

### Календарный учебный график ДОП «Юный турист»

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно-туристских мероприятий	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Опрос, наблюдение
2		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий		Опрос, наблюдение
3		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Туристские маршруты по Мурманской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы.		Опрос, наблюдение
4		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Личное снаряжение в туризме Теория. Отличие личного снаряжения от группового. Личное снаряжение для однодневного, степенного походов		Опрос, наблюдение
5		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.		Опрос, наблюдение
6		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.		Опрос, наблюдение
7		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.		Опрос, наблюдение
8		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.		Опрос, наблюдение
9		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного		Опрос, наблюдение

				похода. Назначение.		
10		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.		Опрос, наблюдение
11		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование.		Опрос, наблюдение
12		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Установка палатки Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки. Установка дуг. Крепление оттяжек.		Опрос, наблюдение
13	Октябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента Практика. Способы крепления тента.		Опрос, наблюдение
14		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам.		Опрос, наблюдение
15		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход Практика. Список личного снаряжения для однодневного, многодневного походов. Применение.		Опрос, наблюдение
16		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие	2	Упаковка личного и группового		Опрос, наблюдение

		на местности		снаряжения в рюкзак Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема.	
17		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Ремонт и уход за личным снаряжением Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора.	Опрос, наблюдение
18		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам.	Опрос, наблюдение
19		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Теория. Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. Расстояние от костра до палаток. Хранение продуктов.	Опрос, наблюдение
20		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег Теория. Выбор места под отдых, под ночлег. Опасные места. Обустройство палаточного лагеря: установка палаток, тента над костром. Подготовка места под костер.	Опрос, наблюдение
21		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Организация бивуака в лыжном походе Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.	Опрос, наблюдение
22		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника) Практика. Выбор места для временной остановки. Укрытие от	Опрос, наблюдение

				осадков. Использование тентов от палаток.	
23		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш. Практика. Выбор места под постановку палатки. Крепление тента на опорах, обустройство защиты от ветра.	Опрос, наблюдение
24		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи Практика. Снятие дерна, его сохранность в тени, полив водой. Поддержание огня при сильном ветре. Санитарные нормы при приготовлении пищи.	Опрос, наблюдение
25		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Заготовка и хранение дров Практика. Использование рабочих перчаток при заготовке дров. Техника безопасности при работе с колющими и режущими предметами. Сохранение дров сухими. Сушка дров.	Опрос, наблюдение
26		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Вода в походе. Изготовление умывальника. Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление умывальника	Опрос, наблюдение
27	Ноябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Организация гигиенических процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.	Опрос, наблюдение
28		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности)	2	Сушка одежды в походе Теория. Способы сушки одежды в	Опрос, наблюдение

				походе.	
29	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Разработка маршрута. Изучение региона. Связь на маршруте Теория. Изучение особенностей региона. Планирование маршрута по дням. Средства связи на маршруте. Регистрация в МКК. Регистрация группы в МЧС.		Опрос, наблюдение
30	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка списка личных вещей, снаряжения Теория. Анализ списка личных вещей. Выбор легких вещей и снаряжения. Подготовка списка вещей на бумаге, вычеркивать после того, как отложили вещь для похода. Взвесить собранный заранее рюкзак.		Опрос, наблюдение
31	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Питание в туристском походе Теория. Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма.		Опрос, наблюдение
32	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка Практика. Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Способы упаковки продуктов.		Опрос, наблюдение
33	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Туристские должности в группе Теория. Должности в походе: фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе.		Опрос
34	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Распределение обязанностей в туристической группе перед походом.		Опрос, наблюдение

				Практика. Как правильно распределить обязанности в группе: по желанию, по выполнению задания, по способностям. Смена обязанностей в группе во время похода.	
35		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Правила движения в походе. Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. Психологические аспекты взаимоотношений в группе Теория. Нормативы по физической подготовке для участников походов. Технические приемы для преодоления локальных препятствий. Знание общей нитки маршрута, запасного варианта, количества дней в походе. Взаимопомощь, неконфликтность.	наблюдение
36		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Преодоление локальных препятствий Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута.	наблюдение
37		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Преодоление протяжённых препятствий. Практика. Виды протяженных препятствий и способы их преодоления.	Опрос, наблюдение
38		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника передвижения на маршруте Практика. Техника передвижения на маршруте в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния группы.	Опрос, наблюдение, отчет по практике
39	Декабрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	наблюдение

				Теория. Неподготовленность отдельных участников группы по физической или технической подготовке. Отсутствия товарищеских взаимоотношений в группе, нарушение дисциплины.		
40		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Взаимодействие групп при разделении на маршруте Теория. Разделение детской группы только при наличии взрослых руководителей или заместителей руководителя. Связь с подгруппой по средствам связи, наличие картографического материала, компаса.		наблюдение
41		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.		наблюдение
42		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу. Теория. Написание отчета по походу. Подборка фотографий для отчета.		Отчёт по маршруту
43		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы.		наблюдение
44		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Участие в соревнованиях по спортивному туризму Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму.		наблюдение
45		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка и участие в соревнованиях		протокол результатов

46		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Топографическая и спортивная карта Теория. Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты.		наблюдение, выполнения задания
47		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.		наблюдение, выполнения задания
48		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Топографический диктант Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам.		наблюдение, выполнения задания
49		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Легенды в ориентировании Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта.		наблюдение, выполнения задания
50		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Ориентирование по топографической и спортивной картам. Практика. Прохождение маршрута по карте с компасом.		наблюдение, выполнения задания
51	Январь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования.		наблюдение, выполнения задания
52		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие	2	Соотношение расстояний на карте и		наблюдение,



		на местности		на местности. Практика. Определение по карточкам расстояния между объектами.		выполнения задания
53		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Определение места нахождения на местности, в карте. Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута.		наблюдение, выполнения задания
54		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	«Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков. Теория. Определение масштаба карты. Время передвижение и расстояние, пройденное за это время. Определение крутизны склонов по горизонталям.		наблюдение, выполнения задания
55		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям. Практика. Алгоритм действий: успокоиться, оценить обстановку, наличие воды, пищи. Сохранять зарядку телефона (звонки только в службы оказания помощи). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами.		наблюдение, выполнения задания
56		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Международные сигналы бедствия Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств.		наблюдение, выполнения задания
57		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности. Практика. Отправление координат местонахождения. Изучение приложения для ориентирования с помощью телефона. Определение		наблюдение, выполнения задания

				своего местонахождения.	
58		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Принципы работы с навигатором. Практика. Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись и сохранение трека маршрута.	наблюдение, выполнения задания
59	Февраль	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Движение по маршруту, используя телефон, навигатор. Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора.	наблюдение, выполнения задания
60		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Природные особенности Мурманской области	опрос, защита работ
61		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	История Кольского края Теория. Знакомство с историей края.	опрос, защита работ
62		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Достопримечательности	опрос, защита работ
63		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Достопримечательности	
64		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Маршруты по видам туризма по Мурманской области. Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.	опрос, защита работ
65		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Планирование маршрута с посещением интересных объектов Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.	опрос, защита работ
66		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка	опрос, защита работ

				обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.		
67		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.		опрос, защита работ
68		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.		опрос, защита работ
69	Март	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
70		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
71		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Походная медицинская аптечка Теория. Список составляющих медицинской аптечки.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
72		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие	2	Алгоритм оказания первой		наблюдение, опрос,

		на местности		доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.		выполнение практических задач
73		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
74		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
75		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
76		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
77		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
78		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки		наблюдение, опрос, выполнение практических задач

				пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.		
79		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
80		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
81		Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности	2	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
82	Апрель	Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности	2	Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье Теория. Опорно-двигательный аппарат, кровеносная система, дыхательная система. Физические упражнения как средства развития и укрепления здоровья.		выполнение нормативов, опрос

83		Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности	2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Теория. Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений.		выполнение нормативов, опрос
84		Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности	2	Упражнения на развитие физических качеств		выполнение нормативов, опрос
85		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц.		выполнение нормативов, опрос
86		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Упражнения на растяжку, гибкость.		выполнение нормативов, опрос
87		Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности	2	Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.		выполнение нормативов, опрос
88		Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности	2	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости.		выполнение нормативов, опрос
89		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.		выполнение нормативов, опрос
90		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Круговая тренировка		выполнение нормативов, опрос
91		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.		выполнение нормативов, опрос
92		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения		выполнение нормативов, опрос
93		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.		выполнение нормативов, опрос
94	Май	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие	2	Беговые упражнения		выполнение

		на местности				нормативов, опрос
95		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, стадион, спортивные площадки	выполнение нормативов, опрос
96		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе		выполнение нормативов, опрос
97		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Техника бега по пересеченной местности.		выполнение нормативов, опрос
98		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Спортивные игры в спортивном зале		выполнение нормативов, опрос
99		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Командные игры пионербол, волейбол.		выполнение нормативов, опрос
100		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Спортивные игры на свежем воздухе		выполнение нормативов, опрос
101		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис.		выполнение нормативов, опрос
102		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Передвижение по пересеченной местности		выполнение нормативов, опрос
103		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп движения, отдых, питьевой режим.		выполнение нормативов, опрос
104		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Передвижение с рюкзаком по рельефу Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком.		выполнение нормативов, опрос

105		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Надевание индивидуальной страховочной системы Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС.		выполнение нормативов, опрос
106		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Использование средств самостраховки Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами.		выполнение нормативов, опрос
107		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Прохождение дистанции 1 класса Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени.		выполнение нормативов, опрос
108		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения.		выполнение нормативов, опрос
<b>ИТОГО</b>			<b>216</b>			