

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.12.2024 12:50:54

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b70b591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

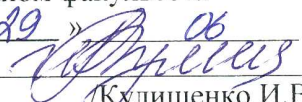
Факультет физической культуры

Кафедра теоретико – практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физического воспитания

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

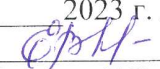
Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теоретико –
практических основ физического
воспитания и спорта

Протокол от « 21 » 06 2023 г. № 11

Зав. кафедрой 

/Матвеев А.П./

Мытищи

2023

Авторы-составители:

Кулишенко Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 №125.

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура) обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Объем и содержание дисциплины
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины
7. Методические указания по освоению дисциплины
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физической культуры и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Изучить теоретические положения физкультурной деятельности
2. Изучить понятийный аппарат теории и методики физической культуры
3. Освоить средства и методы физической культуры
4. Изучить организационные формы физической культуры
5. Создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физической культуры в системе дисциплин предметной подготовки
6. Научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ПК-8. Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных

ПК-9. Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура) обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Педагогика», «История физической культуры и спорта», «Биохимия человека», «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения», «Всероссийский комплекс ГТО», «Технологии спортивной тренировки», «Теория спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Производственная практика (педагогическая практика)», «Производственная практика (научно-исследовательская работа)», «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена», «Выполнение и защита выпускной квалификационной работы».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	13
Объем дисциплины в часах	468
Контактная работа	313,3

Лекции	100
Лабораторные работы	58
Практические занятия	150
Контактные часы на промежуточную аттестацию	5,5
Предэкзаменационная консультация	4
Курсовая работа	0,3
Экзамен	0,6
Зачет	0,4
Самостоятельная работа	102
Контроль	52,7

Формы промежуточной аттестации: зачеты в 4 и 5 семестре, экзамены в 6 и 8 семестре, курсовая работа 7 семестр.

3.2. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные	Практические занятия
3 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры			
Тема 1. Введение. Физическая культура как социальное явление.	1		3
Тема 2. Функции физической культуры в обществе	1		3
Тема 3. История становления и развития физической культуры	1		3
Тема 4. Формы организации физической культуры в современном обществе.			3
Тема 5. Научный предмет теории физической культуры.	1		3
Тема 6. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	1		3
Тема 7. Учебный предмет теории и методики физической культуры	1		3
Тема 8. Современные проблемы развития учебного предмета профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры.	2		3
Тема 9. Физическая культура как средство физического воспитания.	2		3
Тема 10 Физическое воспитание в структурной организации целостного педагогического процесса.	2		3
Тема 11 Физическое воспитание как социальная система.			3
Тема 12 Педагогическая система физического воспитания как подсистема государственной системы воспитания.			3
Итого	12		36
4 СЕМЕСТР			
Раздел 2. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям			

Тема 13. Характеристика базовых средств физического воспитания	1		3
Тема 14. Физические упражнения и их классификация.	2		3
Тема 15. Общепедагогические методы физического воспитания.	2		3
Тема 16. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями	1		3
Тема 17. Практические методы физического воспитания (методы упражнения).	1		3
Тема 18. Общепедагогические принципы, используемые в физическом воспитании.	2		3
Тема 19. Методические принципы физического воспитания.	2		3
Тема 20. Взаимосвязь методических принципов в целостном педагогическом процессе.	1		3
Тема 21. Техника двигательного действия.	2		3
Тема 22. Навыки и умения как предмет обучения в физическом воспитании.	1		3
Тема 23. Научно-методические основы целенаправленного обучения двигательным действиям.	1		3
Тема 24. Общие представления о методике обучения двигательным действиям.	2		3
Итого	18		36
5 СЕМЕСТР			
Раздел 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств			
Тема 25. Физические качества и закономерности их развития.	2		2
Тема 26. Специфические методы развития физических качеств.	1		1
Тема 27. Сила как физическое качество человека	2		2
Тема 28. Средства и методы развития силовых способностей	2		2
Тема 29. Быстрота как физическое качество	1		2
Тема 30. Характеристика основных средств и методов развития скоростных способностей.	2		2
Тема 31. Выносливость как физическое качество.	1		2
Тема 32. Характеристика основных средств и методов развития выносливости.	2		2
Тема 33. Гибкость как функциональное свойство опорно-двигательного аппарата.	2		2
Тема 34. Ловкость как умение управлять умениями	1		1
Тема 35. Характеристика основных средств и методов развития координационных способностей	2		2
Итого	18		20
6 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Физическая культура в системе образования			
Тема 36. Педагогическая система физического воспитания.	2		2
Тема 37. Формирование здорового образа жизни, как	1	2	

основа развития и функционирования педагогической системы физического воспитания.			
Тема 38. Концепция структуры и содержания школьного образования по физической культуре	2	2	2
Тема 39. Федеральный государственный образовательный стандарт.	2	2	2
Тема 40. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.	2	2	2
Тема 41. Методические особенности проведения уроков физической культуры.	2		2
Тема 42. Теория периодизации в онтогенезе, как основа разработки программно-методического сопровождения образования по физической культуре	1	2	
Тема 43. Характеристика образовательных программ и учебников по физической культуре	1	2	2
Тема 44. Планирование учебного материала по физической культуре	2	2	2
Тема 45. Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре.	1	2	2
Тема 46. Контроль успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	1	2	2
Тема 47. Методика проведения процедур контроля на уроках физической культуры.	1	2	2
Итого	18	20	20
7 СЕМЕСТР			
Раздел 5. Частные методики физического воспитания			
Тема 48. Воспитание личности средствами физической культуры (нравственное воспитание).	1		2
Тема 49. Средства и методы нравственного воспитания на занятиях физической культуры.	1	2	
Тема 50. Воспитание личности средствами физической культуры (умственное воспитание).	1		2
Тема 51. Средства и методы умственного воспитания на занятиях физической культуры.	1	2	
Тема 52. Воспитание личности средствами физической культуры (трудовое воспитание).	1		2
Тема 53. Средства и методы трудового воспитания на занятиях физической культуры.	1	2	
Тема 54. Методические основы формирования правильной осанки.	1		2
Тема 55. Методические основы регулирования массы тела.	1	2	
Тема 56. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях.	1		2
Тема 57. Методические особенности занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.	1	2	
Тема 58. Физическое воспитание в общеобразовательных учебных заведениях	1	2	2
Тема 59. Методические особенности организации	1	2	

занятий оздоровительной физической культурой			
Тема 60. Физическое воспитание учащейся (студенческой) молодежи	1		2
Тема 61. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	2	2
Тема 62. Физическая культура в системе научной организации труда.	1		2
Тема 63. Физическая культура в быту трудящихся	1	2	
Курсовая			
Итого	16	18	18
8 СЕМЕСТР			
Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки			
Тема 64. Исходные понятия теории спортивной тренировки.	1		2
Тема 65. Специфические средства и методы спортивной тренировки	1	2	
Тема 66. Общепедагогические средства и методы, используемые в спортивной тренировке.	1		2
Тема 67. Нагрузка как компонент спортивной тренировки.	1	2	
Тема 68. Тренировочный эффект и его базовые характеристики	1	2	2
Тема 69. Принципы спортивной тренировки.	2	2	2
Тема 70. Психологическая подготовка спортсмена.	1		2
Тема 71. Методические основы технической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки.	1	2	
Тема 72. Методические основы физической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки	1		2
Тема 73. Методические основы координационной подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки	1	2	
Тема 74. Структура тренировочного процесса.	2	2	2
Тема 75. Особенности построения спортивной тренировки в структуре макроцикла.	2	2	2
Тема 76. Закономерности развития спортивной формы в процессе спортивной тренировки.	1	2	2
Тема 77. Спортивная тренировка как многолетний педагогический процесс.	2	2	2
Итого	18	20	20
Суммарная учебная нагрузка	100	58	150

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Разделы и темы	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Метод. обеспечение	Форма отчетности
1.5.	Анализ развития основных понятий	4	Подготовка к устному	Учебно-методическое	Устный опрос

	теории физической культуры		опросу	обеспечение дисциплины	
1.6.	Характеристика основных методов исследования в теории физической культуры	4	Подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Презентация
1.11.	Характеристика базовых принципов системы физического воспитания	4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
2.5.	Анализ основных методов физического воспитания, оценка их направленности, роли и значения в целостном педагогическом процессе	4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
2.7.	Характеристика основных принципов физического воспитания, их связь с закономерностями физического, психического и социального развития занимающихся.	4	Подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Письменный опрос
2.11	Научно-методические основы обучения двигательным действиям	4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
3.1.	Основные закономерности и принципы целенаправленного развития физических качеств	4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
3.2.	Характеристика основных средств и методов развития физических качеств	4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
3.3; 3.6 3.9; 3.10; 3.12	Характеристика методов тестирования и оценивания уровня развития основных физических качеств и физических способностей.	20	Подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Письменный опрос
4.4	Федеральный государственный образовательный стандарт	10	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос

4.5	Современные требования к организации и проведению уроков физической культуры	4	Подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Презентация
4.8	Анализ образовательных программ и учебников по физической культуре.	4	Подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Письменный опрос
5.1	Воспитание личности средствами физической культуры и спорта	4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
5.9	Физическая культура и спорт в дошкольных образовательных учреждениях	4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
5.11	Физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы	4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
6.7	Принципы спортивной тренировки	8	Подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Письменный опрос
6.13	Тренировочный эффект в системе тренировочных занятий	8	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
6.17	Спортивная форма и закономерности ее развития	4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-8. Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ПК-9. Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; - особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре. Уметь: - проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); - обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;	Устный опрос, Письменный опрос, Реферат Презентация	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания письменного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации

		- планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре. Владеть: - умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных; - навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса; – умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий. разрабатывать.		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; - особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре. Уметь: - проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе	Устный опрос, Письменный опрос, Реферат Презентация	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания письменного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации

			обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); - обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; - планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре. Владеть: - умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных; - навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса; - умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий. разрабатывать.		
ПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - базовые понятия и категории, функции и методы, а также современные технологии менеджмента и маркетинга, включая алгоритм разработки и принятия управленческих решений в физкультурно-спортивной деятельности Уметь: - использовать современные технологии менеджмента и маркетинга, разрабатывать и документально оформлять организационно-управленческие решения в физкультурно-спортивной деятельности Владеть: - навыками и опытом использования современных технологий менеджмента и маркетинга, включая технологию разработки и документального оформления организационно-управленческих решений в	Устный опрос, Письменный опрос, Реферат Презентация	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания письменного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	физкультурно-спортивной деятельности Знать: - базовые понятия и категории, функции и методы, а также современные технологии менеджмента и маркетинга, включая алгоритм разработки и принятия управленческих решений в физкультурно-спортивной деятельности Уметь: - использовать современные технологии менеджмента и маркетинга, разрабатывать и документально оформлять организационно-управленческие решения в физкультурно-спортивной деятельности Владеть: - навыками и опытом использования современных технологий менеджмента и маркетинга, включая технологию разработки и документального оформления организационно-управленческих решений в физкультурно-спортивной деятельности	Устный опрос, Письменный опрос, Реферат Презентация	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания письменного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания презентации
--	-------------	--	--	--	--

Шкала оценивания устного опроса:

Критерии	Количество баллов
Высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
Отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценивания письменного опроса:

Критерии	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	8-10 баллов
Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.	6-8 баллов
В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.	3-5 баллов

Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.	0-2 балла
--	-----------

Шкала оценивания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания презентации:

<i>Структура презентации.</i> Содержание разделов выдержано (2 балла)	Титульный лист, название, авторское право	0,5
	Содержание разделов выдержано в логической последовательности	0,5
	Понятная навигация	0,5
	Указаны информационные ресурсы	0,5
<i>Оформление презентации</i> Использование для вставки презентации статических объектов (4 балла)	Единый стиль оформления	0,5
	Оформление не отвлекает от содержания	0,5
	Выполнено акцентирование наиболее значимой информации	0,5
	Использование для вставки презентации статических объектов	0,5
	Использование для вставки динамических объектов	0,5
	Рациональное использование анимационных эффектов	0,5
	Вставка объектов Excel (таблиц, диаграмм, графиков)	0,5
<i>Содержание презентации</i> (5 баллов)	Отсутствие грамматических ошибок	0,5
	Определены вопросы для исследования	1
	Сформулированы гипотезы в качестве предварительных ответов	1
	Указаны методы и план проведения исследования	1
	Полученные в ходе проведенных исследований данные, подтверждены практически или документально	1
<i>Эстетическое восприятие презентации.</i>	Подведены итоги и сделаны выводы	1
	Общее впечатление от просмотра презентации	1-9

Общее впечатление от просмотра эффект презентации (9 баллов)		
Итого:		20

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень вопросов к зачету на 4 семестре

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе.
2. Характеристика специфических средства физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе.
3. Физическое упражнение как строго-регламентированное двигательное действие, основные классификации физических упражнений.
4. Понятие метод, методический прием и методика как базовые категории целенаправленного педагогического процесса физического воспитания.
5. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность, надежность).
6. Характеристика общепедагогических методов, особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения).
7. Понятие «нагрузка» в теории физического воспитания, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие.
8. Основные характеристики физической нагрузки, понятие «зон интенсивности» и «зон мощности» нагрузки.
9. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.
10. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания. Характеристика видов и интервалов отдыха, их влияние на динамику физической работоспособности.
11. Понятие «полной (строгой)» и «частичной» регламентации физической нагрузки, основы классификации практических методов по этим признакам.
12. Характеристика методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения задач обучения, их предметная ориентация и состав решаемых задач.
13. Характеристика методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения задач развития физических качеств, их предметная ориентация и состав решаемых задач.
14. Характеристика общедидактических принципов, используемых в физическом воспитании, определение их педагогической ценности.
15. Принцип доступности и индивидуализации как специфических принцип физического воспитания, его психофизиологическая сущность, роль и назначение в целостном педагогическом процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
16. Принцип систематичности как специфический принцип физического воспитания его психофизиологическая сущность, роль и назначение в целостном педагогическом процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
17. Принцип постепенности и динамичности как специфический принцип физического

воспитания его психофизиологическая сущность, роль и назначение в целостном педагогическом процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

18. «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие.

19. Функциональная система как основа двигательного действия, структурная организация и связь с конкретным предметным результатом.

20. Понятие «техника движения», характеристика ее структурных компонентов.

21. Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания.

22. Умения и навык как качественные характеристики владения двигательным действием. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».

23. Управление движением как основа многообразия и разносторонности двигательных действий, базовые положения теории уровневого управления (построения) движений.

24. Физиологические представления о формировании двигательных действий и их реализация в процессе обучения движениям.

25. Психологические представления о формировании двигательных действий, и их реализация в процессе обучения движениям.

26. Педагогические представления о формировании двигательного действия, и их реализация в процессе обучения движениям.

27. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям, цель, задачи, средства, методические правила.

Перечень вопросов к зачету на 5 семестре

1. Понятие физических качеств, характеристика основных закономерностей их развития.

2. Характеристика специфических принципов развития физических качеств, раскрытие базовых положений.

3. Развитие физических качеств, как основа процесса физической подготовки (общие представления). Представление об иерархии физических качеств в филогенезе и онтогенезе.

4. Классификация физических нагрузок направленных на развитие физических качеств и характеристика зон интенсивности (по Ф.С.Суслову).

5. Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений. Понятие абсолютной и относительной силы.

6. Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия.

7. Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой подготовки

8. Характеристика методов развития силовых способностей и их предметная классификация.

9. Характеристика методов оценки развития качества силы (силовых способностей).

10. Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов:

11. Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной подготовки.

12. Характеристика методов развития простой и сложной двигательной реакции.

13. Характеристика методов развития скорости движений и скорости управления движением.

14. Понятие выносливости как физического качества, связь с процессом утомления.

Типы утомления и их проявление при мышечной деятельности.

15. Понятие физической работоспособности и характеристика ее основных параметров, связь с физическим качеством выносливости.

16. Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости.

17. Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики проявления ловкости.

18. Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей.

19. Характеристика основных средств и методов развития координационных способностей.

Примерные темы курсовых работ

1. Современная теория управления двигательными действиями
2. Методика обучения двигательным действиям.
3. Методика развития силовых способностей
4. Методика развития скоростных способностей
5. Методика развития выносливости
6. Методика развития гибкости
7. Методика развития координационных способностей
8. Место и значение предмета «Физическая культура» в отечественной системе образования.
9. Физическая культура как учебный предмет общего среднего образования.
10. Место и значение предмета «Физическая культура» в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
11. Основные концепции образования школьников по физической культуре.
12. Педагогическая система физического воспитания в педагогической деятельности общеобразовательных учебных заведений
13. Системный подход в построении и планировании учебного процесса по предмету «Физическая культура»
14. Дидактические принципы физического воспитания.
15. Урок физической культуры как форма организации педагогического процесса
16. Содержание и структура уроков физической культуры в общеобразовательной школе .
17. Требования к методике организации и проведения уроков физической культуры в школе.
18. Методика планирования программного материала по предмету «Физическая культура»
19. Методика оценивания успеваемости учащихся по предмету физическая культура.
20. Комплексный подход в организации и проведения контроля динамики показателей физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Вопросы к экзамену на 6 и 8 семестре

1. Исходные понятия теории спортивной тренировки («спорт» в широком и узком смысле; «вид спорта» и «спортивная дисциплина»; «спортивное достижение» и «спортивный результат»).
2. «Соревновательная деятельность»: цель и задачи, характеристика основных структурных компонентов.

3. «Спортивная подготовка»: цель и задачи, характеристика основных структурных компонентов.
4. Основные направления развития спорта в обществе и их характеристика (цель, задачи и содержательное наполнение).
5. Социальные функции спорта и их характеристика.
6. Характеристика основных функций спортивной подготовки (адаптационно-прогрессирующая функция; моторно-управленческая функция; личностно-ориентированная функция).
7. Характеристика основных средств спортивной тренировки.
8. Характеристика требований к регламентации тренировочных воздействий при решении задач спортивной тренировки (соответствие операциональной основы физического упражнения, соответствие параметров и направленности физических нагрузок, соответствие условий выполнения физических упражнений).
9. Характеристика общепедагогических средств и методов, используемых в спортивной тренировке.
10. Понятие «физической нагрузки» и характеристика ее основных видов.
11. Объем и интенсивность нагрузки как параметры спортивной тренировки, характеристика и содержательное наполнение.
12. Тренировочный эффект и базовые механизмы его регулирования, характеристики основных видов тренировочного эффекта.
13. Характеристика основных интервалов отдыха и их влияние на динамику физической работоспособности.
14. Принцип «направленности на максимально возможные достижения», характеристика базовых положений.
15. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена», характеристика базовых положений.
16. Принцип «непрерывности тренировочного процесса», характеристика базовых положений.
17. Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», характеристика базовых положений.
18. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», характеристика базовых положений.
19. Психологическая подготовка спортсмена и характеристика основных ее направлений (общего и специального), цель и задачи, основное содержание.
20. Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.
21. Характеристика методических основ специальной психологической подготовки спортсмена.
22. Методические основы технической подготовки спортсменов, задачи и характеристика основных уровней технической подготовки.
23. Тактическая подготовка в системе спортивной тренировки.
24. Методические основы силовой подготовки задачи и основные стороны силовой подготовки.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества, современное состояние физической культуры и спорта.
2. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
3. Техника безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
4. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

5. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
6. Технология составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
7. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
8. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
9. Физические качества. Методика развития физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
10. Физические упражнения. Методика бучения физическим упражнениям на занятиях физической культурой и спортом.
11. Формирование мотиваций для занятий физической культурой.

Примерные темы для подготовки презентаций

1. Дисциплина «Теория и методика физического воспитания».
2. Здоровый образ жизни
3. Спортивная викторина для школьников.
4. Новые физкультурно-спортивные виды.
5. Физкультурный уголок в детском саду.
6. Утренняя зарядка – залог хорошего дня
7. Нестандартное физкультурное оборудование в ДОУ
8. Викторина «Спортивные загадки»
9. Игра День здоровья
10. Веселая физкультминутка.
11. Развитие физических качеств
12. Физическое воспитание дошкольников
13. Физическое развитие как показатель здоровья
14. Летняя оздоровительная работа в детском саду
15. Физическое воспитание школьников
16. Комплексная фитнес-программа
17. Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности
18. Дворовые спорт-площадки
19. Национальный проект «Здоровье»
- 20 Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры
21. Методы обучения двигательным действиям
22. Требования к уроку физической культуры
23. Особенности и этапы обучения физическим упражнениям

Примерные вопросы устного опроса

1. Характеристика основных признаков специальной выносливости.
2. Характеристика средств развития общей выносливости и их предметная классификация.
3. Характеристика методов развития общей выносливости и их предметная направленность.
4. Характеристика средств развития специальной выносливости и их предметная классификация.
5. Характеристика методов развития специальной выносливости и их предметная направленность.
6. Характеристика методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки).
7. Гибкость как функциональное свойство опорно-двигательного аппарата, Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости.

8. Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости.

Примерные вопросы письменного опроса

1. Методические основы развития скоростных способностей в системе спортивной тренировки, задачи и основные стороны скоростной подготовки.
2. Методические основы развития выносливости в системе спортивной тренировки, задачи и основные стороны развития выносливости.
3. Методические основы координационной подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки, виды и разновидности, задачи и основные стороны подготовки.
4. Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов.
5. Особенности построения спортивной тренировки в структуре макроцикла, характеристика и целевое предназначение ее основных периодов (подготовительного, соревновательного, переходного).
6. Понятие «спортивной формы», характеристика основных ее видов и типов.
7. Спортивная тренировка как многолетний педагогический процесс, характеристика основных его этапов.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются: устный опрос, письменный опрос, реферат и презентация.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам, экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета и курсовая работа.

Шкала оценивания курсовой работы

Уровень оценивания	Критерии оценивания
81 – 100 Отлично	1. Работа выполнена в срок, оформление, структура и стиль работы образцовые. 2. Работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, отличается новизной. 3. Использовано оптимальное количество литературы и источников по теме работы, их изучение проведено на высоком уровне. Автор работы владеет методикой исследования. Используются источники в оригинале (по возможности), литература на иностранных языках.

	4. Тема работы четко сформулирована, тема раскрыта полностью, дано обоснование ее актуальности. 5. Содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний и теме работы;
61 – 80 Хорошо	1. Работа выполнена в срок, в оформлении, структуре и стиле работы нет грубых ошибок. 2. Работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. 3. Используются основная литература и источники по теме работы, однако работа имеет недостатки в проведенном исследовании, прежде всего в изучении источников. 4. Тема работы в целом раскрыта. 5. Содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний;
41 – 60 Удовлетворительно	1. Работа выполнена с нарушениями графика, в оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки. 2. Содержание и оформление работы не соответствует требованиям данных методических указаний; 3. При этом литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме, их анализ слабый или вовсе отсутствует. 4. Тема работы раскрыта не полностью.
0 – 40 Неудовлетворительно	не выполнены условия, позволяющие оценить работу как «удовлетворительно».

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**6.1. Основная литература**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>

2. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016. — 236 с. — 978-985-503-554-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67658.html>

3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Х. Ланда. — Электрон. текстовые

данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — 978-5-906839-87-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>

4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

6. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

6.2.Дополнительная литература

1. Горбань И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 122 с. — 978-5-7410-1879-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78804.html>

2. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринёва. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — 978-5-9227-0651-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

3. Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : монография / В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — 978-5-4486-0370-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html>

4. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.rian.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.sport28.ru
4. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>
6. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
7. <http://www.openclass.ru/>
8. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
9. <http://festival.1september.ru/>
10. http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Фандеева А.С.
3. Методические рекомендации по подготовке курсовой работы.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.