

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Красноярский государственный педагогический университет
 им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ

Основы медицинских знаний

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Квалификация **Бакалавр**

49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка .plx
 Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	36	
самостоятельная работа	35,85	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,15	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	18 2/6			
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,15	36,15	36,15	36,15
Сам. работа	35,85	35,85	35,85	35,85
Итого	72	72	72	72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514
 Владелец: Холина Мария Валерьевна
 Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

Программу составил(и):
к.м.н., Доцент, Казакова Галина Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 8 мая 2024 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Председатель НМСУ

к.п.н. Доцент Казакевич Н. Н.

Протокол от 17.05.2024 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 07.05.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Председатель НМСС(С)

Протокол от 14.05.2025 г. № 8

к.п.н. Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Овладение будущими бакалаврами теоретическими знаниями и практическими навыками по симптоматике наиболее распространенных неотложных состояний, оказанию первой помощи и предупреждению угрожающих жизни ситуаций и состояний, возникающих при ЧС.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Анатомия и биомеханика человека

2.2.2 Спортивная медицина

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.2: Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты

Знать:

Уровень 1 Ориентируется в видах чрезвычайных ситуаций и в факторах их вызывающих.

Уровень 2 Меры создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уровень 3 Принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды.

Уметь:

Уровень 1 Идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде.

Уровень 2 Организовывать деятельность и регулировать поведение обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, сохранения и укрепления здоровья.

Уровень 3 Применять способы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека.

Владеть:

Уровень 1 Навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.

Уровень 2 Навыками создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания.

Уровень 3 Методами грамотного правильного анализа вида неотложного состояния организма и способами оказания первой помощи.

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности .

Знать:

Уровень 1 Характеристику чрезвычайных ситуаций, факторы риска, угрожающие жизни и их признаки.

Уровень 2 Методы проектирования диагностируемых требований к результатам совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

Уровень 3 Особенности проектирования индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

Уровень 1 Ориентироваться среди основных категорий наиболее часто встречающихся заболеваний, что является основой самопрофилактики возникновения различных болезненных состояний.

Уровень 2 Объективно оценивать состояние своего здоровья и определять момент, когда необходимо вмешательство официальной медицины.

Уровень 3	Планировать образовательный процесс в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
Владеть:	
Уровень 1	Навыками, направленными на профилактику патологических состояний и заболеваний.
Уровень 2	Навыками транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение.
Уровень 3	Методами оценки текущего состояния пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявления главного фактора, угрожающего жизни.
ПК-7: Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов освоения образовательной программы.	
ПК-7.1: Демонстрирует знания о методах, средствах и формах контроля результатов обучения.	
Знать:	
Уровень 1	Основы первой помощи при травмах
Уровень 2	Теоретические основы неотложных состояний и ПМП при них; основы ухода за больными.
Уровень 3	Теоретические основы профилактики инфекционных заболеваний (основы эпидемиологии и иммунологии).
Уметь:	
Уровень 1	Использовать социокультурный потенциал страны для решения задач физического, психического и социального здоровья обучающихся.
Уровень 2	Основывать выбор эффективных здоровьесберегающих технологий в соответствии с моделью теории и практики педагогической работы.
Уровень 3	Использовать медико-социальные методы и технологии в педагогической работе.
Владеть:	
Уровень 1	Современной стратегией обеспечения здоровья, основными технологиями обеспечения физического, психического и социального здоровья.
Уровень 2	Методами, способствующими повышению адаптационных резервов организма, общему оздоровлению.
Уровень 3	Навыками устанавливать причинно-следственные связи здоровья и среды обитания, грамотно применять практические навыки ЗОЖ.
ПК-7.2: Способен корректировать образовательный процесс в зависимости от результатов освоения образовательной программы	
Знать:	
Уровень 1	Основные принципы охраны детей и подростков; организацию и структурно-функциональные основы деятельности учреждений здравоохранения и социального обслуживания населения, в т.ч. детского.
Уровень 2	Нормативно-правовую базу оказания первой помощи и охраны здоровья детей и подростков.
Уровень 3	Основы первой медицинской помощи при травмах; теоретические основы неотложных состояний и ПМП при них; основы ухода за больными; теоретические основы профилактики инфекционных заболеваний (основы эпидемиологии и иммунологии).
Уметь:	
Уровень 1	Распознавать неотложные состояния пострадавших в чрезвычайной ситуации, выбирать адекватные приемы первой помощи и реализовывать эти приемы в условиях учебной ситуации.
Уровень 2	Анализировать предложенные примеры чрезвычайных ситуаций, оценивая их возможное негативное воздействие на людей.
Уровень 3	По простым клиническим признакам оценить общее состояние внезапно заболевшего или пострадавшего: состояние сознания; сердечно-сосудистой системы (частота пульса, величина артериального давления); дыхательной системы (характер и тип дыхания, частота дыхания, наличие одышки).
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями применения разных приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
Уровень 2	Навыками оценки безопасности места происшествия и навыками первичного осмотра пострадавшего в чрезвычайной ситуации.
Уровень 3	Оказания первой помощи при неотложных состояниях; проведения реанимационных мероприятий при травме, термических поражениях.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. I. Введение в предмет. Первая помощь при травмах.							

1.1	«Введение в предмет: цели, задачи. Принципы и правила оказания первой помощи. Табельные и подручные средства. Требования к содержанию аптечки». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.2	«Травмы различных областей тела. Виды ран. Осложнения ран: кровотечение, инфицирование, травматический шок». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.3	«Переломы. Классификация. Алгоритм действий при переломах различных частей скелета. Правила транспортировки пострадавших». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.4	«Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур. Классификация. Алгоритм оказания первой помощи». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.5	«Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения. Правила определения площади поражения тела. Классификация степени поражения. Алгоритм оказания первой помощи». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.6	Введение в предмет: цели, задачи. Принципы и правила оказания первой помощи. Табельные и подручные средства. Требования к содержанию аптечки. Социальные, медицинские и психологические аспекты науки. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Составить аптечку для похода.
1.7	Первая помощь при травмах различных областей тела. Виды ран. Осложнения ран: кровотечение, инфицирование, травматический шок. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Наложены жгуты Эсмарха при артериальном кровотечении.
1.8	Переломы. Основы десмургии. Иммобилизация. Классификация табельных и подручных средств для иммобилизации. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Наложены табельных шин при переломах конечностей. Иммобилизация поражённых конечностей: правила транспортировки.
1.9	Отморожения. Правила определения площади поражения тела. Классификация степени поражения. Алгоритм оказания первой помощи. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Наложены повязки "варежка", "колосовидная", "на большой палец руки".

1.10	Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения. Правила определения площади поражения тела. Классификация степени поражения. Алгоритм оказания первой помощи. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Определение площади ожога по правилу "девятки", по правилу "ладони".
1.11	Диагностика вывихов, способы оказания первой помощи. /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.12	Обеспечение свободной проходимости верхних дыхательных путей (туалет полости ротоглотка, тройной прием Сафара). /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.13	Наложение повязок на различные участки тела. Переноска пострадавшего с помощью подручных средств, «замка из рук», носилок и др. /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.14	Понятие об асептике и антисептике. Перечень разрешённых средств для оказания первой помощи. /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.15	Юридические аспекты оказания первой помощи. /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.16	Принципы и правила транспортировки пострадавших с различными видами поражений. /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.17	Индивидуальные средства защиты при оказании первой помощи. /Ср/	1	5,85		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
	Раздел 2. II. Первая помощь при неотложных состояниях.							
2.1	«Отсутствие сознания. Причины. Алгоритм действий при обмороке, коме, остановке дыхания и кровообращения. Реанимационные мероприятия на этапе первой помощи». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
2.2	«Инородные тела верхних дыхательных путей. Алгоритм действий у пострадавших на разных этапах онтогенеза. Первая помощь при утоплении: виды утопления». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
2.3	«Инородные тела верхних дыхательных путей. Алгоритм действий у пострадавших на разных этапах онтогенеза. Первая помощь при утоплении: виды утопления». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
2.4	«Первая помощь при инфаркте, инсульте, гипертоническом кризе, эпилептическом приступе. Правила оказания психологической помощи пострадавшим». /Лек/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			
2.5	Отсутствие сознания. Причины. Алгоритм действий при обмороке, коме, остановке дыхания и кровообращения. Реанимационные мероприятия на этапе первой помощи. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Отработка навыков оказания реанимационных мероприятий на манекене.

2.6	Инородные тела верхних дыхательных путей. Алгоритм действий у пострадавших на разных этапах онтогенеза. Приём Геймлиха. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Отработка приёма Геймлиха на манекене. Отработка приёмов освобождения от инородного тела на разных этапах онтогенеза.
2.7	Виды отравления. Укусы змей, насекомых. Алгоритм оказания первой помощи. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовка рефератов с демонстрацией фото видов ядовитых змей и насекомых.
2.8	Первая помощь при инфаркте, инсульте, гипертоническом кризе, эпилептическом приступе. Правила оказания психологической помощи пострадавшим. Боковое устойчивое положение: показания и алгоритм проведения. /Пр/	1	2	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		2	Отработка алгоритма выполнения бокового устойчивого положения на манекене.
2.9	/КРЗ/	1	0,15	ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы

Кровотечения, их причины и классификация.
Помощь при наружном кровотечении.
Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
Утопление. Виды утоплений. Характер оказания первой помощи при утоплении.
Ожоги, классификация, причины. Оказание первой помощи при ожогах.
Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Их признаки. Первая помощь.
Наиболее распространенные инфекционные болезни и их профилактика.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов.

1. Общие правила и принципы оказания первой помощи.
2. Понятие о травмах, виды травм.
3. Классификация видов кровотечений.
4. Правила наложения жгута и подручных средств для остановки кровотечения.
5. Понятие об антисептике и септике.
6. Классификация переломов, осложнения.
7. Понятие об иммобилизации.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Ситуационные задачи.

1. Определите неотложное состояние пострадавшего.
2. Составьте алгоритм оказания первой помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи.

ЗАДАЧА1

В результате пожара жилого помещения мужчина получил ожог головы, передней поверхности туловища и верхних конечностей. Большой крайне возбуждён, на лице имеются вскрывшиеся пузыри, на передней поверхности грудной клетки плотная тёмная корка, в области живота вскрывшиеся пузыри.

ЗАДАЧА2

Во время драки мужчина получил удар тупым предметом по голове. Обстоятельств травмы не помнит. При осмотре: сонлив, на вопросы отвечает невпопад, несколько бледен, пульс 62 удара в минуту, в теменной области рана 8x15 см, умеренное кровотечение, носогубная складка сглажена слева, язык слегка отклонен влево, правый зрачок шире левого.

ЗАДАЧА3

Во время драки подростку был нанесён удар острым предметом в живот. При осмотре имеется рана на передней брюшной стенке длиной 5 см, умеренно кровоточащая. Из раны выступает петля тонкой кишки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Закоркина Н. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216
Л1.2	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/488807
Л1.3	Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Суботялов М. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603
Л1.4	Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А., Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.	Первая помощь: учебное пособие	Сургут: СурГПУ, 2019	https://e.lanbook.com/book/151879

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторские занятия.
2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.