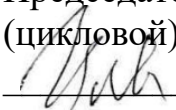
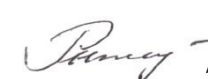




Одобрена  
предметной (цикловой)  
комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности 40.02.01  
«Право и организация социального  
обеспечения», утвержденного приказом  
Министерства образования и науки РФ  
от 12 мая 2014 г. № 508

Протокол № 5  
от «05» 02 2021 г.  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии  
 Ильин В.И

Начальник отделения СПО  
 Т.О.В. Рыжкова

Составитель (автор):



/В.Н. Попов/

Рецензент: Климова Елена Михайловна, преподаватель гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин ЕТЖТ – филиал РГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебная дисциплина Физическая культура / Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК03, ОК06, ОК10.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 № 60/о, Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о. Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 2. Организовывать собственную	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или	актуальный профессиональный и социальный контекст, в

<p>деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p>	<p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>

	профессионального развития и самообразования	
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	114
зачет	1,2
ТКонс	6,8
Самостоятельная работа	122
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика и гимнастика</b> <b>2 курс 3 семестр</b>		<b>30</b>		
<b>Тема № 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			1
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			1
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			2
	4. Последовательность движений при выполнении команд «На старт!».			1
	5. Положение бегуна на старте при выполнении команд «На старт!»			1
	6. Положение плеч и рук на старте.			2
	7. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			1
8. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1			
9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
10. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2			

	11. Обучение технике низкого старта.	1	
	12. Стартовый разгон.	1	
	13. Бег на короткие дистанции.	2	
	14. Техника прыжка в длину с места.	1	
	15. Повторение техники низкого старта.	2	
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Практические занятия:</b>		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Общеразвивающие упражнения.	1	
	2. Упражнения в паре с партнером.	1	
	3. Упражнения с гантелями.	1	
	4. Упражнения с набивными мячами.	1	
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	1	
	6. Упражнения для коррекции зрения	1	
	7. Упражнения с обручем (девушки).	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Виды спорта (по выбору). 2 курс 4 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия:</b>		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар	2	
	3. Прием мяча снизу двумя руками,	1	
	4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	6. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	1	
	7. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	8. Ловля и передача мяча, ведение,	1	
9. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	2		



	10. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	1	
	11. Прием техники защиты - перехват,	2	
	12. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	13. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	14. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	15. Удары головой на месте и в прыжке,	2	
	16. Остановка мяча ногой, грудью	1	
	17. Отбор мяча, обманные движения	2	
	18. Техника игры вратаря	2	
	19. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
<b>Тема № 4. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Практические занятия:</b>		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений.	1	
	2. Комбинация из спортивно-гимнастических и	2	
	3. Комбинация из акробатических элементов	2	
	4. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	2	
	5. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами,	1	
	6. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	2	
	7. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа,	1	
	8. Дополнительные элементы: перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	
<b>Раздел 3. Виды спорта (по выбору). Силовая подготовка.</b>		<b>40</b>	
<b>3 курс 5,6 семестр</b>			
<b>Тема № 5. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	1	
	2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений	1	
	3. Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	1	

	4. Упражнения, выполняемые с разной траекторией	1	
	5. Упражнения, выполняемые с разным ритмом, темпом	1	
	6. Упражнения, выполняемые с разной пространственной точностью	1	
	7. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.	1	
	8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	1	
	9. Преодоление сопротивления собственного тела, без использования тяжестей и дополнительных спортивных снарядов.	1	
	10. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов – колец, перекладин, брусьев	1	
	11. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов - коня, канатов, гимнастической стенки.	1	
	12. Движения с предметами, имеющими определенные характеристики по тяжести и эластичности	1	
	13. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером	1	
	14. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	1	
	15. Организационно-методические действия с использованием стандартных тяжестей: гирь, штанги, гантелей.	1	
	16. Тренировка с использованием тренажеров блочного типа, имеющих возможность изменять нагрузку.	1	
	17. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	1	
<b>Тема № 6. Силовая подготовка.</b>	<b>Практические занятия:</b>		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2	
	2. Разгибание рук в наклоне. Разгибание руки из-за головы	1	
	3. Французский жим лежа. Комбинированный подъем рук	1	
	4. Упражнения для мышц рук с гантелями (юноши)	2	
	5. Упражнения для мышц рук с гантелями (девушки)	1	
	6. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	1	

	7. Отжимания	1	
	8. Жим лежа с гантелями. Жим гантелей на наклонной скамье	1	
	9. Комплекс упражнений для грудных мышц для девушек	2	
	10. Комплекс упражнений для грудных мышц для юношей	1	
	11. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	1	
	12. Упражнение для косых мышц живота. Планка, упражнения с мячом	1	
	13. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	1	
	14. Растяжка, укрепление, стопы	1	
	15. Комплекс укрепляющих упражнений для ног	1	
	16. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1	
	17. Планка на боку, выпады. Комплекс укрепляющих упражнений для спины	1	
	18. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	1	
	19. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	1	
	20. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>122</b>	
Практические занятия		114	
ТКонс		6,8	
Зачет		1,2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>122</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>244</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации программы общеобразовательных дисциплин**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира (электронного).

##### **Оборудование спортивного зала:**

**Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры):**

- скамейка гимнастическая - 10,
- стол для настольного тенниса - 1,
- баскетбольный щит - 2,
- волейбольная стойка - 2,
- секундомер - 1,
- турник навесной - 2,
- велотренажер - 2,
- многофункциональный тренажер - 1,
- степ-платформа - 4,
- гимнастические гантели - 14;
- спортивный инвентарь: обруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический - 3, ракетки для настольного тенниса - 6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.

##### **Оборудование стрелкового тира:**

##### **Специализированная мебель:**

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

##### **Технические средства обучения:**

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран;

- колонки;
- микрофон.

### **Специализированное оборудование:**

- стрелковый тир (Электронный лазерный тренажер "Лазер -СТ"),
- войсковой прибор хим. разведки (ВПХР) - 1,
- рентгенметр ДП-5А - 1,
- комплект индивидуальных дозиметров ДП-22В - 1,
- общевойсковой защитный комплект (ОЗК) - 1,
- противогаз ГП-7Б - 11,
- респиратор Р-2 - 1,
- индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8) - 3,
- аптечка индивидуальная (АИ-2) - 3,
- бинты марлевые - 2,
- жгут кровоостанавливающий - 1,
- индивидуальный перевязочный пакет - 3,
- огнетушитель углекислотный (учебный) - 1,
- учебные автоматы АК-74 - 2,
- наглядные пособия (плакаты), комплект учебно-методической документации.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

### **3.2.1. Основные источники**

1.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:                      актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;                      алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности                      номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации                      содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.                      Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>         профессионального развития и          самообразования          психологические основы          деятельности коллектива,          психологические особенности          личности; основы проектной          деятельности          особенности социального и          культурного контекста;          правила оформления          документов и построения          устных сообщений.          грамотно излагать свои мысли          и оформлять документы по          профессиональной тематике          на государственном языке,          проявлять толерантность в          рабочем коллективе          современные средства и          устройства информатизации;          порядок их применения и          программное обеспечение в          профессиональной          деятельности          правила построения простых и          сложных предложений на          профессиональные темы;          основные          общеупотребительные          глаголы (бытовая и          профессиональная лексика);          лексический минимум,          относящийся к описанию          предметов, средств и          процессов профессиональной          деятельности; особенности          произношения; правила          чтения текстов          профессиональной          направленности          роль физической культуры в          общекультурном,          профессиональном и          социальном развитии       </p>	<p>         профессиональной лексики.       </p>	
--	--	--



<p>человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p> практическую значимость  результатов поиска;  оформлять результаты поиска  определять актуальность  нормативно-правовой  документации в  профессиональной  деятельности; применять  современную научную  профессиональную  терминологию; определять и  выстраивать траектории  профессионального развития и  самообразования  организовывать работу  коллектива и команды;  взаимодействовать с  коллегами, руководством,  клиентами в ходе  профессиональной  деятельности  грамотно излагать свои мысли  и оформлять документы по  профессиональной тематике  на государственном языке,  проявлять толерантность в  рабочем коллективе  описывать значимость своей  <i>(специальности)</i>  применять средства  информационных технологий  для решения  профессиональных задач;  использовать современное  программное обеспечение  понимать общий смысл четко  произнесенных высказываний  на известные темы  (профессиональные и  бытовые), понимать тексты на  базовые профессиональные  темы; участвовать в диалогах  на знакомые общие и  профессиональные темы; </p>		
--	--	--

<p>         строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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 специальности       </p>		
---	--	--