

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.03.03 Физическая культура и спорт
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Иностранные языки (китайский и английский языки) (для набора 2024)
Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов теоретических и методических основ физической культуры, направленных на сохранение здоровья и поддержание должного уровня физической подготовленности, соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры, способствующих формированию профессиональных компетенций, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность бакалавров.

Задачи изучения дисциплины:

Обеспечение научного и методического осмысления основ физической культуры и спорта; освоение дидактических принципов, используемых в основных видах физической культуры; освоение методов и средств физической культуры и спорта; освоение методов оценки здоровья и уровня физической подготовленности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 2	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	32
Лекционные (ЛК)	16	16
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	16	16
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	40
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-7	УК-7.1. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.	Знать: основные положения теории и методики физической культуры и спорта; основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта; физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; физиологические основы физических упражнений; классификацию физических упражнений; дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями; здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте; принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности

развития организма.

Уметь: использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; дозировать и нормировать физическую нагрузку для занятий физическими упражнениями; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта; использовать методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий;
составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

Владеть: методикой использования положений дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных

		<p>навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта; методикой обучения двигательным действиям, методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности;</p> <p>методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; методикой разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; методикой планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p>
УК-7	<p>УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни; физическое развитие и его основные показатели; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.</p> <p>Уметь: пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; оценивать уровень здоровья обучающихся; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; определять правильность техники выполнения физических упражнений в</p>

		<p>учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений; определять уровни физической подготовленности на основе современных методик оценки.</p> <p>Владеть: методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки уровня здоровья обучающихся; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки.</p>
--	--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Теоретические основы физической культуры и	Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные	8	4	0	0	4

		спорта.	<p>понятия в теории и методике физической культуры и спорта.</p> <p>Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.</p> <p>Физиологические основы физических упражнений.</p> <p>Классификация физических упражнений.</p> <p>Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.</p>					
	1.2	Методические основы физической культуры и спорта.	<p>Методика использования положений дидактики, теории и методики физической культуры, терминологии физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика</p>	8	0	4	0	4

			дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.					
2	2.1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Основы здорового образа жизни. Нормы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.	8	4	0	0	4
	2.2	Методические основы физической культуры и спорта.	Методика определения показателей здорового образа жизни. Методика проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения. Методика оценки уровня здоровья обучающихся. Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	8	0	4	0	4
3	3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Принципы и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности. Средства физической	12	4	0	0	8

			культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности. Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.					
	3.2	Методические основы физической культуры и спорта.	Методика использования принципов и методов физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.	12	0	4	0	8
4	4.1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика развития физических качеств и двигательных способностей, направленная на повышение уровня физической	8	4	0	0	4

			<p>подготовленности. Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.</p>					
	4.2	<p>Методические основы физической культуры и спорта.</p>	<p>Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Методика развития физических качеств и двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся. Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки. Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	8	0	4	0	4
Итого				72	16	16	0	40

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта.	<p>Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодежи.</p> <p>Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и долголетия. Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи. Двигательная активность как фактор оздоровления студенческой молодежи. Средства оптимизации двигательной активности. Проблемы планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Оптимизация двигательного режима студентов средствами физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Понятийный аппарат физкультурно-спортивной науки в профессиональной и научной деятельности студентов. Определение понятий с педагогически и методически содержательных позиций. Требования к содержательной и логической корректности понятий в теории и методике физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта, их краткая характеристика. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>	1
	1.1	Физиологические особенности развития физических качеств и формирования	<p>Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Физиологические закономерности развития функциональных состояний. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.</p>	1

		<p>я двигательных навыков. Физи ологические основы физических упражнений. Классификаци я физических упражнений.</p>	<p>Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений. Понятие о физической работоспособности. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Классификация физических упражнений: по преимущественной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей), по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре движений, по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, по особенностям режима работы мышц, по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, по интенсивности работы.</p>	
	1.1	<p>Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениям и.</p>	<p>Классификация физических нагрузок, оказывающих тренирующее воздействие на организм обучающихся. Показатели величины тренировочных нагрузок. Физиологические границы и педагогические критерии зон тренировочных нагрузок. Дозирование физической нагрузки на занятиях у студентов базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Нормирование физической нагрузки на занятиях у студентов базовыми видами двигательной деятельности и видами</p>	1

			спорта.	
	1.1	Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.	Физическая подготовленность, как результат физической подготовки студентов в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Уровни физической подготовленности в соответствии с возрастом обучающихся. Средства совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. Методы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи.	1
2	2.1	Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Технологии формирования здорового образа жизни. Принципы и методы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Психофизиологические основы здоровья. Средства и системы оздоровления и профилактики. Физическая культура и спорт в режиме здорового образа жизни. Формирование мотивации здорового образа жизни.	1
	2.1	Нормы здорового образа жизни.	Компоненты здорового образа жизни. Правильный режим труда и отдыха. Рациональное питание. Отсутствие вредных привычек. Физическая активность. Личная гигиена. Психологический комфорт. Экологическая грамотность.	1
	2.1	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.	Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание уровня физического состояния каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие	2

			<p>технологии, направленные на нивелирование негативного влияния на организм студентов процесса обучения в вузе.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование динамических навыков правильного и рационального дыхания, как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, способствующие предупреждению и коррекции нарушения здоровья.</p> <p>Спортивно ориентированная технология физического воспитания.</p> <p>Технология личностно-ориентированного обучения в физической культуре.</p>	
3	3.1	Принципы и методы, направленные на совершенствование физической подготовки.	Методические принципы физической культуры, их взаимосвязь. Методы формирования физической культуры личности. Методы физической культуры, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта, направленные на совершенствование физической подготовленности. Методы физической культуры, используемые в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	1
	3.1	Средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовки.	Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений и ее структуре. Средства физической культуры, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта, направленные на совершенствование физической подготовленности. Средства физической культуры, используемые	1

			в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры.	
	3.1	Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.	Понятие «физическая нагрузка». Виды физических нагрузок и их интенсивность. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений: объем нагрузки, интенсивность нагрузки. Виды физической нагрузки. Характер физической нагрузки. Типы интервалов отдыха. Классификация методов, связанных с нормированием и управлением нагрузкой в процессе выполнения физических упражнений. Индивидуальный подход в процессе планирования физической нагрузки.	2
4	4.1	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения двигательным действиям. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Методические особенности обучения двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методические подходы в обучении технике двигательных действий на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Взаимосвязь средств и методов, используемых в обучении технике двигательных действий на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	1
	4.1	Методика развития физических качеств и двигательных	Методические особенности развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методические подходы	1

		способностей, направленная на повышение уровня физической подготовленности.	в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Взаимосвязь средств и методов, используемых в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта с направленностью на повышение уровня физической подготовленности.	
	4.1	Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка, учитывающая индивидуальные особенности развития организма. Цель и задачи индивидуальных программ физической подготовки. Особенности планирования и содержания индивидуальных программ физической подготовки.	2

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.2	Методика использования положений дидактики, теории и методики физической культуры, терминологии физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	Определение цели учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Постановка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Терминология физических упражнений на занятиях по гимнастике. Терминология физических упражнений на занятиях по легкой атлетике. Терминология физических упражнений на занятиях по спортивным играм. Терминология физических упражнений на занятиях оздоровительными видами физической культуры.	1

	1.2	<p>Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>	<p>Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по гимнастике. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по легкой атлетике. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по спортивным играм. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях оздоровительными видами физической культуры.</p>	1
	1.2	<p>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>	<p>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий гимнастикой. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий легкой атлетикой. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий спортивными играми. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий оздоровительными видами физической культуры.</p>	1
	1.2	<p>Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной</p>	<p>Методические особенности оптимизации двигательной активности студентов на основе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом будущей профессиональной деятельности. Методические особенности формирования оптимальной двигательной активности средствами</p>	1

		деятельности.	физической культуры и спорта в режиме дня современного студента. Современные методы измерения и оценки двигательной активности студентов. Методы количественной оценки влияния двигательной активности на здоровье и физическое развитие студентов. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Методика подбора средств и методов физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	
2	2.2	Методика определения показателей здорового образа жизни.	Здоровье населения и методы его изучения. Медицинская демография и методы изучения основных показателей. Заболеваемость населения, методы изучения. Инвалидность населения, методы изучения. Физическое развитие, методы изучения. Методика расчета интегральных индексов потерь здоровья.	1
	2.2	Методика проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения. Методика оценки уровня здоровья обучающихся.	Методы оценки физического здоровья. Методика оценки физического развития обучающихся на основе антропометрических показателей. Методика оценки физического развития обучающихся на основе физиометрических показателей. Экспресс-оценка уровня физического здоровья Г.Л. Апанасенко.	2
	2.2	Методика использования здоровьесберегающих технологий в	Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по легкой атлетике. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по гимнастике.	1

		учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по спортивным играм. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по плаванию. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по лыжной подготовке.	
3	3.2	Методика использования принципов и методов физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	Общепедагогические принципы физической культуры и спорта. Специфические принципы физической культуры и спорта. Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях по гимнастике. Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях по легкой атлетике. Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях по спортивным играм. Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях оздоровительной физической культурой.	1
	3.2	Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными	Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по гимнастике. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по легкой атлетике. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по спортивным играм. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей	1

		видами спорта.	развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях оздоровительной физической культурой.	
	3.2	Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.	Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по гимнастике. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по легкой атлетике. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по спортивным играм. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях оздоровительной физической культурой.	2
4	4.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	Методика обучения двигательным действиям на занятиях по гимнастике. Методика обучения двигательным действиям на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения двигательным действиям на занятиях по спортивным играм. Методика обучения двигательным действиям на занятиях оздоровительной физической культурой.	1
	4.2	Методика развития физических качеств и двигательных	Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по гимнастике. Методика развития физических качеств и двигательных способностей на	1

		способностей с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся.	занятиях по легкой атлетике. Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по спортивным играм. Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях оздоровительной физической культурой.	
	4.2	Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки.	Методика оценки общей и специальной выносливости. Методика оценки гибкости. Методика оценки ловкости. Методика оценки быстроты. Методика оценки скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий. Методика определения уровня физической подготовленности по двигательным тестам и методам индексов.	1
	4.2	Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.	Методика планирования индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.	1

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	<p>Истоки и эволюция формирования теории физической культуры.</p> <p>Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура как вид культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Система физической культуры. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.</p> <p>Функциональные состояния, их виды.</p> <p>Функциональные сдвиги в организме при выполнении физической нагрузки различной мощности. Физическая работоспособность.</p> <p>Физиологические основы утомления. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Методическая сущность физических упражнений с точки зрения видов спорта. Тренирующее воздействие физической нагрузки на организм обучающихся.</p> <p>Планирование физической нагрузки для занятий оздоровительными</p>	<p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p>	4

		<p>видами физической культуры и спорта. Современные методы и средства совершенствования физической подготовленности.</p>		
	1.2	<p>Базовые виды двигательной деятельности. Современные подходы к постановке цели и задач в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Терминология физических упражнений на занятиях различными видами спорта. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методические особенности подбора физических упражнений для развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Современные методики подбора физических упражнений для развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>	<p>проектирование групповых заданий.</p>	4
2	2.1	<p>Проблемы</p>	<p>подбор и анализ</p>	4

		<p>здоровьесбережения студенческой молодежи на современном этапе.</p> <p>Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью.</p> <p>Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его основные элементы.</p> <p>Принципы обеспечения и критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Типы образовательных технологий, направленных на здоровьесбережение.</p> <p>Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии.</p>	<p>источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p>	
	2.2	<p>Современные методики медико-биологического исследования физического состояния обучающихся.</p> <p>Современные методики оценки физического здоровья. Современные методики использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p>	<p>проектирование групповых заданий.</p>	4
3	3.1	<p>Основные стороны процесса физического воспитания и понятие о методических принципах.</p> <p>Основные методические</p>	<p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка</p>	8

		<p>принципы физического воспитания, отражающие специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Возможности методов строго регламентированного упражнения. Методы обучения и совершенствования техники двигательных действий. Методы воспитания физических качеств и развития двигательных способностей. Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Современные средства физической культуры и спорта, направленные на совершенствование физической подготовленности. «Внутренняя» и «внешняя» сторона физической нагрузки. Параметры физической нагрузки и сущность их взаимосвязи. Сущность типов интервалов отдыха.</p>	сообщений.	
	3.2	<p>Методические особенности взаимосвязи принципов физического воспитания в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. Технология</p>	проектирование групповых заданий.	8

		<p>использования методов строго регламентированного упражнения в обучении и совершенствовании техники двигательных действий на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Технология использования методов строго регламентированного упражнения в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Технология использования основных средств физической культуры, направленных на совершенствование физической подготовленности, на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Технология планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>		
4	4.1	<p>Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Методические особенности процесса обучения двигательным действиям. Структурные</p>	<p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p>	4

		<p>закономерности, лежащие в основе современной теории и методики обучения двигательным действиям.</p> <p>Теория поэтапного формирования двигательных действий.</p> <p>Физиологические фазы формирования двигательных навыков.</p> <p>Основные опорные точки и ориентировочная основа двигательного действия. Методические особенности развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методические особенности развития силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Физическая подготовка как средство совершенствования физической подготовленности.</p> <p>Индивидуальные программы физической подготовки на основе ППФ, учитывающие индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности.</p>		
	4.2	<p>Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с использованием современных средств и методов. Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях</p>	<p>проектирование групповых заданий.</p>	4

	<p>базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с использованием современных средств и методов. Подбор контрольных упражнений-тестов для определения показателей выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, силы. Подбор контрольных упражнений-тестов для определения показателей силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Современные методики оценки уровня физической подготовленности. Методика планирования индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>		
--	--	--	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. 1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7577-8. (17 шт.)

5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27+е) 2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е) 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. - Москва: Юрайт, 2021. - 141 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/470121> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-09793-1 <https://urait.ru/bcode/470121> 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-04492-8 <https://urait.ru/bcode/472703> 5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/454861> 6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/446683> 7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 1. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7628-7. (17 шт.) 2. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7052-0. (20 шт.) 3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие . - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7086-5. (17 шт.)

5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа , И.В. Кулькова - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07260-0 <https://urait.ru/bcode/472815> 2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472458> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07339-3 <https://urait.ru/bcode/472458>

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru/
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	https://www.studentlibrary.ru/
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp?
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	http://lib.sportedu.ru/
Вестник спортивной науки (журнал)	https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php
Теория и практика физической культуры (журнал)	http://teoriya.ru/ru
Культура физическая и здоровье (журнал)	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)	https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Физическая культура и спорт» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется по очной форме обучения четыре модуля, по заочной форме обучения один модуль, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Теоретические основы физической культуры. 2) Методические основы физической культуры. Уровень усвоения первого раздела проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях, выполняемых в ходе семинарских занятий. Уровень усвоения второго раздела проверяется проектированием групповых практико-ориентированных заданий. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется помощью тестирования, а также оценки проекта, содержание которого направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

Для успешного усвоения материала и формирования компетенции в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Так, лекционный курс основывается на сочетании классических образовательных технологий и технологий лекции с использованием мультимедиа и лекции с использованием презентаций. 50% курса приходится на практические занятия, в которых используются активные образовательные технологии, включающие работу в группах по проектированию, учебные дискуссии и решение ситуационных задач.

На первом занятии по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее

практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы различной направленности, что способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчеркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов к выступающим и преподавателю.

Практическое занятие как вид учебного занятия должно проводиться в специально оборудованных учебных кабинетах. Необходимыми структурными элементами занятия, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий выставляются по балловой системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке сообщений и работе над проектом групповых практико-ориентированных заданий. В ходе практических занятий необходимо определить порядок их проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса и вида практической деятельности. В заключительной части практического занятия подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной

программой и фондом оценочных средств, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций, выполнения практических работ.

В ходе лекционных занятий обучающимся необходимо конспектировать учебный материал, особенно обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Обучающиеся могут задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях и т.д., при этом обязательно учитываются рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Необходимо дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из источников научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. При подготовке к практическим занятиям обучающийся готовит тезисы для доклада (сообщения) и презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ физической культуры.

При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

В ходе практического занятия внимательно слушать своих однокурсников, при необходимости можно задавать им уточняющие вопросы. Обучающиеся должны принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов, с целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать преподавателю вопросы. Необходимо выполнять требования преподавателя по оформлению практических занятий. После подведения итогов занятия, устранять недостатки, отмеченные преподавателем. Готовясь к докладу-презентации, обучающиеся могут обратиться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе, использовать конспект лекций и источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. Особое внимание обратить на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения курса обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ физической культуры. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Также, студенты осуществляют проектирование групповых заданий, конечным продуктом которого является проект – итоговая работа студентов в форме группового практико-ориентированного задания с определением индивидуального задания для каждой группы обучающихся. Для выполнения

различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых заданий.

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к практическим занятиям и итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Разработчик/группа разработчиков:
Марина Юрьевна Федорова

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.