

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Тренерская практика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2024_1144-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты с оценкой 2
в том числе:		
аудиторные занятия	52	
самостоятельная работа	52	
часов на контроль	3,85	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РП		
Практические	52	52	52	52
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	52	52	52	52
Итого ауд.	52	52	52	52
Контактная работа	52,15	52,15	52,15	52,15
Сам. работа	52	52	52	52
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.филос.н, доцент, Захаров П.Я.*

Рабочая программа дисциплины

**Тренерская практика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> - закрепление и углубление теоретической подготовки обучающихся и приобретение им практических навыков и компетенций, а также ознакомление студентов с педагогической деятельностью тренера по виду спорта, с содержанием и структурой.
1.2	<i>Задачи:</i> - расширение знания студентов о профессии «Тренер», адаптация студентов- практикантов к условиям и режиму работы учреждений физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей (ДЮСШ); - приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением; - совершенствование психолого-педагогических знаний студентов и формирование у них на этой основе соответствующие педагогические умения и навыки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б2.О
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	
<b>ИД-2.ОПК-5: Проектирует ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения</b>	
Знает: как проектировать ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения	
<b>ИД-3.ОПК-5: Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды</b>	
Умеет: регулировать поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды	
<b>ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>	
<b>ИД-1.ОПК-10: Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам</b>	
Знает: как свободно общаться с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещать проблемы профессиональной деятельности, выбирать и реализовывать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам	
<b>ИД-2.ОПК-10: Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе</b>	
Умеет: устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса, создавать благоприятный микроклимат в коллективе	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Организация практики						

1.1	Организация практики /Пр/	2	4	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	4	Знакомство с банком контрольных нормативов.
<b>Раздел 2. Подготовительный этап</b>							
2.1	Подготовительный этап /Пр/	2	4	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	4	Знакомство с банком контрольных нормативов.
<b>Раздел 3. Проведение практики</b>							
3.1	Проведение практики /Пр/	2	40	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	40	Знакомство с банком нормативов.
3.2	Подготовка тренерского состава к выполнению нормативов. /Ср/	2	52	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Подведение итогов</b>							
4.1	Подведение итогов /Пр/	2	4	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	4	Сдача контрольных нормативов.
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
5.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	2	3,85	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	2	0,15	ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной практики
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, списка образовательных интернет-ресурсов, списка нормативных документов школы и промежуточной аттестации в форме устного опроса.
3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с программой учебной практики
4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий  
Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:  
Оценка 5 (отлично): во время прохождения практики разработан индивидуальный план, составлены без ошибок: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.  
Оценка 4 (хорошо): во время прохождения практики разработан индивидуальный план, составлены с незначительными ошибками следующие документы: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного

занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

Оценка 3 (удовлетворительно): во время прохождения практики разработан индивидуальный план, составлены с грубыми ошибками следующие документы: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

Оценка 2 (неудовлетворительно): во время прохождения практики не разработан индивидуальный план, не составлены следующие документы: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Образец оформления индивидуального плана работы студента **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА 1144-3Ф** группы

ФИО

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Сроки

1. Организационная работа

1. Участие в установочной онлайн конференции.
2. Разработка индивидуального плана работы на период практики.
3. Знакомство с базой практики: администрация, материальная база, коллектив.
4. Беседы с старшим тренерами по видам спорта
5. Инструктаж руководителя от базы.
6. Участие в онлайн конференции по итогам практики: защита отчета потренировочной практике.

2. Методическая работа

1. Изучение программы для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.
2. Разработка комплексов ОРУ и ОФП.
3. Разработка планов-конспектов тренировочных занятий.
4. Хронометраж и анализ общей и моторной плотности занятий различной направленности: на обучение двигательным действиям, на воспитание физических качеств.
5. Измерение ЧСС и анализ динамики пульса во время занятий различной направленности: на обучение двигательным действиям, на воспитание физических качеств.
6. Наблюдение и анализ занятий, проводимых тренерами по виду спорта.

3. Учебная работа

1. Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части занятий.
2. Тестирование уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы и анализ полученных данных.
4. Воспитательная работа
  1. Беседа с тренером и занимающимися по теме «Организация и план воспитательной работы в тренировочной группе».
  2. Участие в мероприятиях по плану воспитательной работы базы практики:
  5. Спортивно-массовая работа
    1. Составление положения о соревновании.
    2. Участие в соревновании в качестве помощника судьи.

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Индивидуальный план работы полностью раскрывает содержание деятельности студента и соответствует образцу «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Индивидуальный план работы раскрывает содержание деятельности студента и соответствует образцу, однако имеются мелкие ошибки и небольшие неточности «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Индивидуальный план работы не полностью раскрывает содержание деятельности студента и имеются грубые ошибки и неточности «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Индивидуальный план работы не раскрывает содержание деятельности студента и не соответствует образцу «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Не предусмотрено.

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Образец оформления положения о соревнованиях

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

(наименование соревнований, вид спорта)

Задачи соревнования:

Сроки и место проведения:

Руководство подготовкой и проведением соревнований:

Участники соревнования:

Программа и условия проведения соревнования:

Порядок определения победителей личного и командного первенства:

Награждение:

Сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях:

Подпись практиканта Дата

Подпись тренера Дата

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Положение о соревнованиях полностью раскрывает необходимые условия к соревнованиям и соответствует образцу «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Положение о соревнованиях имеет мелкие ошибки и небольшие неточности и соответствует образцу «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Положение о соревнованиях имеет грубые ошибки и неточности и частично соответствует образцу «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Положение о соревнованиях не раскрывает необходимые условия к соревнованиям и полностью не соответствует образцу «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Образец конспекта тренировочного занятия

Конспект тренировочного занятия

Тема:

Задачи:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь:

2. Место проведения:

3. Время проведения:

содержание дозировка Организационно-методические указания

1. Подготовительная часть Записываются: построение, рапорт, Сообщение задач занятия, описание общеразвивающих упражнений.

Время,

количество раз,

круги, расстояние

Записывается: на что обратить внимание, Методы и приемы используемые на занятии.

2. Основная часть

4. Заключительная часть

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Конспект полностью раскрывает содержание тренировочного занятия и соответствует образцу «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Конспект частично раскрывает содержание тренировочного занятия и соответствует образцу «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Конспект частично раскрывает содержание тренировочного занятия и частично соответствует образцу «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Конспект не раскрывает содержание тренировочного занятия и не соответствует образцу «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Образец протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования

**ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Группа

Место проведения

Тренер

В занятии участвовало человек

№ Фамилия, имя Тесты (начало практики / конец практики) Общая оценка

3  
4

Анализ результатов тестирования подготовленности занимающихся:

Подпись практиканта Дата

Подпись тренера \_ Дата

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Протокол полностью раскрывает

выполнение нормативов и соответствует требованиям «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Протокол частично раскрывает выполнение нормативов и соответствует требованиям «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Протокол частично раскрывает выполнение нормативов и частично соответствует требованиям «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Протокол не раскрывает выполнение нормативов и не соответствует требованиям «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Образец отчета о прохождении учебной тренерской практики

#### ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ

1. Количество занятий, в наблюдении и анализе которых практикант принял участие:

2. Количество проведенных занятий:

Тренировочная группа Помощник тренера Тренер с помощником

3. Методические занятия, в которых практикант принял участие:

Дата Тема Роль практиканта

Программа практики и индивидуальный план

Основные направления работы, традиции, распорядок работы и требования предъявляемые к занимающимся.

Задачи базы, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации тренеров.

Организация воспитательной и методической работы

Проблема комплектации групп, работа с учебными заведениями и родителями занимающихся.

Особенности воспитательного и тренировочного

процесса в группах с разным уровнем подготовленности.

Методика разработки плана-графика макроцикла практики.

Методика тестирования подготовленности и анализ полученных данных.

4. Соревнование в котором практикант принял участие (в качестве кого)

5. Мероприятия воспитательного характера, в которых практикант принял участие:

6. Приложения к отчету:

Подпись практиканта Дата

Подпись тренера \_ Дата

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Отчет о прохождении учебной практики полностью раскрывает содержание деятельности студента и полностью соответствует требованиям «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Отчет о прохождении учебной практики раскрывает содержание деятельности студента и соответствует требованиям, однако имеет мелкие ошибки и небольшие неточности «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Отчет о прохождении учебной практики частично раскрывает содержание

деятельности студента и имеет грубые ошибки и неточности «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Отчет о прохождении учебной практики не раскрывает содержание деятельности

студента и не соответствует требованиям «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
--	---------------------	----------	-------------------	-----------



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Ланда Б.Х.	Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие	Москва: Изд-во Спорт, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74293.html">http://www.iprbookshop.ru/74293.html</a>
Л1.2	Карась Т.Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74302.html">http://www.iprbookshop.ru/74302.html</a>
Л2.2	Доленко Ф. Л., Овчинников С. А.	Тесты физической подготовленности (Методология и практика): методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов	Нижегород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16068.html">http://www.iprbookshop.ru/16068.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	Яндекс.Браузер

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	дискуссия
--	-----------

### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
003 А1	Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Беговая дорожка, велотренажер, гантели разборные 15кг, скамья для пресса, тренажер, тренажер «Комби 100», тренажер «Кросс- Совер 600», тренажер 2501, тренажер 403, тренажер Дом Стадион- , тренажер ДС, штанга, гантели неразборные 10 кг, гантели неразборные 5 кг, музыкальный центр, утяжелитель 2кг
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный

### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В ходе реализации видов учебной работы применяются образовательные технологии.

Методы обучения направленные на первичное овладение знаниями:

- проблемно-поисковый (организация коллективной мысленной деятельности в работе с малыми группами: активная работа по выявлению и определению критериев и предпосылок повышения педагогического мастерства тренера, преподавателя, роли и мстафизической культуры и спорта в обществе).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций (разбор конкретных ситуаций по структуре деятельности тренера, улучшение и формирование умений педагогического мастерства).

- индивидуальный метод активного обучения.

1. Разработка индивидуального плана работы.
2. Разработка конспекта тренировочного занятия.
3. Составление положения о соревнованиях по виду спорта.
4. Составление протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования.
5. Отчет о прохождении учебной тренерской практики.

Промежуточная аттестация студентов по практике проводится в рамках итоговой конференции. Форма промежуточной аттестации по практике – зачет с оценкой. Форма проведения промежуточной аттестации – защита отчета.

Формы аттестации для студентов с особыми образовательными потребностями определяются конкретной нозологией лица с ОВЗ.

В качестве отчетной документации выступают:

1. Разработка индивидуального плана работы.
2. Разработка конспекта тренировочного занятия.
3. Составление положения о соревнованиях по виду спорта.
4. Составление протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования.
5. Отчет о прохождении учебной тренерской практики.