

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»**

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 12
от 30 мая 2022г.*

Кафедра физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность СПО 21.02.04 Землеустройство

Основное общее образование

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Махачкала – 2022

УДК796

ББК75

Составитель: Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент: Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент: Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Представитель работодателя: Исмаилов Идрис Наврузалиевич, ведущий инженер группы по противодействию коррупции Филиала Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральная кадастровая палата Росреестра» по Республике Дагестан.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 «Землеустройство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014г., № 485, в соответствии с приказом от 14 июня 2013г., №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» размещена на сайте www.dginh.ru

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 21.02.04 Землеустройство. – Махачкала: ДГУНХ, 2022-23с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.04 Землеустройство, к.с.х.н. Абасовой А.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 мая 2022г., протокол № 11.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации.....	7
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	18
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	18
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
Раздел 9. Образовательные технологии.....	21
Лист актуализации	23

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью дисциплины «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных обще-развивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.

- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- развитие физических качеств;

- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

В итоге освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Планируемые результаты освоения образовательной программы направлены на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК - 2 - организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК – 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК – 6 - работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана по специальности 21.02.04 Землеустройство.

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные в период подготовки по физической культуре на первом курсе в соответствии с программой дисциплины.

Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации

Объем дисциплины составляет – 296 часа

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 148 часов, в том числе:

практические занятия – 148 часов

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 148 часов.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:						Форма текущего контроля успеваемости	
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия		Самостоятельная работа
1. Раздел Легкая атлетика										
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег по пересеченной местности. Техника метания на дальность. Прыжок в длину с места и с разбега.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	прогнувшись.									
3.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел Футбол										
5.	Совершенствование ведения и передач мяча.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
6.	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

3. Раздел Волейбол										
7.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
9.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 3 семестр		64			32				32	Зачет (сдача контрольных нормативов)
1. Раздел Гимнастика										
10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	4	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	4	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
12.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

2. Раздел Волейбол										
13.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	4	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
14.	Совершенствование атакующего удара. Командные действия. Учебная игра. Учебная игра.	8	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3. раздел Баскетбол										
15.	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
17.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

4. Раздел Легкая атлетика										
18.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м).	8	0		2				2	Выполнение практических заданий
20.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
21.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты с бегом и прыжками.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
22.	Бег на средние дистанции (1 500м, 800м) Метание	8	0		2				2	Выполнение практических заданий

	малого Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м).									
Итого за 4 семестр		68			34				34	Зачет (сдача контрольных нормативов)
1. Раздел Легкая атлетика										
23.	Техника безопасности на занятиях.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
24.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
25.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
26.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	упражнений спринтера. Совершенствование скоростных и координационных способностей.									
2. Раздел Волейбол										
27.	Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование техники подачи мяча. Тактика	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
28.	Совершенствование техники игры.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
29.	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
30.	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 5 семестр		48			24				24	зачет (сдача контрольных нормативов)
1. Раздел Гимнастика										
31.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

32.	Совершенствование акробатических элементов.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
33.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
34.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
35.	Упражнения на перекладине, брусьях.	8			4				4	Выполнение практических заданий
2. Раздел Баскетбол										
36.	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
37.	Совершенствование техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
38.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3x3.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

39.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 6 семестр		68			34				34	Зачет (сдача контрольных нормативов)
1. Раздел Баскетбол										
40.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4			2				2	Выполнение практических заданий
41.	Совершенствование атакующих действий. Броски в кольцо.	4			2				2	Выполнение практических заданий
42.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	4			2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел Гимнастика										
43.	Выполнение акробатических элементов. Опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см)	8			4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

44.	Упражнения на перекладине, бруснях. Висы и упоры	4			2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
45.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8			4				4	Выполнение практических заданий
46.	Упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке	8			4				4	Выполнение практических заданий
47.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	8			4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 7 семестр		48			24				24	Дифф. зачет (сдача контрольных нормативов)
Всего:		296			148				148	

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
I. Основная учебная литература				
1	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 424с.	https://urait.ru/bcode/448769
2	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	https://urait.ru/bcode/415991
3	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	https://urait.ru/bcode/448840
II. Дополнительная литература				
<i>А) Дополнительная учебная литература</i>				
4	Ибрагимова О.А.	Физическая культура: учебное пособие	Махачкала: 2016. -90с.	http://dgunh.ru/educational-activity/tutorials/tutorials-in-the-department-of-physical-culture.php
<i>Б) Официальные издания</i>				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru			
<i>В) Периодические издания</i>				

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

При изучении дисциплины «Физическая культура» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. <http://www.dgunh.ru/menu/rus.html> - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. <http://www.stmkala.ru/kdm> - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
7. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
8. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
9. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
10. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем:

<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,

<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

7.3. Перечень профессиональных баз данных

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины «Физическая культура» используются следующие специальные помещения - учебные аудитории:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 1

Мебель и основной инвентарь: маты гимнастические, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 2

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 3

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 4

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 5

Мебель и основной инвентарь: столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

Стрелковый тир, помещение 1, учебный корпус №2.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений, которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание положительного эмоционального настроения.

Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года

каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов.

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования.

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования.

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Лист актуализации

Рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от « 24 » мая 20 22 г. № 11

Заведующий кафедрой Ибрагимова Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от « _____ » _____ 20 _____ г. № _____

Заведующий кафедрой _____ Ибрагимова О.А.