>                 |
| <b>1.3 Вид спорта: спортивный туризм</b>                      |  |                  |           |            |                           |
| 1.3.1   | Технико-тактическая подготовка на личных дистанциях 1-2 класса.  | 22               | 2         | 20         |                           |
| 1.3.2   | Технико-тактическая подготовка на дистанциях связка 1-2 класса.  | 22               | 2         | 20         |                           |
| 1.3.3   | Технико-тактическая подготовка на дистанциях группа 1-2 класса.  | 12               | 2         | 10         |                           |
| 1.3.4   | Соревнования по спортивному туризму  | 12               |           | 12         |                           |
| 1.3.5   | Спортивное ориентирование  | 12               | 6         | 4          | 2                         |
| 1.3.6   | Узлы   | 8                | 2         | 2          | 4                         |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>88</b>        | <b>14</b> | <b>68</b>  | <b>6</b>                  |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>                      |  |                  |           |            |                           |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>            |  |                  |           |            |                           |
| 2.1.1   | Льжные гонки   | 20               | 1         | 19         |                           |
| 2.1.2   | Легкая атлетика  | 24               | 1         | 23         |                           |
| 2.1.3   | Спортивные игры  | 6                |           | 6          |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>50</b>        | <b>2</b>  | <b>48</b>  | <b>0</b>                  |
| <b>3. Промежуточная аттестация</b>                            |  |                  |           |            |                           |
| 3.1   | Промежуточная аттестация   | 4                | 2         | 2          |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>                  |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>                              |  | <b>252</b>       | <b>38</b> | <b>162</b> | <b>52</b>                 |

**2 год обучения**

| №<br>п/п  | Наименование тем и разделов  | Количество часов |           |            |                           |
|---|--|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика   | Самостоятельная<br>работа |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>                     |  |                  |           |            |                           |
| <b>1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b> |  |                  |           |            |                           |
| 1.1.1   | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях   | 8                | 8         |            |                           |
| 1.1.2   | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.   | 6                | 2         |            | 4                         |
| 1.1.3   | Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.   | 4                | 2         |            | 2                         |
| 1.1.4   | Электронная отметка –XXI век!  | 2                |           | 1          | 1                         |
| 1.1.5   | Основные приемы оказания первой помощи.  | 10               | 2         | 6          | 2                         |
| 1.1.6   | Правила вида спорта «Спортивный туризм».   | 4                | 2         |            | 2                         |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>34</b>        | <b>16</b> | <b>7</b>   | <b>11</b>                 |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>                       |  |                  |           |            |                           |
| 1.2.1   | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 4                |           | 2          | 2                         |
| 1.2.2   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.  | 6                | 2         | 2          | 2                         |
| 1.2.3   | Общая физическая подготовка  | 102              |           | 52         | 50                        |
| 1.2.4   | Прием контрольных нормативов   | 4                |           | 4          |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>116</b>       | <b>2</b>  | <b>60</b>  | <b>54</b>                 |
| <b>1.3 Вид спорта: спортивный туризм</b>                      |  |                  |           |            |                           |
| 1.3.1   | Технико-тактическая подготовка на личных дистанциях 2-3 класса.  | 30               | 2         | 28         |                           |
| 1.3.2   | Технико-тактическая подготовка на дистанциях связка 2-3 класса.  | 30               | 2         | 28         |                           |
| 1.3.3   | Технико-тактическая подготовка на дистанциях группа 2-3 класса.  | 12               | 2         | 10         |                           |
| 1.3.4   | Соревнования по спортивному туризму  | 12               |           | 12         |                           |
| 1.3.5   | Спортивное ориентирование  | 14               | 4         | 6          | 4                         |
| 1.3.6   | Соревнования по спортивному ориентированию   | 12               |           | 12         |                           |
| 1.3.7   | Узлы   | 8                | 2         | 2          | 4                         |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>118</b>       | <b>12</b> | <b>98</b>  | <b>8</b>                  |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>                      |  |                  |           |            |                           |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>            |  |                  |           |            |                           |
| 2.1.1   | Лыжные гонки   | 26               | 1         | 25         |                           |
| 2.1.2   | Легкая атлетика  | 30               | 1         | 29         |                           |
| 2.1.3   | Спортивные игры  | 8                |           | 8          |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>64</b>        | <b>2</b>  | <b>62</b>  | <b>0</b>                  |
| <b>3. Промежуточная аттестация</b>                            |  |                  |           |            |                           |
| 3.1   | Промежуточная аттестация   | 4                | 2         | 2          |                           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>                  |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>                              |  | <b>336</b>       | <b>34</b> | <b>229</b> | <b>73</b>                 |

**3 – 4 год обучения**

| №<br>п/п  | Наименование тем и разделов  | Количество часов |           |            |                        |
|---|--|------------------|-----------|------------|------------------------|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика   | Самостоятельная работа |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>                     |  |                  |           |            |                        |
| <b>1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b> |  |                  |           |            |                        |
| 1.1.1   | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях   | 12               | 12        |            |                        |
| 1.1.2   | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.   | 6                | 2         |            | 4                      |
| 1.1.5   | Основные приемы оказания первой помощи.  | 10               | 2         | 6          | 2                      |
| 1.1.6   | Правила вида спорта «Спортивный туризм».   | 22               | 6         | 10         | 6                      |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>50</b>        | <b>22</b> | <b>16</b>  | <b>12</b>              |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>                       |  |                  |           |            |                        |
| 1.2.1   | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 4                |           | 2          | 2                      |
| 1.2.2   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.  | 10               | 2         | 4          | 4                      |
| 1.2.3   | Общая физическая подготовка  | 154              |           | 84         | 70                     |
| 1.2.4   | Прием контрольных нормативов   | 4                |           | 4          |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>172</b>       | <b>2</b>  | <b>94</b>  | <b>76</b>              |
| <b>1.3 Вид спорта: спортивный туризм</b>                      |  |                  |           |            |                        |
| 1.3.1   | Дистанция - пешеходная (3-4 класс сложности)   | 28               | 2         | 26         |                        |
| 1.3.2   | Дистанция - пешеходная - связка (3-4 класс сложности)  | 28               | 2         | 26         |                        |
| 1.3.3   | Дистанция - пешеходная - группа (3-4 класс сложности)  | 12               | 2         | 10         |                        |
| 1.3.4   | Дистанция - лыжная (3-4 класс сложности)   | 28               | 2         | 26         |                        |
| 1.3.5   | Дистанция - лыжная - связки (3-4 класс сложности)  | 28               | 2         | 26         |                        |
| 1.3.6   | Дистанция - лыжная – группа (3-4 класс сложности)  | 12               | 2         | 10         |                        |
| 1.3.7   | Соревнования по спортивному туризму  | 14               |           | 14         |                        |
| 1.3.8   | Спортивное ориентирование  | 14               | 4         | 6          | 4                      |
| 1.3.9   | Соревнования по спортивному ориентированию   | 12               |           | 12         |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>176</b>       | <b>16</b> | <b>156</b> | <b>4</b>               |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>                      |  |                  |           |            |                        |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>            |  |                  |           |            |                        |
| 2.1.1   | Лыжные гонки   | 30               | 1         | 9          | 20                     |
| 2.1.2   | Легкая атлетика  | 36               | 1         | 15         | 20                     |
| 2.1.3   | Спортивные игры  | 10               |           | 10         |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>76</b>        | <b>2</b>  | <b>34</b>  | <b>40</b>              |
| <b>2.2. Спортивное и специальное оборудование</b>             |  |                  |           |            |                        |
| 2.2.1   | Личное снаряжение (инвентарь)  | 26               | 2         | 2          | 22                     |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>26</b>        | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>22</b>              |
| <b>3. Промежуточная аттестация</b>                            |  |                  |           |            |                        |
| 3.1   | Промежуточная аттестация   | 4                | 2         | 2          |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>               |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>                              |  | <b>504</b>       | <b>46</b> | <b>304</b> | <b>154</b>             |

**5 – 6 год обучения**

| №<br>п/п  | Наименование тем и разделов  | Количество часов |           |            |                        |
|---|--|------------------|-----------|------------|------------------------|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика   | Самостоятельная работа |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>                     |  |                  |           |            |                        |
| <b>1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b> |  |                  |           |            |                        |
| 1.1.1   | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях   | 12               | 12        |            |                        |
| 1.1.2   | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.   | 6                | 2         |            | 4                      |
| 1.1.5   | Основные приемы оказания первой помощи.  | 10               | 2         | 6          | 2                      |
| 1.1.6   | Правила вида спорта «Спортивный туризм».   | 22               | 6         | 10         | 6                      |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>50</b>        | <b>22</b> | <b>16</b>  | <b>12</b>              |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>                       |  |                  |           |            |                        |
| 1.2.1   | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 4                |           | 2          | 2                      |
| 1.2.2   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.  | 10               | 2         | 4          | 4                      |
| 1.2.3   | Общая физическая подготовка  | 154              |           | 50         | 104                    |
| 1.2.4   | Прием контрольных нормативов   | 4                |           | 4          |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>172</b>       | <b>2</b>  | <b>60</b>  | <b>110</b>             |
| <b>1.3 Вид спорта: спортивный туризм</b>                      |  |                  |           |            |                        |
| 1.3.1   | Дистанция - пешеходная (3-4 класс сложности)   | 28               |           | 28         |                        |
| 1.3.2   | Дистанция - пешеходная - связка (3-4 класс сложности)  | 28               |           | 28         |                        |
| 1.3.3   | Дистанция - пешеходная - группа (3-4 класс сложности)  | 12               |           | 12         |                        |
| 1.3.4   | Дистанция - лыжная (3-4 класс сложности)   | 28               |           | 28         |                        |
| 1.3.5   | Дистанция - лыжная - связки (3-4 класс сложности)  | 28               |           | 28         |                        |
| 1.3.6   | Дистанция - лыжная - группа (3-4 класс сложности)  | 12               |           | 12         |                        |
| 1.3.7   | Соревнования по спортивному туризму  | 18               |           | 18         |                        |
| 1.3.8   | Спортивное ориентирование  | 6                |           | 6          |                        |
| 1.3.9   | Соревнования по спортивному ориентированию   | 16               |           | 16         |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>176</b>       | <b>0</b>  | <b>176</b> | <b>0</b>               |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>                      |  |                  |           |            |                        |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>            |  |                  |           |            |                        |
| 2.1.1   | Лыжные гонки   | 16               |           |            | 16                     |
| 2.1.2   | Легкая атлетика  | 24               |           |            | 24                     |
| 2.1.3   | Спортивные игры  | 10               |           |            | 10                     |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>50</b>        | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>50</b>              |
| <b>2.2. Спортивное и специальное оборудование</b>             |  |                  |           |            |                        |
| 2.2.1   | Личное снаряжение (инвентарь)  | 26               |           |            | 26                     |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>26</b>        | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>26</b>              |
| <b>2.3 Специальные навыки</b>                                 |  |                  |           |            |                        |
| 2.3.1   | Приемы сопровождения   | 8                | 2         | 6          |                        |
| 2.3.2   | Верхняя комадная страховка (ВКС)   | 18               | 2         | 16         |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>26</b>        | <b>4</b>  | <b>22</b>  | <b>0</b>               |
| <b>3. Промежуточная аттестация</b>                            |  |                  |           |            |                        |
| 3.1   | Промежуточная/итоговая аттестация  | 4                | 2         | 2          |                        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>               |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>                              |  | <b>504</b>       | <b>30</b> | <b>276</b> | <b>198</b>             |