

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**имени И.Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ АГРОНОМИИ И ЭКОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета агрономии  
и экологии, к.с.-х.н., доцент



**А.А. Макаренко**  
**2023 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Атлетическая гимнастика**

Направление подготовки  
**05.03.06 Экология и природопользование**

Направленность  
**«Экология и природопользование»**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Форма обучения  
**очная**

**Краснодар**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07.08.2020 № 894 (в ред. от 26.11.2020).

Авторы:

Старший преподаватель



А.А. Желтов

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой  
к. э. н., доцент



А. В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета агрономии и экологии, протокол от 15.05.2023 г., протокол № 5

Председатель  
методической комиссии,  
ст. преподаватель кафедры  
общего и орошаемого земледелия



Е. С. Бойко

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы,  
к.б.н., профессор



Н. В. Чернышева

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

### В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность «Экология и природопользование».

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов
	Очная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222
— лекции	
— практические - лабораторные	216
— внеаудиторная	
— зачет	6
— экзамен	

Виды учебной работы	Объем, часов
	Очная
— защита курсовых работ (проектов)	
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106
— курсовая работа (проект)	
— прочие виды самостоятельной работы	
<b>Итого по дисциплине</b>	328
в том числе в форме практической подготовки	

## 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной формы обучения.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	1	2	2
.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	1	4	1
.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	1	2	2
.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.	УК-7	1	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения на расслабление мышц:				
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1	4	2
	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	4	2
	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	4	2
	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	4	2
0.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	19
	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	2		
	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> <u>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u>	УК-7	2	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.	УК-7	2	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Упражнения на расслабление мышц:				
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	2	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	2	4	2
	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	4	2
	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	4	2
	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	4	2
	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	3	2	2
	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	3	4	2
	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	3	2	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы;	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	3	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	3	4	2
	Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	4	2
	Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	4	2
	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	4	2
0.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	4		
	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	4	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы;	УК-7	4	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	4	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	4	4	2
	<u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной ру- кой.	УК-7	4	4	2
	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4	4	2
	<u>Совершенствование</u> Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	4	4	2
	<u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при за- нятиях в тренажёрном зале, расписанием за- нятий, с содержанием программы курса. Ин- структаж по ТБ.	УК-7	5	2	2
	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	5	4	2
	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	5	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно.	УК-7	5	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	5	4	1
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	5	6	2
	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	УК-7	5	6	2
	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	5	6	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>			2	1
	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	6	4	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени.	УК-7	6	6	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:				
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	6	6	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	6	6	2
	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг , рывок одной рукой 24-32 кг .	УК-7	6	6	2
	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками,</u> <u>швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u>	УК-7	6	6	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
<b>Итого</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

## 6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

3. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<i>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>					
<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни <b>ИД-1УК-7</b> Знать: должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значимых физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Контрольные нормативы

<p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p>					
<p><b>УК-7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>ИД-2УК-7</b> Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: использо-</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания</p>	<p>Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки</p>	<p>Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки</p>	<p>Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья</p>	<p>Реферат</p> <p>Контрольные нормативы</p>

<p>вать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>					
---	--	--	--	--	--

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

*Для текущего контроля*

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по атлетической гимнастике**

I семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					

<b>отлично</b>	12	62	2.40	50кг	45кг
<b>хорошо</b>	10	60	2.50	45кг	40кг
<b>удовл.</b>	8	58	2.60	40кг	35кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	75	3.20	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	20	73	3.30	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	18	70	3.40	50кг	45кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	88	3.50	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	30	83	4.00	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	28	78	4.10	60кг	55кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	93	4.00	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	35	88	4.10	70кг	75кг
<b>удовл.</b>	33	83	4.20	65кг	60кг

II семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>хорошо</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>удовл.</b>	10	60	2.60	45кг	40кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	22	75	3.30	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	20	72	3.40	55кг	50кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	30	80	4.10	65кг	60кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	95	4.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	37	90	4.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	35	85	4.20	70кг	65кг

III семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	17	66	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	27	79	3.10	70кг	65кг

<b>хорошо</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	22	74	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	95	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	42	97	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	40	92	4.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	37	87	4.30	75кг	70кг

IV семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гири по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	19	68	2.30	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	15	64	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	81	3.10	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	27	79	3.20	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	24	76	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	97	3.40	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	37	92	3.50	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	34	87	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	44	100	4.10	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	42	95	4.20	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	40	90	4.30	80кг	75кг

V семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гири по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	21	70	2.20	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	19	68	2.30	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	83	3.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	29	81	3.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	26	78	3.20	70кг	65кг

<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	42	99	3.30	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	39	94	3.40	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	36	89	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	46	102	4.00	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	44	97	4.10	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	42	92	4.20	85кг	80кг

VI семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>отлично</b>	23	72	2.20	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	21	70	2.30	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	19	68	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	85	3.00	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	31	83	3.10	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	28	80	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	44	101	3.30	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	41	96	3.40	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	38	91	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	48	104	4.00	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	46	99	4.10	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	44	94	4.20	90кг	85кг

I семестр (юноши)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (24кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>отлично</b>	6	18	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	4	16	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	2	14	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	10	24	3.10	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	8	22	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	6	20	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	26	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	18	24	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	16	22	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					



<b>отлично</b>	26	32	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	24	30	4.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	20	28	4.30	75кг	70кг

**II семестр (юноши)**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гири по короткому циклу (24кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (24кг.)</b>	<b>Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	8	20	2.30	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	6	18	2.40	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	4	16	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	26	3.10	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	10	24	3.20	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	8	22	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	22	28	3.40	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	20	26	3.50	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	18	24	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	28	34	4.10	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	26	32	4.20	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	22	30	4.30	80кг	75кг

**III семестр (юноши)**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гири по короткому циклу (24кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (24кг.)</b>	<b>Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	10	22	2.20	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	8	20	2.30	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	6	18	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	14	28	3.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	12	26	3.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	10	24	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	24	30	3.30	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	22	28	3.40	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	20	26	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	36	4.00	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	28	34	4.10	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	26	32	4.20	85кг	80кг

**IV семестр (юноши)**

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	8	20	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	26	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	22	28	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	30	36	4.10	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	28	34	4.20	90кг	85кг

V семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	14	26	2.10	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	18	32	2.50	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	28	34	3.20	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	40	3.50	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	30	36	4.10	95кг	90кг

VI семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
-----------------	--	-------------------------------	---	----------------------------------	--

<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	16	28	2.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	26	2.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	24	2.30	75кг	70кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	34	2.50	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	18	32	3.00	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	12	30	3.10	85кг	80кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	36	3.20	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	38	34	3.30	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	36	32	3.40	95кг	90кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	36	42	3.50	110кг	105кг
<b>хорошо</b>	34	40	4.00	105кг	100кг
<b>удовл.</b>	32	38	4.10	100кг	95кг

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

##### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## 8 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная учебная литература

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34
2. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №49
3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке

### Дополнительная учебная литература

1. Русанов А. А., Калашник Е. А., Быков М. В., Кабанов Р. А. Теория и методика по образовательному модулю «Игровые виды спорта» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №33
2. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56
3. Евтых С.А. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции: учебно-методическое пособие / С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №50

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

## Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>
5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №41
2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №48
3. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №46

## 11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

**12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине**

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика»	3 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
2.		13 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.	
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
3.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смот-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		<p>ровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	--	---	--