

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сениченко Сергей Андреевич  
Должность: Директор ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Дата подписания: 07.07.2023 16:37:57  
Уникальный программный ключ:  
9f55af8b407f65a1e51b94befbb430a70aa8602b

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
Институт нефти и технологий (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Югорский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНТех (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
С.А. Сениченко  
«01» июня 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**, утвержденного приказом Минобрнауки России от **09.12.2016** года №1568 (с изменениями и дополнениями)

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК экономических, математических и естественнонаучных дисциплин протокол №9 от 26.05.2023 г.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  / И.В.Анфёров

Председатель ПЦК экономических, математических и естественнонаучных дисциплин:

Преподаватель высшей категории

ИНТех(филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  / И.С.Маснева

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующий библиотекой

ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  / С.В. Бакшеева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>13. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>14. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>15. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>16. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

#### 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК N 01	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знать основы здорового образа жизни.
ОК N 04	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК N 05	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК N 08	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знать основы здорового образа жизни.

#### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	130
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
<b>Итоговая аттестация:</b> 3-6 семестры в форме зачета. 7 семестр в форме зачета с оценкой	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Практическая часть</b>		<b>130</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия.</b>	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<b>6</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>122</b>	
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>1.1. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по легкой атлетике, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>	14	
	1. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
2. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.		2	
<b>1.2. Техническая подготовка</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1. Техника бега. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные		2

		дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.		
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2
	3.	Метание гранаты 500-700 грамм.		2
<b>1.3. Контрольные испытания (тесты)</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневные утренние, либо вечерние пробежки с обязательной разминкой, включающей: ОРУ, растягивающие, прыжковые упражнения, СБУ; посещение спортивных соревнований.		6	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>			<b>26</b>	
<b>2.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по баскетболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		13	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		2
<b>2.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные действия).		2
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание, накрывание мяча, финты).		2
<b>2.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение).		2

	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (личная, позиционная, зонная защита; переход от действий в нападении к действиям в защите).		2
<b>2.4.</b> Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		3
	3.	Соревнования по баскетболу.		3
<b>2.5.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		10	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях баскетбола; посещение соревнований.		<b>6</b>	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>18</b>	
<b>3.1.</b> Строевые и общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по гимнастике, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		12	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (повороты, перестроения).		2
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		2
<b>3.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		2
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		2
	3.	Упражнения на бревне (низком).		2
	4.	Акробатические упражнения.		2
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		2
<b>3.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, развития силовых качеств; работа над изучаемыми элементами акробатики.		<b>6</b>	
<b>Тема 4. Волейбол</b>			<b>26</b>	

4.1. Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		13	
1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	2		
	2.	СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.	2	
4.2. Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в нападении). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).	2	
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в защите). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное, групповое).	2	
4.3. Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).	2	
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).	2	
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.	2	
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.	3	
	3.	Соревнования по волейболу.	3	
4.5. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		10	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках;			



	занятия в секциях волейбола; посещение соревнований.		
<b>Тема 5. Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>5.1. Развитие физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, методика выполнения двигательных действий.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>	<b>13</b>	
	1. Развитие силовых качеств.		2
	2. Развитие быстроты.		2
	3. Развитие выносливости.		2
	4. Развитие гибкости.		2
	5. Развитие ловкости.		2
6. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).	2		
<b>5.2. Контрольные испытания (тесты)</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>	<b>10</b>	
	1. Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельные занятия в домашних условиях; посещения тренажёрных залов; посещение спортивных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	<b>8</b>	
<b>Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>6.1. Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>	<b>6</b>	
	1. Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование полученных навыков в домашних условиях, а так же их использование при прохождении производственной практики.	<b>6</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### **3.2.1. Печатные издания основной литературы:**

Электронные издания **основной литературы**, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы

1) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

- Текст: электронный.

##### **3.2.2. Печатные издания дополнительной литературы:**

1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130>

- Текст: электронный.

2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

- Текст: электронный.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной физической культуры;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной);</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	Самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа, вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу, реферат, доклад сообщение.
2. Знать основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями</li> </ul>	Самостоятельная работа, тестирование, контрольная

	<p>различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</li> </ul>	<p>работа, домашняя работа, вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу, реферат, доклад сообщение.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применять их в игровой и соревновательной деятельности, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, уметь использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>	<p>Практические, учебно-методические занятия. Практические тесты по темам, по разделам.</p>