

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

Согласовано  
Начальник лагеря МАОУ ДО ДЮСШ  
 С.П. Гаврильченко

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
 Л.Ю. Заикина  
Приказ от «13» 04 2023г №  
50-г



**Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные надежды»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 14 дней (84 часа)

**Автор-составитель:**  
Мальцева Евгения Эдуардовна,  
педагог-организатор

ГО Карпинск  
2023 г.

## Пояснительная записка

*Человек — высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

*А.А.Леонов*

**Направленность:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации; повышение физических возможностей обучающихся, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, способствует формированию первичных профессиональных установок.

Программа «Спортивные надежды» составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами и государственными программными документами:

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Актуальность программы** обусловлена быстроменяющимся миром, определяется необходимостью сбалансированно организовать деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности.

Проведение лагерной смены обусловлено необходимостью:

- решения задач летней занятости детей;
- укрепления здоровья обучающихся;

- реализации дополнительной общеразвивающей программы в летнем оздоровительном лагере является продолжением учебно-тренировочного процесса;

- получить полноценный отдых детям из социально незащищенных категорий семей.

Деятельность учреждений дополнительного образования для детей обогащает досуг школьников, снижает вероятность девиантного поведения подростков и оказывает значительный развивающий и оздоровительно-восстановительный эффект.

Летний период – активная пора социализации обучающихся. В период летних каникул перед большинством родителей встаёт вопрос о том, каким образом организовать летний отдых своих детей. Летний оздоровительный лагерь для детей с дневным пребыванием «Спортивные надежды» – это площадка, где ребёнок находится под присмотром педагога, занимается спортом, где он общается со сверстниками, узнаёт много нового.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы формировать у обучающихся потребность и мотивацию к здоровому образу жизни; сохранять и укреплять здоровье воспитанников, создавать условия для воспитания высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Новизна заключается в том, что технология реализации программы предполагает возможность коррекции содержания смены с учетом особенностей конкретного контингента участников с применением образовательных инноваций в области физической культуры и спорта. В программу лагеря включены событийные мероприятия, посвященные календарным датам и праздникам, что делает образовательный и воспитательный процесс единым.

Отличительные особенности

Реализация краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программы в летнем оздоровительном

лагере является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе Устава, дополнительных общеобразовательных программ спортивных отделений и программы воспитания МАОУ ДО ДЮСШ.

### ***Адресат программы***

Программа является краткосрочной и реализуется в течение лагерной смены. Общее число участников за смену – 25 человек.

Основной состав лагеря – это дети, обучающиеся в МАОУ ДО ДЮСШ в возрасте 7–16 лет. Составы отрядов формируются из обучающихся спортивной школы в соответствии с подготовкой по уровню сложности и по интересам.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Обязательное условие приема детей в лагерь - наличие сертификата дополнительного образования Свердловской области.

### ***Режим занятий***

Учебный план программы рассчитан на 3 недели обучения.

Занятия проводятся 5 раз в неделю (с понедельника по пятницу) по 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

### ***Режим дня оздоровительного лагеря***

| Деятельность                                                                                           | Время           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Сбор детей, зарядка<br>Выполнение традиционного комплекса физических упражнений, танцевальная разминка | 08.30 – 09.00 ч |
| Утренняя линейка, инструктаж, информация о предстоящих событиях дня,                                   | 09.00 – 09.15 ч |
| Завтрак                                                                                                | 09.15 – 10.15 ч |

|                                                                                                                                                                                            |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Учено-тренировочный процесс                                                                                                                                                                | 10.15 – 12.15 ч |
| Спортивные, культурно-массовые и творческие мероприятия, оздоровительные процедуры, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, принятие солнечных ванн                                   | 12.15 – 13.30 ч |
| Обед                                                                                                                                                                                       | 13.30 – 14.00 ч |
| Свободное время (дети могут поиграть в спокойные настольные игры, почитать книги, порисовать. педагог может использовать это время для подведения с детьми итогов дня, проведения анализа) | 14.00 – 14.30 ч |
| Уход домой                                                                                                                                                                                 | 14.30 ч         |

#### ***Объем краткосрочной программы***

Объем программы – 84 часа.

Программа рассчитана на 14 дней обучения в период с 1 июня по 21 июня включительно.

#### ***Особенности организации образовательного процесса. Формы реализации краткосрочной программы***

Основной формой обучения является учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся с 10-минутным перерывом для отдыха. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические виды деятельности, но приоритетной является практическая.

Педагогический подход учитывает вариативные возможности программы. Сложный материал адаптируется к младшему школьному возрасту.

Занятия проводятся с постоянным составом группы. Группа формируется из учащихся одного, или разных возрастов. Форма работы на занятиях групповая. На занятиях применяется технология личностно-ориентированного обучения с целью раскрытия возможностей каждого, для организации в дальнейшем совместной познавательной, игровой деятельности.

Содержание и материал программы соответствуют «Базовому уровню», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных

форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

### ***Виды занятий***

Организация и проведение образовательного процесса по программе предполагает проведение различных видов занятий:

- теоретические занятия: беседа, лекция, интеллектуальная игра, профилактическая беседа и др.;
- практическое занятие, спортивные состязания, экскурсия, подвижные игры на свежем воздухе и др.

**Формы подведения итогов реализации программы:** открытое занятие.

### ***Цель и задачи программы***

**Цель:** Создание условий для отдыха и оздоровления детей в летний период, улучшение спортивных результатов, поддержание спортивной формы в период активного отдыха и досуга.

Для достижения цели необходима реализация следующих **задач:**

**Обучающие:-** освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;

- познакомиться с основными определениями в различных видах спорта (лыжные гонки, легкая атлетика и др.)
- обучить некоторым элементам спортивных игр.

**Развивающие:**

- развивать творческое мышление;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

**Воспитательные:-** формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

## Содержание программы

Программа реализуется в течение лагерной смены, рассчитана на 14 дней (84 часа).

Организационный период (1 день смены) – ребята собираются вместе после учебного года, чтобы познакомиться и интересно и познавательно провести время.

Задачи организационного периода:

- адаптация участников смены, знакомство с правилами лагеря, распорядком дня;
- знакомство с территорией, историей и инфраструктурой лагеря;
- знакомство с содержанием программы смены (информирование детей об их возможностях в смене).

Основной период (2-13 дни смены) – ребята активно включаются в учебно-тренировочный процесс, не забывая уделять время воспитательной работе.

Задачи основного периода:

- формирование активной гражданской позиции, общечеловеческих ценностей, чувства гордости за славные подвиги граждан во имя Отечества, воспитание на примерах мужества и патриотизма;
- поддержание благоприятного эмоционально-психологического климата;
- создание условий для проявления каждым ребёнком индивидуальности, его спортивного и нравственного потенциала, активности и инициативы;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- формирование норм взаимоотношений внутри коллектива.

Итоговый период (14 день смены) – подведение итогов смены.

Задачи итогового периода:

- поднятие самооценки каждого участника и значимости для него жизни в коллективе с помощью общественного признания его индивидуальных заслуг;
- награждение детей/отрядов за активное участие в программе лагеря, вручение благодарственных писем родителям и педагогам детей;
- подготовка детей к завершению смены, усиление контроля за жизнью и здоровьем детей.

### Учебный план

| №<br>п/п | Раздел, тема                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество часов |                                   |        |          | Формы<br>контрол<br>я                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|--------|----------|---------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                               | всего            | постоянные<br>ежедневные<br>дела* | теория | практика |                                             |
| 1        | Организационный день. Инструктажи.<br>Общие вопросы по гигиене,<br>закаливанию, режиму дня.<br>Упражнения по общей физической<br>подготовке.                                                                                                                  | 6                | 3                                 | 1      | 2        | Беседы                                      |
| 2        | Упражнения по общей физической<br>подготовке.<br>Входной контроль (нормативы ОФП).                                                                                                                                                                            | 6                | 3                                 | 0,15   | 2,45     | Тестиро<br>вание<br>детей                   |
| 3        | Упражнения по общей физической<br>подготовке.<br>Встреча с инспектором ГИБДД<br>«Безопасность на каникулах»                                                                                                                                                   | 6                | 3                                 | 0,45   | 2,15     | Наблюде<br>ние                              |
| 4        | Занятия по технической подготовке.<br>Подвижные игры на свежем воздухе.                                                                                                                                                                                       | 6                | 3                                 | 0,15   | 2,45     | Наблюде<br>ние                              |
| 5        | Упражнения по специальной физической<br>подготовке.<br>Встреча с сотрудником ПДН<br>«Профилактика нецензурной лексики<br>среди подростков»                                                                                                                    | 6                | 3                                 | 0,45   | 2,15     | Наблюде<br>ние,<br>творческ<br>ая<br>работа |
| 6        | Занятия по технической подготовке.<br>Участие в митинге, посвящённому<br>памяти Д.Бочкарёва.                                                                                                                                                                  | 6                | 3                                 | 0,30   | 2,30     | Наблюде<br>ние                              |
| 7        | Упражнения по специальной физической<br>подготовке.<br>Решение общих вопросов по<br>самоконтролю спортсмена.                                                                                                                                                  | 6                | 3                                 | 1      | 2        | Опрос                                       |
| 8        | Упражнения по специальной физической<br>подготовке. Спортивные состязания<br>«Спорт против наркотиков»                                                                                                                                                        | 6                | 3                                 | 0,15   | 2,45     | Анализ<br>участия<br>в<br>меропри<br>ятиях  |
| 9        | Занятия по технической подготовке.<br>Подвижные игры на свежем воздухе.                                                                                                                                                                                       | 6                | 3                                 | 0,15   | 2,45     | Наблюде<br>ние                              |
| 10       | Упражнения по специальной физической<br>подготовке. Профилактическая беседа по<br>вопросам пагубного воздействия<br>алкоголя, никотина и наркотических<br>веществ на здоровье человека с участием<br>специалистов здравоохранения<br>«Здоровым быть здорово!» | 6                | 3                                 | 0,45   | 2,15     | Опрос,<br>творческ<br>ая<br>работа          |
| 11       | Упражнения по специальной физической                                                                                                                                                                                                                          | 6                | 3                                 | 0,15   | 2,45     | Анализ                                      |

|    |                                                                                                    |     |     |         |          |                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|----------|-------------------------------|
|    | подготовке.<br>Конкурс по безопасности дорожного движения среди велосипедистов «Безопасное колесо» |     |     |         |          | участия в мероприятиях        |
| 12 | Занятия по технической подготовке. Подвижные игры на свежем воздухе.                               | 6   | 3   | 0,15    | 2,45     | Наблюдение                    |
| 13 | Упражнения по специальной физической подготовке. Общелагерное мероприятие «Крылья России»          | 6   | 3   | 0,15    | 2,45     | Анализ участия в мероприятиях |
| 14 | Контрольные нормативы и соревнования. Подведение итогов смены.                                     | 6   | 3   | 0,15    | 2,45     | Тестирование детей, опрос.    |
|    | ИТОГО:                                                                                             | 84ч | 42ч | 6ч35мин | 35ч25мин |                               |

**\*под постоянными ежедневными делами понимается:** зарядка, утренняя линейка, завтрак и обед, дорога до столовой и обратно.

Утренняя зарядка проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Профилактическая работа (беседы и встречи) направлена на

- выработку навыков грамотного поведения во время прогулок; во время загорания; во время грозы и солнечного удара.
- формирование целостного взгляда на основу безопасной жизнедеятельности и место человека в ней.
- систематизацию знаний правил дорожного движения.

День 1

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика: Легкоатлетические упражнения

## День 2

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Проведение входного контроля (норм ОФП).

## День 3

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног, легкоатлетические упражнения.

## День 4

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок.

## День 5

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме. Т/б

Практика: Езда на велосипеде по пересеченной местности

## День 6

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие подготовительные и упражнения из других видов спорта

## День 7

Теория: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

## День 8

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств с различными подходами (круговая тренировка)

## День 9

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Специальные упражнения: специально подготовительные специально подводящие.

День 10

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Техника передвижения на лыжах-роллерах Техника классического и конькового хода на лыжероллерах.

День 11

Теория: Основные ошибки при выполнении упражнений на лыжах-роллерах.

Практика: Отработка упражнений для развития координации, выносливости, скорости.

День 12

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств с различными подходами (круговая тренировка)

День 13

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме. Т/Б

Практика: Езда на велосипеде с ускорениями.

День 14

Теория: Теоретические сведения, соответствующие теме. Т/Б

Практика: Проведение итогового контроля (норм ОФП).

### **Планируемые результаты**

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;
- Укрепление физических и психологических сил детей;
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний;
- Развитие детской самостоятельности и самодеятельности;

- Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности;
- Развитие коммуникативных способностей и толерантности;
- Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социальнозначимую деятельность;
- Личностный и спортивный рост участников смены.

### **Формы контроля**

- анкетирование;
- планерки администрации лагеря и воспитателей;
- беседы, обсуждения в отряде;
- наблюдение детей в процессе учебно-тренировочных занятий, состязаний;
- входные и итоговые сдачи норм упражнений ОФП
- сравнительный анализ.

### **Календарный учебный график**

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |         |
|-------|---------------------------------------------------|---------|
| 1     | Количество учебных недель                         | 3       |
| 2     | Количество учебных дней                           | 14      |
| 3     | Количество часов в день                           | 6       |
| 4     | Количество часов                                  | 84      |
| 5     | Начало занятий                                    | 1 июня  |
| 6     | Окончание занятий                                 | 21 июня |

## **Условия реализации программы**

Для достижения результата важную роль играли созданные условия:

### **Нормативно-правовые условия**

- Закон «Об образовании РФ»;
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.;
- Устав МАОУ ДО ДЮСШ;
- Положение об оздоровительном лагере дневного пребывания;
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания;
- Инструкции по правилам безопасности;
- Приказы управления образования.
- Должностные инструкции работников.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Акт приемки лагеря.
- Программа.

### **Кадровое обеспечение**

Подбор и расстановка кадров осуществляется администрацией школы. На каждом отряде работают два педагога.

Педагоги несут ответственность за жизнь и здоровье детей, выполнение плана работы, организацию детей для проведения отрядных и лагерных мероприятий.

### **Методическое обеспечение**

- Наличие программы лагеря, планы работы отрядов, плана сетки.
- Должностные инструкции всех участников процесса.
- Проведение методического семинара для всех работающих в течение лагерных смен.
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
- Проведение ежедневных планерок.
- Разработка системы отслеживания результатов реализации программы и подведения итогов.

### **Педагогические условия**

- Отбор педагогических средств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации детей.
- Организация различных видов деятельности (КТД, экскурсии, конкурсы, соревнования, праздники, встречи со специалистами различных профессий).
- Добровольность включения детей в организацию жизни лагеря.
- Создание ситуации успеха.
- Систематическое информирование о результатах прожитого дня.
- Организация различных видов стимулирования.
- Рефлексия.

### **Материально - техническое обеспечение.**

Наличие помещений (залов) для проведения занятий и мероприятий.

Спортивное оборудование, спортивный инвентарь, тренажеры.

Аудиоматериалы и видеотехника.

Призы, награды и подарки для стимулирования.

Наличие канцелярских принадлежностей.

Настольные игры.

## **Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013.
2. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010
- 3.Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013
- 4.Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
- 5.Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха.- М.: «Просвещение» 1991.
- 6..Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож. Е.А.Афоничева. –Ярославль: Академия развития, 2007
- 8.Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001

### **Литература для обучающихся (родителей):**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. 3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014.
- 7.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
8. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7..
10. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012..
- 11 Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013.