

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль) **"Дефектология"**

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год начала подготовки – **2019**

Владикавказ 2019

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018, № 123, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность (профиль) "Дефектология", утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 28.05.2019, протокол №10.

Составитель: старший преподаватель Ортабаев Заурай Солтанович

Рабочая программа разработана в 2019, обсуждена и актуализирована на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 7 от 17.03.2020 г.)

Зав. каф.  Тахохов Б.А.

Одобрена советом психолого-педагогического факультета
(протокол №8 от 27.03.2020 г.)

Председатель совета факультета  Тахохов Б.А.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: – 72 ч., 2 зачетных(ые) единиц(ы)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3	
Семестр	5	
Практические занятия	40	
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	32	
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	
Экзамен		
Зачет	5	
Общее количество часов	72	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

Место дисциплины в структуре ОПОП

**по направлению подготовки: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль "Дефектология"**

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.0.25 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование Профиль "Дефектология" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 3 курсе в 5 семестре.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Должен знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

4. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины Прикладная физическая культура

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1	Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2						
2	Психофизиология умственного труда. Умственная работоспособность и двигательная активность.		2			Устный опрос			[1-6]
3	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Функциональные пробы и тесты.		2			Устный опрос Конспект,			[1-6]
4	Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.		4	Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	4	Освоение техники гимнастических упражнений			[1-6]
5	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.		6	Совершенствование навыков игры волейбол, баскетбол, футбол	6	Освоение техники спортивных игр			[1-6]
6	Настольный теннис		4	Совершенствование	4	освоение			[1-6]

	Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники настольного тенниса. Совершенствование навыков игры в теннис. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.			е навыков игры в теннис.		техники игры в теннис			
7	Плавание Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.		4	Совершенствовани е навыков плавания	4	освоение техники прикладного плавания			[1-6]
8	Легкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.		4	Совершенствовани е знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	4	освоение техники легко атлетических упражнений			[1-6]
	Количество баллов за текущую работу студентов						0	25	
	Первая рубежная аттестация						0	25	
	Производственная физическая культура								[1-6]
	<i>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</i> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения		4	Совершенствовани я методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии	4	Освоение техники специальных упражнений			[1-6]

	сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания.			здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.					
	Производственная гимнастика: Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов		4	Составление комплексов упражнений производственной гимнастики	2	Устный опрос Конспект			[1-6]
	Прикладные виды аэробики: <i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. . <i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. <i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.		4	Составление комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	4	Совершенство вания прикладных видов аэробики			[1-6]
	Количество баллов за текущую работу студентов						0	25	
	Вторая рубежная аттестация						0	25	
	ИТОГО		40		32			100	

5. Образовательные технологии

По учебному плану не запланированы интерактивные формы обучения

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество во часов	Активные формы	Интерактивные формы

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

- самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;
- самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения. Ее роль в современном образовании возрастает с введением ФГОС СПО нового поколения. В программах и профессиональных модулях организация самостоятельной работы студентов занимает приоритетную позицию. Идет не формальное увеличение часов на самостоятельную работу, а организации процесса обучения на деятельностной основе, обеспечивающих субъективную позицию студента, формирование у него опыта практической деятельности, а на его основе – овладения профессиональными и общими компетенциями.

Самостоятельная работа становится основой организации образовательного процесса, так как данная форма обучения обеспечивает реализации субъективной позиции студента, т. к. требует от него высокой самоорганизации и самостоятельности.

Самостоятельная работа - это планируемая в рамках учебного плана ОУ деятельность обучающихся по освоению содержания ОК и ПК, которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы - формирование у обучающихся ОК и ПК, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Специфика самостоятельной работы обучающегося как формы обучения заключается в том, что ее основу составляет работа обучающихся над определенным учебным заданием в специально предоставленное для этого время (на уроке и во внеурочное время); **обучающийся** сам выбирает способы выполнения задания, непосредственное фактическое участие преподавателя в руководстве самостоятельной работой отсутствует, но есть опосредованное управление преподавателем самостоятельной познавательной деятельностью обучающихся (на основе инструктажа, консультаций, рекомендаций); обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленные в задании цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих действий.

Самостоятельная работа обладает огромным образовательным потенциалом, поскольку в ее ходе происходит систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умения работать с различными видами информации, умения использовать нормативную, правовую, справочную

документацию и специальную литературу; развиваются познавательные способности и активность обучающихся; формируются такие качества личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; воспитывается самостоятельность как личностное качество будущего рабочего и специалиста.

Знание видов классификации самостоятельной работы позволяют преподавателю более эффективно сконструировать или подобрать задания для самостоятельной работы в соответствии с решаемыми образовательными задачами.

Содержание самостоятельной работы по курсу «Прикладная физическая культура».

- поиск теоретических материалов по физической культуре;
- написание конспектов и проведение части занятия;
- составление комплексов упражнений различной направленности;
- подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- подготовку к контрольным нормативам;
- выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Совершенствование навыков игры волейбол, баскетбол, футбол

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, контроль за объективными и субъективными показателями самочувствия, подбор комплексов упражнений в соответствии с уровнем физической и функциональной

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Балльная структура оценки для зачета.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за рубеж; за тестирование – до 50 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов

Балльная структура оценки для экзамена.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на практических занятиях – до 25 баллов за рубеж; за тестирование – до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент

имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать экзамен по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

Примерные тестовые задания:

Выберите один или несколько правильных ответов.

Составными частями профессионально-прикладной физической культуры являются

- вработывание и перенапряжение
- + профессионально-прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура
- трудотерапия и механотерапия

Профессионально-прикладная физическая подготовка

- планируется исключительно в течение рабочего дня
- является основой для общей физической подготовки
- предназначена исключительно для профессий, связанных с тяжелым физическим трудом
- + направлена на поддержание необходимого уровня профессионально важных физических и психических качеств

К внешним признакам значительного утомления при умственном труде относятся

- + частая смена поз, повороты головы в стороны
- + рассеянное внимание
- снижение частоты сердечных сокращений
- одышка

У человека наивысшая активность и работоспособность отмечается

- с 14 до 16 часов
- с 10 до 16 часов
- + с 8 до 12 часов

Для поддержания оптимального уровня двигательной активности взрослому человеку в течение суток необходимо выполнить

- + 10000 шагов
- 3000 шагов
- 100000 шагов
- 5000 шагов

Основные формы производственной гимнастики это

- + физкультурная пауза
- + физкультминутки
- + вводная гимнастика
- заключительная гимнастика

Физкультурную паузу проводят

- через 5 минут после начала трудового дня
- в конце трудового дня
- + примерно через 1,5–2 часа после обеда

Основными задачами производственной физической культуры являются

- развитие общей выносливости
- + повышение эффективности труда
- + формирование сознательного и творческого отношения к труду
- + подготовка к труду, как срочная, так и долгосрочная

Оптимальный объем физической нагрузки в возрасте 16–20 лет должен составлять

- 5–6 часов в неделю
- 8–9 часов в день
- + 8–9 часов в неделю
- 20 часов в месяц

Рекомендуемая частота сердечных сокращений при выполнении аэробных циклических нагрузок для здоровых взрослых лиц

- 20–40 % от максимальной частоты сердечных сокращений
- + 65–85 % от максимальной частоты сердечных сокращений
- 70–90 % от максимальной частоты сердечных сокращений

Функция, благодаря которой физическая культура способствует сохранению и укреплению общего состояния здоровья называется:

- лечебной
- рекреативной
- +оздоровительной

Зачетные вопросы по курсу «Прикладная физическая культура»

- Дайте определение понятия: ?Физическая культура?.
- Дайте определение понятия: ?Физическое воспитание?.
- Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.
- Дайте определение понятия: ?Спорт?.
- Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.
- Дайте определение понятия: ?Физическая рекреация?.
- Традиционные оздоровительные системы
- Дайте определение понятия: ?Двигательная реабилитация?.
- Дайте определение физического качества: ?Ловкость?.
- Дайте определение физического качества: ?Сила?.
- Организм человека как единая биологическая система.
- Дайте определение физического качества: ?Выносливость?.
- Дайте определение физического качества: ?Гибкость?.
- Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.
- Дайте определение физического качества: ?Быстрота?.
- Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).
- Дайте определение понятия: ?Физическая подготовка?.

Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.
 Дайте определение понятия: ?Физическое развитие?.
 Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.
 Дайте определение понятия: ?Физическое упражнение?.
 Дайте определение понятий: ?Физическая и функциональная подготовленность?.
 Дайте определение понятия: ?Двигательная активность?.
 Современный комплекс ГТО.
 Дайте определение понятия: ?Двигательное умение?.
 Дайте определение понятия: ?Двигательный навык?.
 Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.
 Дайте определение понятия: ?Физическая работоспособность?.
 Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.
 Дайте определение понятия: ?Фоновые виды физической культуры?.
 Дайте определение понятия: ?Здоровый образ жизни?.
 Средства восстановления после физической нагрузки.
 Дайте определение понятия ?здоровье?. Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.
 Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
 Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.
 Дайте определение понятия: ?Двигательный навык?.
 Что такое утомление и переутомление?

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

(модуля)

9.1. Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>

2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

Дополнительная литература:

4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

5. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

6. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 104 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

Интернет-ресурсы

- **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>
- **Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>
- **Университетская библиотека online.** – [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>
- ФГБУ «ГПНТБ России»
- Универсальная база данных «East-View»
- Электронная библиотека «Консультант студента»
- Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

11. Лист обновления/актуализации

(Если программа была обновлена, то следует добавить следующее (выбрать нужный вариант))

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры _____
от «_____» _____ 20__ г., протокол № _____.
Наименование кафедры

Программа одобрена на заседании совета факультета _____ от «_____»
_____ 20__ г., протокол № _____.

или

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 20__ г. № _____.