

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 11 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Бакулина С.Б.
протокол № 1
«25» августа 2022 г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по ВР
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Немцева Ю.В.

«26» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Лозовская О.А.

Приказ №547-ОД
«29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности (курса)**

«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»
(название в именительном падеже)

Уровень реализации рабочей программы (нужное подчеркнуть):
базовый, углубленный

для 7-8 классов

Составитель(и): Обумов И.В.
«Обсуждено»

на Педагогическом совете

протокол № 1

от «29» августа 2022 г.

Кинель, 2022г.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа по Универсальному бою разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

Данная программа по Универсальному бою **направлена** на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий Универсальным боем.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по Универсальному бою представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, ОФП, технико-тактическую и психологическую.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (7-18 лет), уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Учебный план, рассчитанный на 34 рабочих недели, в котором предусматривается расписание тренировочных занятий, тренировочные занятия по предметным областям, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы весь период.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа учащихся контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях).

Характеристика вида спорта. Универсальный бой (Русский бой) (англ. *Unifight*) — комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой.

Был создан в 1996 году. Первоначально назывался «Русский бой». У истоков этого вида спорта стоял олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук Сергей Петрович Новиков. Концепцию и правила нового вида спорта подготовил полковник ФСБ Валерий Иванович Харитонов. Поддержку новому виду спорта оказал главнокомандующий Внутренних Войск МВД России Анатолий Афанасьевич Шкирков.

В 1997 году российское телевидение начало пропагандировать этот вид спорта в программе «Русский бой». Соревнования вызвали большой интерес в России и за её пределами. Особо заинтересовались этим видом спорта представители силовых структур и спецподразделений.

На международной арене этот вид спорта получил название «Универсальный бой». В 2000 году в Виннице состоялся учредительный конгресс Международной любительской Федерации «Универсальный бой» (ФИАУ). Федерация была зарегистрирована 12 декабря того же года в Париже. Президентом федерации был избран Сергей Новиков. Впоследствии была создана Международная любительская федерация «Зимний Унифайт» (FIAWU), президентом которой также является Сергей Новиков.

Национальные Федерации универсального боя созданы в целом ряде стран СНГ, бывшей Югославии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции и других. Членами Международной любительской федерации являются 32 страны, проведено 13 чемпионатов мира.

В 2000 году в Оренбурге был проведён первый чемпионат мира среди мужчин. В 2007 году в Баку был проведён первый чемпионат мира по универсальному бою среди женщин.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	Весь период	7	15-30

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год:	68

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теория	2
ОФП	30
СФП	25
ТТП	5
Контрольные испытания	2
Врачебный контроль	1
Контрольные классификационные соревнования, тестирование	2
ИТОГО	68

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
 - объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
 - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
 - моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
- Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам освоения программы.

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Возраст (лет)	Задачи физического воспитания обучающихся направлены:
7-10	<ul style="list-style-type: none"> - на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных и кондиционных способностей; - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических

	<p>упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработку представлений об основных видах спорта; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
11-15	<ul style="list-style-type: none"> - на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; - на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни; - на обучение основам базовых видов двигательных действий; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
16 и старше	<ul style="list-style-type: none"> - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Ростовые и весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период

полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся спортивно-оздоровительного этапа, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения бойцов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Русский бой—скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения

головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

е) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с

зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду; выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

3.4.2. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Полоса препятствий

Длина дистанции 60 м. Состоит из 10 этапов, включающая в себя силовые и скоростные этапы, этапы преодоления сложных технических препятствий, а также этапы, требующие владения стрелковым и холодным оружием:

1. Брод-пеньки (опорные точки);
2. Бум;
3. Забор Н-2 м;
4. Ручная лестница Н- 2,5 м;
5. Барьер Н-1,1 м;
6. Стрельба в мишень с расстояния 15 м;
7. Метание ножа с расстояния 7 м;

8. Горизонтальная труба L-3 м;
9. Наклонная сетка Н-6 м, угол наклона 60 градусов;
10. Канат Н-6 м.

Техника выполнения преодоления полосы препятствий изучается в соответствии с требованиями правил соревнований.

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Элементы маневрирования.

В боевой стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подшагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.

Маневрирования в различных стойках: знакомство со способами передвижений и действий в боевой стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой обусловленного места, части тела соперника, пользуясь какой-либо хватом, упор, рывок и т.п.). **Защита от захвата ног** - из различных стоек отставление одной, двух ног.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Удары руками:

Прямой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; боковой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; удар передней и дальней рукой снизу; удары в движении (на шаг левой удар правой и т.д.), обманные движения, удары после обманных движений и т.п..

Защита от ударов руками:

Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.

Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции.

Удары ногами:

Прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.

Защита от ударов ногами:

Защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.

Защита от кругового удара: разрыв дистанции отскоком, шагом; блок одной и двумя руками; сближение с блоком и захватом ноги, блок голенью (от удара в бедро).

Техника борьбы в стойке:

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи

(изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногами; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переворотом, вращением, защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов, выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

2. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Игры в захвате: выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение, перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту, выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот и т.п.

Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

3. Учебные поединки:

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- поединки со сменой партнеров;
- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
- поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
- **борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере;**

4. Поединок на ринге:

В поединке на ринге разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Начальная подготовка.

Ознакомление и разучивание полосы препятствий, техники преодоления препятствий, изучение техники метания ножа и стрельбы.

Изучение положений бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых и удушающих приемов:

- «Стоя» (в стойке) – боец касается ринга только ступнями ног (стоит на ногах);
- «Лежа»- боец касается ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног;
- «Бой стоя»- оба бойца в положении стоя;
- «Бой лежа»- оба бойца в положении лежа;
- «Вне ринга».

Изучение техники выполнения ударов:

- разрешенный объект атаки (передняя и боковые части головы; туловище, кроме позвоночника и паха; ноги- наружная часть бедра);
- правильная техника выполнения ударов (удар рукой и ногой считается правильным, если он не относится к числу запрещенных; разрешенная степень контакта: в

бою разрешены удары с полным контактом в разрешенный объект атаки и в не запрещенных положениях; эффективный удар – удар, в результате которого у противника происходит полная (нокаут) или частичная (нокдаун) потеря возможности защищаться, а атакующий готов немедленно продолжить атаку).

4. Контрольные нормативные требования.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 30 сентября и в конце учебного года с 1 по 31 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на этапе СО и соответствующие возрасту, могут быть переведены на обучение по предпрофессиональной программе на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения, при условии сдачи ими нормативов по ОФП, соответствующим данному этапу.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;
- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятия тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятия, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за

дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006 г. – 79 с.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007 г.
3. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, М., 1985 г.
4. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002 г.
5. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003 г.
6. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт. 2003 г.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977 г.
8. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003 г.
9. Русский бой (Unifight): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченков // Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Москва, 2006 г. – 69 с.
10. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978 г.
11. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. СПб, 1999 г.
12. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002 г.
13. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001 г.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. М.: ФиС, 1964 г.
15. Харлампиев А. Борьба самбо. М.: ФиС, 1964 г.
16. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999 г.