

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
п. ЧЕРНЫШЕВСК**

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 6
«26» 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ВИДУ СПОРТА - ФУТБОЛ»**

Срок реализации – 1 год
Программа рассчитана для детей возраста 7-17 лет
Разработчик программы:
Скуратовский Роман Владимирович
тренер-преподаватель

п. Чернышевск
2025г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020 г.).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. № 1-1126 «О внедрение иных подходов и требований к проектированию, реализации оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Направленность программы. Программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Футбол базируется на востребованности современного общества приобщении детей разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств. Освоение учащимися теории практики программы обеспечивает улучшение показателей их общей физической и специальной подготовки, общее укрепление здоровья, способствует формированию социально-позитивной модели поведения, приобщает к здоровому образу жизни, ограждает от негативного влияния улицы, формирует неприятие вредных привычек, создает условия для социальной адаптации самореализации. Занятия футболом развивают скорость и неординарность мышления, аналитические способности мыслительную активность в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации, физические качества и двигательные навыки, позитивные командные взаимоотношения, культуру и этику поведения спортсмена. Режим тренировок укрепляет сердечно-сосудистую, костно-мышечную и дыхательную системы; улучшает объемное и периферическое зрение, координацию и точность движений, общую моторику, глазомер, моторную память; развивает ориентировку в пространстве, быстроту реакции на зрительные и слуховые сигналы, способность к быстрым чередованиям напряжения расслабления.

Отличительные особенности программы. Материал программы базируется на необходимости активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по футболу. Это учит учащихся преодолевать усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки учащихся к соревнованиям, которая формирует

положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке на основе технической программы Международной Федерации Футбола, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Включает в себя подбор упражнений для формирования и улучшения физических и технических показателей по интенсивности, энергоёмкости, координационной сложности и психической напряженности в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений из сопутствующих видов спорта.

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но отрабатываются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Занятия ОФП укрепляют здоровье, улучшают общее физическое развитие, развивают и укрепляют костно-мышечную систему, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные физические качества и показатели учащихся. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, равновесия. В основу упражнений СФП положены технические действия, поэтому большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями волейбола. При этом программа «Футбол» предусматривает поэтапное развитие необходимых способностей, двигательных и координационных качеств, черт характера и свойств личности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

Уровень программы – стартовый

Адресат программы: Успешное обучение возможно лишь при условии, что деятельность обучающихся на занятиях будет организована с учетом их возрастных особенностей и способностей. Состав детей разновозрастной от 7 до 15 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет). Признаком этого возраста является начало школьной жизни, появления социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств. **Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет).** Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять

положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Срок освоения программы. Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Цель программы.

Развитие двигательной активности и физических показателей учащихся через формирование устойчивого деятельностного интереса к игре в футбол.

Задачи программы

Образовательно-предметные задачи:

- Закреплять безопасное поведение во время тренировок, игр;
- Осваивать углубленную специальную футбольную терминологию;
- Учить профилактики травматизма и способам оказания доврачебной помощи;
- Учить продуктивному командно-групповому взаимодействию во время тренировок, игр;
- Учить четкому, слаженному выполнению строевых упражнений;
- учить техничному выполнению гимнастических упражнений без предметов, с предметами;
- учить техничному выполнению основных акробатических и легкоатлетических упражнений;
- осваивать и совершенствовать тактическую и техническую футбольную подготовку.

Компетентностные задачи:

- Учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- Учить планированию действий и работе по плану;
- Учить основам рефлексии;
- Учить основам ориентирования в источниках информации;
- Учить поиску и применению новой информации;
- Учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- Воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные задачи:

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- -воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать игроками Сборной России;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

Планируемые результаты

Образовательно-предметные результаты, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе обучающиеся:

- овладели навыками правильной тактической установки,
- знают технические элементы футбола,
- владеют навыком решения задач без сопровождения,
- знают все футбольные термины, изученные по программе,
- владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях.

Личностные результаты, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазии, воображение;
- основы здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительную память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- координацию движений, точность глазомера;

Метапредметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

- обогащается эмоционально;
- духовная сфера, формируются ценностные ориентации, умение решать логически;
- творческие задачи; воспитывается художественный вкус, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, стремление принимать участие в социально значимой деятельности, в спортивных проектах школы, соревнованиях вне школы и др..
- эмоциональную зажатость, боязнь ответственности, воспитывает волю и дает детям опыт самореализации.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

Содержание программы

Программа содержит освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

Раздел 1. Введение в программу

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Введение в программу. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

Беседы. «История футбола», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы».

Практика. Выполнение упражнений ОФП. Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП). Игра « Квадрат»

Оборудование и оснащение: ворота, мячи, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, свисток, секундомер.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Краткая история футбола. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Понятие здорового образа жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях спортом. Влияние занятий футболом на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по футболу.

Практика (2 часа). Подготовка места занятий к учебной работе, к тренировке. Инструктаж по ТБ в спортивном зале.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, ноутбук.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития учащихся.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и показателей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями в волейболе.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение техники перемещения, передачи мяча, ударов. Изучение правил проведения соревнований по футболу.

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой, тренировка на «дорожках».

Тренировка в парах: отработка передачи приема мяча, удары по воротам.

Подвижные игры с мячами. Парные упражнения с мячами.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, жгуты, утяжелители, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение технической подготовки в игре футбол. Техника нападения, защиты, Значение тактической подготовки в игре футбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Основы интегральной подготовки в игре футбол.

Практика. (Техника нападения. Действия без мяча: перемещение и стойки. Действия с мячом: передачи мяча, удары мяча. Техника защиты. Действия без мяча: перемещение. Действия с мячом: приём мяча, приём и передача мяча двумя ногами. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия: взаимодействия игроков. Командные действия: система игры зонной защиты. Тактика защиты. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно- силовые качества (в различных сочетаниях).

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

Раздел 6. Промежуточная аттестация. Формы работы на занятиях: сдача нормативов.

Практическая работа. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, теннисные мячи, конусы, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья, секундомер.

Раздел 7. Участие в спортивных мероприятиях. Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа. **Теория.**

Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, счет.

Раздел 8. Повторение.

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Закрепление изученной теории по футболу.

Отработка нижнего приема, верхней передачи, удара и блока. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, балансировочные подушки, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

Оценка результатов обучения

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка), мониторинг уровня проявления компетенций, мониторинг уровня проявления личностных качеств; сводную карту педагогического мониторинга.

2.2 Учебный план.

Таблица 2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Опрос, самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка	37	3	34	Комплекс упражнений
4	Специальная физическая подготовка	22	3	19	Опрос, самостоятельная работа
5	Техническо-тактическая подготовка	25	2	23	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольные нормативы
7	Участие в спортивных мероприятиях	10	3	7	Наблюдение
8	Повторение	6	2	4	Опрос, спортивные поединки
	ИТОГО	108	16	92	

Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации.

Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, практическая работа, выставка, конкурс, игра. Аттестация проводится в конце первого полугодия и в конце второго полугодия.

Виды контроля: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы,

видеозаписи, открытое занятие, мини-выставка, конкурс, тематические игры (конкурсы, викторины), аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам анкетирования, тестирования и мониторинга.

Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии. На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения: наглядно-зрительный, словесный, практический, репродуктивный, метод формирования интереса, метод мини-исследований; метод контроля, самоконтроля. На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Типы учебных занятий по дидактической цели: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

1. Организационный этап

Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.

2. Подготовительный этап

Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Выполнение разминки с мячами в парах или тройках.

3. Основной этап

Отработка техники передачи меча правой и левой ногой, приема, упражнения с мячами для улучшения технических качеств, отработка угловых и пенальти.

4. Завершающий этап

Игра в футбол. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал и футбольное поле, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.). Для занятий объединения используется зал и футбольное поле, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям. (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пиластр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

- сетка футбольная – 2 шт;
- ворота футбольные – 2 шт;
- гимнастические скамейки – 2 шт;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) – 12 шт.;;
- гантели различной массы – 12 шт.;
- мячи футбольные – 10 шт.;
- рулетка – 1 шт.

2. ЛИТЕРАТУРА

Список рекомендованной литературы для педагогов

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
2. Новая школа футбольной тренировки "Олимпия Пресс", 2008г. Б.И. Плоп
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов "Academia", 2008 г.
4. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. "Советский спорт", 2006 г.
5. Футбол. Правила игры. МФ футбольных ассоциаций "Терраспорт" 2004г.

Список рекомендованной литературы для учащихся.

1. Дангворт Р., Дж. Миллер. Футбол для начинающих. - Астрель, 2006г
2. Лях В.И., Мой друг физкультура. - Прсвящение, 2005г.
3. Малькомль К., Сто упражнений для юных футболистов, - АСТ Астрель. Москва 2003г.
4. Милке Д., Футбол. Основы игры. - Астрель, 2007г.
5. Орджаникидзе З.Г., Физиология футбола, - "Человек", 2008г.
6. Петров А. Футбол—это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004г.
7. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007г.
8. Белич, А. Футбол: Методика. / А. Белич. // Спортшколе. - 2010. - №13, - С. 3-48.
9. Беляев, А.В. Футбол: Учеб. для ин-тов академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
10. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
11. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.