Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.09.2023 10:18:52
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор

_____ /Транковская Л.В./
«16» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.46 Физическая культура и спорт

Специальность	**32.05.01 Медико-профилактическое дело**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки **Сфера профессиональной деятельности**	02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**6 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2023

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт в основу положены:

1) ФГОС ВО специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «15» июня 2017г. № 552

2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «02» мая 2023г., Протокол № 9.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт разработана авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каерова Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Селецкая Т.Г.
Старший преподаватель		Бартош А.А.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.46 Физическая культура, состоит в формировании у обучающегося мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой толерантности, способности успешной социализации в обществе, способности использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта, в том числе с применением IT- технологий для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких. Так же для поддержания должного уровня физической подготовленности, способствующей дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

При этом ***задачами*** дисциплины Б1.О.46 Физическая культура являются:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), и изучается в 1-2 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные компетенции		

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7_2- планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7_3- изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости
Общепрофессиональные компетенции		
Здоровый образ жизни	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИДК.ОПК-2_1- формирует план профилактических мероприятий и оценивает их эффективность ИДК.ОПК-2_2- предлагает мероприятия по формированию здорового образа жизни ИДК.ОПК-2_3- использует разные виды санитарно-гигиенического просвещения населения при решении задач профессиональной деятельности

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности

1. *Профилактический;*
2. *Диагностический;*
3. *Организационно-управленческий;*
4. *Научно-исследовательский.*

Виды задач профессиональной деятельности:

– *Деятельность по обеспечению безопасности среды обитания для здоровья человека;*

– *Деятельность по проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;*

– *Деятельность по проведению гигиенических, эпидемиологических, клинических и лабораторных исследований с целью планирования профилактических и лечебных мероприятий;*

– *Деятельность по осуществлению федерального государственного контроля (надзора) и предоставлению государственных услуг;*

– *Проведение научных исследований в области обеспечения безопасности среды обитания для здоровья человека, и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий*

3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине Б1.О.46 Физическая культура и спорт выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине Б1.О.46 Физическая культура и спорт соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**	
			№ 1	**№ 2**
			часов	**часов**
1		2	3	4
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		72	36	36
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ),		64	32	30
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			2
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	ЗЕТ	2	1	1

3.2.1 Разделы дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	**№ компетенции**	**Наименование раздела дисциплины**	**Темы разделов**
1	2	3	4
1.	УК-7	Теоретический	Тема 1. Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.
2.	ОПК -2	Теоретический	Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и цифровых технологий.
3.	УК-7	Теоретический	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности
4.	УК-7	Теоретический	Тема 4. Допинги и стимуляторы спорта. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий.
5.	ОПК -2	Практический ***Основные физические качества***	Методы развития и контроля основных физических качеств (выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость), использование мобильных приложений
6.	ОПК-2	Практический ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах***	Современные оздоровительные технологии (оздоровительная ходьба и бег, фитнес, подвижные и спортивные игр, дыхательная гимнастика) с использованием искусственного интеллекта.

		физической культуры	
7.	ОПК -2	Практический ***Нетрадиционные оздоровительные технологии***	Восточные системы оздоровления человека. Древнерусские системы оздоровления
8.	ОПК-2	Практический ***Контроль и самоконтроль***	Оценка физического состояния. Оценка функционального состояния. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Искусственный интеллект для контроля и самоконтроля физической подготовленности
9.	УК-7	Практический ***Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)***	Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составление программы профессионально – прикладной физической культуры для врача по общей гигиене, врача эпидемиолога с помощью программы Fitbit Coach.

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины

№	Темы лекций	Часы
1	2	3
1 семестр		
1.	Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.	2
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и цифровых технологий.	2
	Итого часов в семестре	**4**
2 семестр		
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности	2
4.	Допинги и стимуляторы в спорте. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий.	2
	Итого часов в семестре	**4**

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
1 семестр		

1.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега	4
2.	*Основные физические качества*. Выносливость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
3.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	4
4.	*Основные физические качества*. Быстрота. Методы развития и контроля.	4
5.	*Контроль и самоконтроль*. Оценка физического состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
6.	*Основные физические качества*. Ловкость. Методы развития и контроля	4
7.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	4
8.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	4
	Итого часов в семестре	**32**
2 семестр		
9.	*Основные физические качества*. Гибкость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
10.	Восточные системы оздоровления человека	4
11.	*Основные физические качества*. Сила. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
12.	Древнерусские системы оздоровления	4
13.	*Контроль и самоконтроль*. Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
14.	*Контроль и самоконтроль*. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
15.	*Контроль и самоконтроль*. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической	4
16.	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	4
	Итого часов в семестре	**32**

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 32.05.01 Медико-профилактическое дело направленности 01 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт

Основная литература

п/	Наименование,	Автор(ы)	Выходные данные, электронный	Кол-во экз.

№	тип ресурса	/редактор	адрес	(доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Физическая культура: учебник для вузов (электронный ресурс)	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114	Неограничено
2	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477309	Неограничено
3	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	Г. Н. Германов	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703	Неограничено
4	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие (электронный ресурс)	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471347	Неограничено

Дополнительная литература

п/№	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	2	3	4	5
1	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475804	Неограничено
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476188	Неограничено
3	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс)	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст:	Неограничено

			электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770	
5	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477118	Неограничено
6	Развитие цифровой экономики в России. (электронный ресурс)	Программа до 2035 года. [Электронный ресурс]	http://innclub.info/wpcontent/uploads/2017/05/strategy.pdf	Неограничено
7	Цифровые инструменты и сервисы в работе педагога.	С.В Панюкова	Учебно-методическое пособие. – М: Изд-во «Про-Пресс», 2020. – 33 с.	Неограничено
8	Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров	Под ред. М.А. Новоселова. - М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.	: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года /	Неограничено

3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ФГБО ВО ТГМУ Минздрава России (tgmu.ru)

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)



5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.О.46 Физическая культура и спорт , информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYYFineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE(модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине, соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности и размещен на сайте образовательной организации.



8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	Открытые Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт Беседы и проблемные диспуты по пропаганде здорового образа жизни Участие в межкафедральных конференциях по формированию культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья	Портфолио
	Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины	
Гражданские ценности	Открытые Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий	Портфолио
	Скрытые Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт Акцентирование внимания на общегражданских ценностных ориентациях и правовой культуре Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности	
Социальные ценности	Открытые Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски	Портфолио
	Скрытые Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности	