

Министерство строительства Тверской области
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Тверской технологический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
07.02.01 Архитектура

Тверь, 2020 год

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 07.02.01 Архитектура. Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 07.02.01 Архитектура

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплины принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентами занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;

организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

принимать решение в стандартных ситуациях и нести за них ответственность;

работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями.

В результате освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны **знать**:

технику безопасности на занятиях физической культуры;

основы здорового образа жизни;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов :

личностных: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;⁸ – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области

анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 267 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов;
самостоятельной работы обучающегося 89 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	267
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
лекции	
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	89
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы знаний по физической культуре.		12	
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры	Содержание учебного материала.	4	
	Требования безопасности перед началом, во время , по окончании занятия, при несчастных случаях .		
Тема 1.2. Роль физической культуры.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и оформление рефератов на тему : «Инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале»	4	
	Содержание учебного материала.	2	
Комплекс утренней гимнастики. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Роль физической культуры в социальном развитии студентов..			
Тема 1.3. Здоровый образ жизни.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовка и оформление рефератов и презентаций на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	Содержание учебного материала	2	
Основы здорового образа жизни. Питание. Гигиена. Вредные привычки.			
Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовка и оформление рефератов. на тему: «Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха»	2	
	Содержание учебного материала	4	
Основные понятия .Организм человека, как биосистема.			
Раздел 2 Практические занятия. Легкая атлетика	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий.	4	
	Содержание учебного материала	24	
Совершенствование бега на короткие дистанции. Старт. Финиш.			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование бега на короткие дистанции. Старт. Финиш.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа. Беговые упражнения. Многоскоки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	
Тема 2.2 Челночный бег	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование техники выполнения челночного бега. Старт. Финиш.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	2	
Тема 2.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материал	2	
	Техника передачи и приема эстафеты. Передача палочки. Бег по повороту. Финиш.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Подготовка к контрольным нормативам. Занятия утренней гимнастикой.	2	
Тема 2.4 Прыжки с места.	.Содержание учебного материала.	2	
	Техника выпрыгивания с места. Тройной прыжок с места.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для прыгучести. Бег, прыжки.	2	
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала.	4	
	Совершенствование техники метания, разбега.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Бег, прыжки, метание. Утренняя гимнастика.	4	
Тема 2.6. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	2	
	Обучение технике старта .Бег по дистанции.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Оздоровительный бег. Утренняя гимнастика.	2	
Тема 2.7. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала.	6	
	Бег на 60м, 100м, челночный бег, эстафета, прыжки в длину.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Беговые и прыжковые упражнения. Утренняя гимнастика. Бег.	6	
Раздел III Практические занятия. Баскетбол.		60	
Тема 3.1 Ведение, передачи, ловля мяча. Перемещения. Финты.	Содержание учебного материала	12	
	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, в движении. Финты. Техника двойного шага с места, в движении.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	12	

	Выполнение упражнений для развития координации и точности движений. Подготовка рефератов , презентаций на тему: «Баскетбол и его разновидности. Стритбол»		
Тема 3.2. Штрафные броски.	Содержание учебного материала	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска от груди, от плеча, из-за головы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения с гантелями для группы мышц плечевого пояса, рук.	10	
Тема 3.3. Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала.	10	
	Совершенствование бросков с точек, с места, после ведения. .		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для развития ловкости, координации, скорости.	10	
Тема 3.4.Защита.	Содержание учебного материала.	8	
	Совершенствование личной и зонной защиты. Тактические действия.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для профилактики нарушения осанки. Выполнение упражнений для развития ловкости и координации движений	8	
Тема 3.5.Нападение	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование нападения в разных расстановках (2 х 3, 2х2х1,) Тактические действия.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований по баскетболу. Подготовка рефератов и презентаций на тему: «Спортивная тренировка как многолетний процесс»	8	
Тема 3.6. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	6	
	Обучения судейству двусторонней игры.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Правила соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей.	6	
Тема 3.7. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	
	Ведение мяча шагом, бегом. Штрафные броски. Упражнения в 2-х, в 3-х.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по баскетболу, регулярные занятия утренней гимнастикой. Упражнения для развития быстроты	6	
Раздел 4. Практические занятия. Волейбол.		60	

Тема 4.1. Перемещения.	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники перемещений на площадке, эстафеты с мячом.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Правила игры в волейбол	6	
Тема 4.2. Передача мяча.	Содержание учебного материала	12	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, снизу (на месте, после перемещения).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития прыгучести, регулярные занятия утренней гимнастикой.	12	
Тема 4.3. Подача мяча.	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники нижней подачи, нижней боковой, верхней прямой подачи, верхней боковой.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для групп мышц спины, пресса и ног	8	
Тема 4.4. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники приема подачи снизу двумя руками.		
Тема 4.5. Атакующий удар.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития мышц спины, пресса, ног, груди, рук.	8	
	Содержание учебного материала	6	
Совершенствование техники атакующего удара с места, с собственного набрасывания, с передач игрока из зоны 3 и прямого нападающего удара.			
Тема 4.6. Защита.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации.	6	
	Содержание учебного материала	4	
	Обучение и совершенствование защиты (у сетки, с места, после перемещения.) Действия в защите (без мяча, с мячом.)		
Тема 4.7. Индивидуальные и командные действия игроков.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения для профилактики нарушения осанки, регулярные занятия утренней гимнастикой.		
	Содержание учебного материала	6	
Обучение и совершенствование индивидуальным действиям нападения. (без мяча, с мячом.) Групповые, командные действия. Двусторонняя учебная игра.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	

	Обучение и совершенствование судейства игры в волейбол, подготовка к контрольным нормативам, написание рефератов на тему: «История развития волейбола в России и за рубежом»		
Тема 4.8. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	10	
	Верхняя передача в парах, в парах через сетку, верхняя прямая подача(юноши), нижняя подача (девушки),нападающий удар (с передачи).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для профилактики нарушения осанки, составление комплекса утренней гимнастики, подготовка к контрольным нормативам.	10	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика (юноши), фитнес (девушки).		12	
Тема 5.1.Силовая подготовка(юноши) , футбол (девушки).	Содержание учебного материала Работа на тренажерах, подтягивания обычным хватом, широким хватом (юноши). Упражнения с футболом для мышц спины, пресса, ног и рук. (девушки)	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для мышц спины, пресса, ног.	6	
Тема 5.2. Силовая подготовка с гантелями (юноши) , фитнес (девушки).	Содержание учебного материала Комплекс упражнений с гантелями, работа на тренажерах (юноши). Упражнения для мышц рук, груди ,плеч, пресса (девушки).	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса утренней гимнастики с гантелями.	6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, зала фитнеса, тренажерного зала, открытого стадиона, раздевалок.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий фитнесом (скакалки, гимнастические коврики,);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер, принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаевя, 13-изд., испр. - М. : ИЦ «Академия», 2013. -176 с..

Электронные издания (электронные ресурсы)

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -

- Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2011г.
- 2.Лихачев О.Е, Фомин С.Г, Чернов С.В, Мазурина А.В., “Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе” 2011г.
 - 3.Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С, Маслов М.В.,“Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей” Просвещение, 2011г.
 4. Бурбо,Л. Фитбол 10 минут в день / Люси Бурбо . Ростов н/дону: «Феникс», 2010г.
 - 5.Горцев Г.А. Аэробика Фитнесс. Шейпинг. М.: Вече, 2014г.
 - 6.Муравов И. В. “Оздоровительные эффекты физической культуры и Спорта” Киев: Издательство Здоровье 2012г.
 - 7.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УЛГТУ, 2010г.
 - 8.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике
Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. – 2015г.
 9. Давыдов Н.С. Физиология двигательной деятельности>>: издательство Иркутского гос. педагогического университета 2013г.
 - 10.Черенкова С. Л., “Физическая культура: самостоятельные занятия” Брянск: БГТУ. – 2011.

Интернет ресурсы:

- 1.<http://www.elibrary.ru/> Научная электронная библиотека
- 2.<http://www.libsport.ru/> Российская спортивная энциклопедия
3. <http://www.teoriya.ru/journals/Научно-теоретический> журнал “Теория и практика физической культуры”
- 4.www.lib.sportedu.ru/Центральная отраслевая библиотека по физ.культуре и спорту
- 5.<http://www.teoriya.ru/fkvot/Научно-методический> журнал “Физическая культура: воспитание, образование, тренировка”.
6. <http://spo.1september.ru/urok/> “Я иду на урок физкультуры”
7. <http://ipk.ulstu.ru/q=node/2659>. “В помощь учителю физическо. Условия реализации учебной дисциплины

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">-устный опрос по теоретическим знаниям-контрольные испытания-индивидуальный и групповой контроль-самоконтроль-метод оценки дополнительных упражнений и заданий
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none">бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none">Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.Оценка выполнения студентом функций судьи.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Фитнес (девушки)</p> <ul style="list-style-type: none">Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ul style="list-style-type: none">Оценка техники выполнения упражнений на

	<p>тренажерах, комплексов с отягощениями. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучение темы программы.</p>
--	--