

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Спортивный туризм БЗ+.ДВ.2

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валеев А.М.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 81373816

Казань

2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Валеев А.М. кафедра теории и методики физической культуры и спорта Отделение физической культуры, airat.valeev.86@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта на основе курса "Спортивный туризм".

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "БЗ+.ДВ.2 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

На основе изучения курса "Спортивный туризм" лежит освоение технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Спортивный туризм является доступным средством физического совершенствования студентов высшего учебного заведения. Выпускники не только совершенствуют полученные знания, умения и навыки во время участия в соревнованиях и спортивных походах, но и научиться самостоятельно, проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия по туризму. Разностороннее развитие выпускника в студенческие годы, в частности во время занятиях туризмом, позволяет правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК - 7 (общекультурные компетенции)	готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ПК - 8 (профессиональные компетенции)	готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- историю развития спортивного туризма в России;
- роль спортивного туризма как средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в спортивном туризме;
- методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий туристической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в туризме;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков;
- основы научной и методической деятельности в сфере спортивного туризма.

2. должен уметь:

- пользоваться методикой обучения различных групп людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий спортивным туризмом;

- планировать и проводить основные формы физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возрастов, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий туристической направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе спортивного туризма;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий по туризму;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения на занятиях по туризму.

3. должен владеть:

Навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной формах в области туризма. Навыками решения учебно-воспитательных задач в спортивном туризме.

применять полученные знания, умения и навыки на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания	4		2	4	0	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена	4		2	4	0	устный опрос домашнее задание
3.	Тема 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма	4		0	4	0	творческое задание домашнее задание
4.	Тема 4. Правила соревнований в спортивном туризме	4		0	4	0	творческое задание домашнее задание
5.	Тема 5. Спортивный поход	4		0	6	0	творческое задание домашнее задание
6.	Тема 6. Туристическое многоборье	4		0	6	0	контрольная работа творческое задание
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Итого			4	28	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Спортивный туризм и его классификация.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера, туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма.

Тема 2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии.

практическое занятие (4 часа(ов)):

План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.

Тема 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма

практическое занятие (4 часа(ов)):

Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и т.д. Травмы и их профилактика.

Тема 4. Правила соревнований в спортивном туризме

практическое занятие (4 часа(ов)):

Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном туризме. Судьи в спортивном туризме. Зачетная книжка спортсмена.

Тема 5. Спортивный поход

практическое занятие (6 часа(ов)):

Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. Организация ночлега в спортивном походе. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена.

Тема 6. Туристическое многоборье

практическое занятие (6 часа(ов)):

Дистанция туристического многоборья. Распределение обязанностей в команде. Организация туристского лагеря во время соревнований. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции туристского многоборья. Туристское снаряжение спортсмена-многоборца. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена-многоборца.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания	4		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена	4		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
3.	Тема 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма	4		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к творческому заданию	2	творческое задание
4.	Тема 4. Правила соревнований в спортивном туризме	4		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к творческому экзамену	2	творческое задание
5.	Тема 5. Спортивный поход	4		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к творческому экзамену	2	творческое задание
6.	Тема 6. Туристическое многоборье	4		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к контрольной работе	6	контрольная работа
				подготовка к творческому экзамену	2	творческое задание
Итого					40	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Спортивный туризм" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия, так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий, включающих подготовку и выступления студентов на практических занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

Для проведения занятий необходимо иметь в наличии специальное туристское снаряжение: палатки, рюкзаки, спальные мешки, приспособление для костра, топоры, пилы, аптечки туристов (ремонтные и медицинские), посуду для приготовления пищи. Или иметь возможность пользоваться необходимым инвентарем и оборудованием центров туризма любого ранга.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания

домашнее задание , примерные вопросы:

Влияние туризма на детский организм. Туризм как средство физического воспитания. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Место туризма в системе воспитания школьников

Тема 2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена

домашнее задание , примерные вопросы:

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы " Топографическая подготовка туриста-спортсмена " устный опрос , примерные вопросы:

Подготовить ответы на вопросы, связанные с дидактическими единицами, по теме "Топографическая подготовка туриста-спортсмена".

Тема 3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма

домашнее задание , примерные вопросы:

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы " Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма "

творческое задание , примерные вопросы:

Использовать творческий потенциал для решения задач в области теории и практики спортивного туризма, в частности, в соответствии с дидактическими единицами темы " Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма ". При решении задач необходимо учесть изменяющиеся условия во время путешествий и соревнований.

Тема 4. Правила соревнований в спортивном туризме

домашнее задание , примерные вопросы:

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы " Правила соревнований в спортивном туризме ".

творческое задание , примерные вопросы:

Использовать творческий потенциал для решения задач в области теории и практики спортивного туризма, в частности, в соответствии с дидактическими единицами темы " Правила соревнований в спортивном туризме ". При решении задач необходимо учесть изменяющиеся условия во время путешествий и соревнований.

Тема 5. Спортивный поход

домашнее задание , примерные вопросы:

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы "Спортивный поход".

творческое задание , примерные вопросы:

Использовать творческий потенциал для решения задач в области теории и практики спортивного туризма, в частности, в соответствии с дидактическими единицами темы " Спортивный поход ". При решении задач необходимо учесть изменяющиеся условия во время путешествий и соревнований.

Тема 6. Туристическое многоборье

домашнее задание , примерные вопросы:

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Изучить дидактические единицы, указанные в содержании темы "Туристическое многоборье".

контрольная работа , примерные вопросы:

Повторить учебный материал по всему курсу "Спортивный туризм".

творческое задание , примерные вопросы:

Использовать творческий потенциал для решения задач в области теории и практики спортивного туризма, в частности, в соответствии с дидактическими единицами темы "Туристическое многоборье". При решении задач необходимо учесть изменяющиеся условия во время путешествий и соревнований.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

1. В чем заключается организация проведения соревнований.
2. Влияние занятия туризмом на организм занимающегося.
3. Движение по ледовому склону и скалам.
4. Действия участников при преодолении водной преграды различными способами.
5. Измерение расстояния по карте и на местности.
6. Календарный план соревнований по туризму.
7. Компас и способы работы с ним.
8. Комплектование туристской группы и их обязанности.
9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
10. Назовите, что входит в бивачные работы.
11. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
12. Описание местности по карте.
13. Определение масштаба карты.
14. Определение расстояния по карте.
15. Определение сложности дистанции.
16. Определение сторон горизонта по местным предметам.
17. Определение сторон горизонта по небесным светилам.
18. Организация и преодоление отдельных препятствий в туристском многоборье.
19. Организация и проведение соревнования по пешеходному туризму.
20. Организация ночлега в лыжном походе.
21. Организация питания на туристском маршруте.
22. Организация секции по туризму с детьми.
23. Ориентирование карты и определение своего точки стояния.
24. Ориентирование на местности по компасу.
25. Основные правила поведения на природе в туристском походе.
26. Основные разделы спортивной тренировки туриста.
27. Особенности выбора и подготовки снаряжения в туристических походах.
28. Особенности организации и проведения работ по туризму в школе .
29. Особенности организации питания в лыжном походе.
30. Особенности организации соревнований на контрольно-туристическом маршруте.
31. Особенности передвижения по снежному склону.
32. Особенности пешего туризма.
33. Отличия спортивной карты от топографической карты.
34. Разработка "Положения" о соревнованиях.
35. Разработка "Условия" дистанция.
36. Разработка маршрута движения походной группы.
37. Разработка плана местности.
38. Расчет абсолютной высоты точки местности.
39. Связь курса "Спортивный туризм" с другими предметами школьного и вузовского цикла.
40. Составление сметы похода.

41. Составьте план подготовки туристского похода.
42. Составьте положение о зимних (летних) соревнованиях по туризму для школьников.
43. Составьте программу летних соревнований по туризму.
44. Способы измерения расстояний до определенного предмета.
45. Способы изображения рельефа.
46. Технология подведения личных и командных результатов соревнований.
47. Топографическая карта. Масштаб карты.
48. Требования к месту проведения соревнований.
49. Туризм в системе воспитания школьников.
50. Туристские узлы и их назначение.
51. Туристское снаряжение.
52. Узлы на соревнованиях по туристскому многоборью.
53. Условные топографические знаки.
54. Факторы, влияющие на спортивную подготовку туриста.
55. Формы туристской работы с младшими школьниками.
56. Характеристика степенных и категорийных походов.
57. Характеристика условных топографических знаков.
58. Характеристика участка рельефа по карте.
59. Цели и задачи походов.

7.1. Основная литература:

Туризм и спортивное ориентирование, Вяткин, Лев Алексеевич; Сидорчук, Евгений Васильевич, 2008г.

1. География туризма: Учебное пособие / П.В. Большаник. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. <http://znanium.com/bookread.php?book=239300>
2. Туризм: Учебное пособие / Л.А. Лысакова, Е.М. Карпова, Е.Н. Лесная. - М.: Флинта: МПСИ, 2009. <http://znanium.com/bookread.php?book=212212>
3. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. ? Изд.8-е, испр. ? Ростов н/Д : Феникс, 2012 . http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=10901&search_query=туризм

7.2. Дополнительная литература:

История туризма, Соколова, Марина Валентиновна, 2012г.

Основы туризма, Кусков, Алексей Сергеевич; Джаладян, Юлия Александровна, 2008г.

География туризма, Александрова, Анна Юрьевна; Аигина, Е. В.; Баюра, В. Н., 2010г.

1. Сомов О. У них туризм - для масс. А у нас ? / Олег Сомов // Эхо планеты. - Б.м... - 2005. - ◆ 4. - С. 26 - 31. - ISSN 0234-1670.
2. Сорокина, Светлана. Космический туризм теперь в законе / Светлана Сорокина, Иван Лебедев // Эхо планеты. - Б.м... - 2004. - ◆ 48/49. - С. 4. - ISSN 0234-1670.
3. Таланова, Валентина. Точки роста: молодежь, спорт, туризм / В. Таланова // ТАТАРСТАН(на русском языке). - Б.м... - 2006. - ◆3. - С.6-9. - ISSN 0130-2418.

7.3. Интернет-ресурсы:

Казанский (Приволжский) федеральный университет. - <http://www.kpfu.ru>

Министерство образования и науки РФ. - <http://old.mon.gov.ru>

Министерство спорта Российской Федерации. - <http://minstm.gov.ru/>

Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru/>

Туристско-спортивный союз России. - <http://www.tssr.ru/>

Федерация спортивного ориентирования России. - <http://www.orienteering.org.ru>

Электронная библиотечная система . - <http://www.knigafund.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Спортивный туризм" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Специализированная аудитория туризма для практических занятий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Валеев А.М. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.