

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ



Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура / Адаптивная физическая культура
Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование
Базовая подготовка

Чита
2022

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Согласовано:

Начальник учебной части колледжа

 И.С. Стуканова

«27» сентября 2022г.

Принята на заседании методической комиссии

Протокол №2 от «27» сентября 2022г.

Председатель ПЦК:

 Т.В. Порядина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, а также при разработке программ дополнительного профессионального образования в сфере экономической деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;
самостоятельной работы обучающегося 4 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
практические занятия	180
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	16
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	ОК 8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 2. Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу. Техника эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	54	
	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Повторение и закрепление техники прыжка в длину. 2.Воспитание силовых способностей с использованием предметов: набивные мячи, гантели, собственный вес.	2	
	1.Совершенствование техники высокого, низкого старта. 2.Воспитание скоростных способностей	2	
	1.Повторение техники спортивной ходьбы. 2.Воспитание ловкости и координационных способностей.	2	
	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину. 2.Воспитание силовых способностей.	2	
	1.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2.Воспитание ловкости и координационных способностей.	2	
	1.Комплекс легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции. 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	

	1.Комплекс легкоатлетических упражнений для разминки в беге на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	1.Совершенствование техники высокого, низкого старта. Бег на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростных способностей.	2	
	1.Совершенствование техники стартового разгона. 2.Воспитание скоростных способностей и укрепление мышц пресса.	2	
	1.Совершенствование техники бега по виражу. 2.Воспитание скоростных способностей и укрепление мышц стопы.	2	
	1.Совершенствование техники бега по прямой. 2.Воспитание скоростно-силовых способностей.	2	
	1.Совершенствование техники финиширования. 2.Воспитание скоростных способностей.	2	
	1.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2.Воспитание выносливости.	2	
	1.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2.Воспитание выносливости.	2	
	1.Специально-беговые упражнения – выполнение на технику. 2.Эстафетный бег.	4	
	1.Контрольные нормативы	2	
	1.Контрольные нормативы	2	
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	30	ОК 8
Тема 2.2 Волейбол	1.Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 2.Развитие специальных физических качеств.	2	
	1.Закрепление техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Обучение технике игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	

	1.Обучение технике блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1.Учебная игра по заданию. 2.Разбор ошибок.	2	
	1.Совершенствование техники игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Совершенствование техники игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Совершенствование техники нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Совершенствование техники блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1.Контрольные нормативы.	2	
	1.Контрольные нормативы.	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Жесты судей в волейболе	2	
Спортивные игры: Баскетбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные и командные действия игроков. Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игра в стритбол. Двухсторонняя игра по правилам.	30	ОК 8
Тема 2.3 Баскетбол	1.Совершенствование техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Совершенствование техники перемещения и ведения мяча. 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Закрепление техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Повторение и закрепление техники средних бросков по кольцу.	2	
	1.Обучение правилам и игре в стритбол. 2.Воспитание быстроты и скорости.	2	
	1.Обучение тактическим действиям в защите. 2.Воспитание гибкости.	2	
	1.Учебная игра по заданию. 2.Воспитание силовой выносливости.	2	
	1.Учебная игра.	2	

	2.Разбор судейства.		
	1.Совершенствование обманным движениям-финтам, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	4	
	1.Совершенствование техники средних бросков по кольцу. 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Совершенствование техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Контрольные нормативы	2	
	1.Контрольные нормативы	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Жесты судей в баскетболе	2	
Раздел 2. Тема 2.4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений: в парах, с предметами, без предметов. Подвижные игры. Техника безопасности при выполнении упражнений.	40	ОК 8
	1. Повторение строевых упражнений, команды для управления строем. Повторение понятий о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительской командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних конечностей, пресса.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами. 2. Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей, пресса.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой. 2. Комплекс упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения в парах. 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с баскетбольными мячами. 2. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Подвижные игры.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с волейбольными мячами. 2. Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Подвижные игры.	2	

	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими скамейками. 2. Комплекс упражнений для развития силы – круговая тренировка.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения в парах. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости, пресса. Подвижные игры.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами. 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития всех мышечных групп.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с волейбольными мячами. 2. Комплекс упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	1.Общеразвивающие упражнения в парах. 2.Подвижные игры.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: с баскетбольными и набивными мячами. 2. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения в движении. 2. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса, гибкости.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой. 2. Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
	1. Общеразвивающие упражнения в движении. 2. Комплекс упражнений для развития скоростных способностей и ловкости. Подвижные игры.	2	
	1.Контрольные нормативы по ОФП	2	
	1.Контрольные нормативы по ОФП	2	
Раздел 2. Тема 2.5 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации, скорости. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.	20	ОК 8
	1.Проведение комплекса ППФП, разбор методики составления комплекса. 2.Развитие мышц брюшного пресса, силы рук.	2	
	1.Проведение комплекса ППФП, разбор методики составления комплекса. 2.Развитие мышц спины, статической гибкости.	2	
	1.Обучение методике составления комплекса ППФП. 2.Развитие динамической гибкости.	2	
	1.Обучение методике составления комплекса ППФП. 2.Развитие мышц брюшного пресса, спины.	2	

	1.Проведение комплекса упражнений для развития подвижности суставов. 2 Комплексы упражнений для развития и укрепления осанки, гибкости.	2	
	1.Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений для развития координации и ловкости. 2. Комплекс для развития силы ног и «прыгучести».	2	
	1.Проведение комплекса упражнений для развития подвижности суставов. 2.Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.	2	
	1.Методика составления комплексов утренней гимнастики. 2. Упражнения для развития общей гибкости.	2	
	1.Разбор и проведение тестов для выполнения самоконтроля при самостоятельных занятиях физкультурой. 2.Комплекс для укрепления мышц стопы и голени.	2	
	1.Подбор и самостоятельное проведение комплекса упражнений по заданию на учебной группе.	2	
Итого			182
Самостоятельная работа студентов			16
Всего			180

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине.

2. Сборник ФОС по разделам дисциплины.

3.2.1. Печатные издания

Основная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Карась, Т. Ю. Оздоровительное плавание : учебное пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4488-0321-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86141> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие для СПО / Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 53 с. — ISBN 978-5-00175-129-8, 978-5-4488-1513-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/121364> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

1. 4. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — 350, 358, 387 — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО П РФ, 2018. — 110с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет ресурсы:

1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-metodicheskie-rekomendacii> Лях В.И. Физическая культура, методические рекомендации.
2. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
3. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
6. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<p><u>Перечень знаний</u>, усваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Обосновывать значение физической культуры для формирования личности, обосновать целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении дневника самоконтроля; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<p><u>Перечень умений</u>, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов в соответствии с ФОС по учебной дисциплине.</p> <p>Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Судейство по избранному виду спорта, экспертное наблюдение</p> <p>Освоение основных игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, приемы мяча, ведение, нападающий удар, блок, пас), - технико-тактических

	<p>групповых взаимодействий.</p> <p>Применение правил во время игры, игровых упражнений.</p> <p>Обоснование применения тех или иных приемов во время игровых ситуаций, соревнований, игровой деятельности в команде.</p>	<p>действий студентов в ходе проведения учебных игр, соревнований, по спортивным играм,</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>ППФП с элементами видов спорта (подобранных для данной специальности);</p> <ul style="list-style-type: none"> -техники выполнения упражнений с собственным весом, комплексов с предметами и без предметов; -самостоятельного проведения фрагмента занятия, самостоятельное составление и проведение комплекса УГГ; - подбор и самостоятельное проведение комплекса упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.
--	--	---