

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Экономики, управления и социологии
2.	Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
3.	Направленность (профиль)	Социология социальной работы
4.	Дисциплина (модуль)	Социальная политика
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2016

1. Методические рекомендации

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические / семинарские занятия.

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа

или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

1.2. Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим занятиям)

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Семинар предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит

итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе семинарских занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к семинару студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3. Методические рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и

ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слово-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

1.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе изучения дисциплины.

В условиях применяемой в МАГУ балльно-рейтинговой системы подготовка к экзамену включает в себя самостоятельную и аудиторную работу обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины и непосредственную подготовку в дни, предшествующие экзамену по разделам и темам дисциплины.

При подготовке к экзамену обучающимся целесообразно использовать не только материалы лекций, а и рекомендованные преподавателем правовые акты, основную и дополнительную литературу.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.5. Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут;

1.6. Методические рекомендации по подготовке доклада

Алгоритм создания доклада:

- 1 этап – определение темы доклада
- 2 этап – определение цели доклада
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

1.7. Методические рекомендации для занятий в интерактивной форме

В учебном процессе, помимо чтения лекций и аудиторных занятий, используются интерактивные формы (разбор конкретных ситуаций как для иллюстрации той или иной теоретической модели, так и в целях выработки навыков применения теории при анализе реальных экономических проблем, обсуждение отдельных разделов дисциплины, консультации). В сочетании с внеаудиторной работой это способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся.

Интерактивное обучение представляет собой способ познания, осуществляемый в формах совместной деятельности обучающихся, т.е. все участники образовательного процесса взаимодействуют друг с другом, совместно решают поставленные проблемы, моделируют ситуации, обмениваются информацией, оценивают действие коллег и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем.

В курсе изучаемой дисциплины «Социальная политика» интерактивной форме часы используются в виде: группой дискуссии, заслушивании и обсуждении подготовленных студентами докладов с презентациями по тематике дисциплины.

Тематика занятий с использованием интерактивных форм

№ п/п	Тема	Интерактивная форма	Часы, отводимые на интерактивные формы	
			Лекции	Практические занятия
3.	Система социальной защиты населения	Групповая дискуссия, доклад с презентацией	-	4
4.	Государственная политика Российской Федерации в сфере регулирования социально-трудовых отношений	Групповая дискуссия, доклад с презентацией	-	8
5.	Государственная социальная политика Российской Федерации и основные направления развития отраслей социальной сферы	Групповая дискуссия, доклад с презентацией	-	8
6.	Демографические аспекты государственной социальной политики в Российской Федерации	Групповая дискуссия, доклад с презентацией	-	6
7.	Зарубежный опыт формирования и реализации социальной политики	Групповая дискуссия, доклад с презентацией	-	6
ИТОГО			32 часа	

2. Планы практических занятий

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

Цель: изучить систему социальной защиты РФ.

План

1. Модели систем социальной защиты.
2. Модель национальной системы социальной защиты в РФ.
3. Система обязательного медицинского страхования.
4. Система обязательного социального страхования.
5. Обязательное социальное страхование на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством.
6. Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.
7. Обязательное пенсионное страхование.

Литература:

1. Социальная политика : учебник для академического бакалавриата / Е. И. Холостова [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 395 с.
2. Маргулян, Я. А. Основы социального государства : учеб. пособие для академического бакалавриата / Я. А. Маргулян. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 138 с.
3. Морозова, Н.И. Социально-демографические основы социальной политики : учебное пособие / Н.И. Морозова, О.А. Браун, М.Г. Аркузин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный

университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 158 с.

4. Шарков, Ф.И. Основы социального государства : учебник / Ф.И. Шарков ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. - 304 с.

Вопросы для групповой дискуссии:

1. Система обязательного медицинского страхования в РФ.
2. Система обязательного социального страхования в РФ.
3. Обязательное социальное страхование на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством.
4. Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.
5. Обязательное пенсионное страхование в РФ

РАЗДЕЛ 4. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В СФЕРЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Цель: изучить систему социального партнерства в сфере социально-трудовых отношений.

План

1. Политика доходов и заработной платы.
2. Политика в сфере содействия занятости населения.
3. Политика в сфере охраны труда.
4. Система социального партнерства.
5. Система северных гарантий и компенсаций для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях

Литература:

1. Социальная политика : учебник для академического бакалавриата / Е. И. Холостова [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 395 с.
2. Маргулян, Я. А. Основы социального государства : учеб. пособие для академического бакалавриата / Я. А. Маргулян. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 138 с.
3. Морозова, Н.И. Социально-демографические основы социальной политики : учебное пособие / Н.И. Морозова, О.А. Браун, М.Г. Аркузин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 158 с.
4. Шарков, Ф.И. Основы социального государства : учебник / Ф.И. Шарков ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. - 304 с.

Вопросы для групповой дискуссии:

1. Сущность и направления политики доходов и заработной платы.
2. Сущность и направления политики в сфере содействия занятости населения.
3. Сущность и направления политики в сфере охраны труда.
4. Сущность системы социального партнерства.

5. Функционирование системы северных гарантий и компенсаций для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях

РАЗДЕЛ 5. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Цель: проанализировать государственную социальную политику РФ и основные направления развития отраслей социальной сферы.

План

1. Государственная политика в сфере образования.
2. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
3. Государственная политика в сфере культуры.
4. Государственная жилищная политика.
5. Государственная политика в сфере охраны здоровья граждан.

Литература:

1. Социальная политика : учебник для академического бакалавриата / Е. И. Холостова [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 395 с.
2. Маргулян, Я. А. Основы социального государства : учеб. пособие для академического бакалавриата / Я. А. Маргулян. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 138 с.
3. Морозова, Н.И. Социально-демографические основы социальной политики : учебное пособие / Н.И. Морозова, О.А. Браун, М.Г. Аркузин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 158 с.
4. Шарков, Ф.И. Основы социального государства : учебник / Ф.И. Шарков ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. - 304 с.

Вопросы для групповой дискуссии:

1. Государственная политика в сфере образования.
2. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
3. Государственная политика в сфере культуры.
4. Государственная жилищная политика.
5. Государственная политика в сфере охраны здоровья граждан.

РАЗДЕЛ 6. ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Цель: изучить демографические аспекты государственной социальной политики в РФ.

План

1. Государственная миграционная политика.
2. Государственная демографическая политика.
3. Государственная молодежная политика.

4. Государственная социальная политика в отношении граждан пожилого возраста и инвалидов.
5. Государственная семейная политика.
6. Государственная социальная политика в отношении молодых семей

Литература:

1. Социальная политика : учебник для академического бакалавриата / Е. И. Холостова [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 395 с.
2. Маргулян, Я. А. Основы социального государства : учеб. пособие для академического бакалавриата / Я. А. Маргулян. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 138 с.
3. Морозова, Н.И. Социально-демографические основы социальной политики : учебное пособие / Н.И. Морозова, О.А. Браун, М.Г. Аркузин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 158 с.
4. Шарков, Ф.И. Основы социального государства : учебник / Ф.И. Шарков ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. - 304 с.

Вопросы для групповой дискуссии:

1. Государственная миграционная политика.
2. Государственная демографическая политика.
3. Государственная молодежная политика.
4. Государственная социальная политика в отношении граждан пожилого возраста и инвалидов.
5. Государственная семейная политика.
6. Государственная социальная политика в отношении молодых семей

РАЗДЕЛ 7. ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ

Цель: проанализировать модели и особенности реализации социальной политики в зарубежных странах.

План

1. Социальная политика США.
2. Социальная политика Швеции.
3. Социальная политика Норвегии.
4. Социальная политика Финляндии.
5. Социальная политика в европейских странах.
6. Лучшая практика социальной политики за рубежом.

Литература:

1. Социальная политика : учебник для академического бакалавриата / Е. И. Холостова [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 395 с.
2. Маргулян, Я. А. Основы социального государства : учеб. пособие для академического бакалавриата / Я. А. Маргулян. — 2-е изд., испр. и доп. — М. :

Издательство Юрайт, 2016. — 138 с.

3. Морозова, Н.И. Социально-демографические основы социальной политики : учебное пособие / Н.И. Морозова, О.А. Браун, М.Г. Аркузин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 158 с.
4. Шарков, Ф.И. Основы социального государства : учебник / Ф.И. Шарков ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. - 304 с.

Вопросы для групповой дискуссии:

1. Лучшая практика социальной политики за рубежом.