

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец творчества»

Принята:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08. 2021 г.



Утверждаю:

Директор МАУДО «Дворец творчества»  
А.И. Коньшева  
Приказ № 41 от 31.08.2021 г

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Студия рукоделия «Жар - птица»

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации программы –1 год

Составитель программы:  
Зонова Александра Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Красноуфимск  
2021

# Радел 1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

## 1.1. Пояснительная записка

*Направленность: художественная.*

*Актуальность программы.* Дополнительная общеразвивающая программа «Студия рукоделия «Жар - птица» (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242, Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д), Уставом МАУДО «Дворец творчества», Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУДО «Дворец творчества, социальным заказом.

Уже несколько тысяч лет рукоделие является неотъемлемой частью повседневной жизни человека по всему миру. В большей степени рукоделием увлекаются представительницы прекрасного пола. Они с раннего детства интересуются шитьем, вышиванием, вязанием и прочими видами декоративно – прикладного искусства.

Предметами рукоделия пользовались для украшения дома, повседневного и праздничного костюма, в быту, хозяйстве, их дарили и очень редко продавали. Женщины своими руками шили одежду новорожденным, невесте и жениху к свадьбе. В народе высоко почиталось рукоделие, именно через доброе сердце и руки, через терпеливую смиренную душу создавались красивые, «тёплые» и «добрые» вещи.

Рукоделием в наше время с раннего возраста увлекаются и дети. В учреждениях дополнительного образования созданы благоприятные условия для включения

обучающихся в творческую практическую деятельность по освоению разных техник рукоделия.

*Цель программы:* формирование навыков, необходимых для изготовления декоративных изделий в разных техниках.

*Задачи:*

*Образовательные*

- формирование знаний, необходимых для процесса рукоделия (бисероплетение, вышивка лентами, квиллинг, скрапбукинг);
- способствовать овладению приёмами рукоделия;

*Развивающие*

- развитие у обучающихся мелкой моторики, образного мышления, фантазии;

*Воспитательные*

- формирование эстетического восприятия окружающей действительности у обучающихся;
- обеспечение у обучающихся мотивации к творчеству;
- создание комфортной обстановки, «ситуации успеха», атмосферы доброжелательности и сотрудничества.
- формирование художественного и дизайнерского вкуса;

*Адресат программы.* Возраст обучающихся по программе 7 – 14 лет.

*Срок реализации программы* – 1 год.

*Режим занятий.* Занятия с учебной группой проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность учебного занятия - 45 минут. Продолжительность перемен – 10 минут.

Количество обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе составляет от 12 до 15 человек.

*Форма обучения:* очная (в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий)

*Объём программы* - 144 часа.

*Виды занятий.* В основном занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической подготовки и практической работы. Теоретическая работа по программе.

На занятиях обучающиеся знакомятся с инструментами, материалами, приспособлениями, необходимыми для процесса рукоделия; современными направлениями в рукоделии; историей рукоделия; традиционными видами рукоделия; основными приёмами рукоделия; правилами организации рабочего места; правилами техники безопасности; правилами пожарной и электробезопасности; правилами дорожного движения. Беседы сопровождаются демонстрацией наглядного материала: образцов изделий, иллюстраций, схем, таблиц.

Кроме того, проводятся «минутки безопасности» по правилам дорожного движения (в конце занятия).

Программой так же предусмотрены экскурсии на выставки в краеведческий музей, что развивает зрительское, эстетическое восприятие произведений искусства и окружающего мира, художественный вкус. Для того чтобы интерес к теоретическим

знаниям был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его постепенно, излагая теорию по мере необходимости, применяя ее на практике.

Практическая часть занятий состоит из нескольких этапов: сначала обучающиеся осваивают приёмы и способы рукоделия, выполняются небольшие по объёму работы (аксессуары, животные - брелоки из бисера, панно в технике «квиллинг»). В дальнейшем, учитывая индивидуальные способности обучающихся, их знания и умения, предлагается выполнять более сложные изделия (блокнот, открытка в технике «скрапбукинг», вышивка лентами и др.). Педагог должен направлять внимание на осмысленное применение данного изделия, на нужность и необходимость овладения данным ремеслом, на эстетическую сторону изделия, а главное - на аккуратность исполнения.

В программе предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для коллективного выполнения. Коллективные работы обучающихся выполняют группой из трёх и более человек. Такой труд значительно ускоряет процесс работы над изделием, позволяет правильно распределять задания, учитывая индивидуальные способности каждого обучающегося, способствует у обучающихся чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, развитию коммуникативных навыков. Коллективной работой могут быть изделия декоративного характера, предназначены для оформления выставки, интерьера, коллективного подарка.

Во время работы над изделиями у детей развиваются художественные и трудовые навыки. Они познают красоту труда т.к. сами участвуют в создании декоративных изделий, получают удовлетворение от результатов своих работ.

Работа в творческом объединении имеет большое воспитательное значение для развития у обучающихся художественного вкуса, интереса к искусству своего народа, его истории и традициям, способствует профессиональной ориентации.

Используются и такие формы проведения занятий, как: занятие - конкурс, занятие - викторина, занятие - игра, занятие – выставка и др.

*Уровневость программы. Традиционная.*

## 1.2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Общее количес тво часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Бисероплетение	30	2	28	Срез знаний, тематическая выставка, анализ продуктов деятельности
3	Квиллинг	24	4	20	Срез знаний, анализ продуктов деятельности
4	Вышивка лентами	28	4	24	Тематическая выставка, тестирование
5	Скрапбукинг	30	4	26	Срез знаний, анализ продуктов деятельности
6	Декорирование нужных и полезных предметов	26	2	24	Анализ и демонстрация готовых изделий
7	Выполнение творческой работы.	4	1	3	Итоговая выставка. Защита творческих работ.
	Итого:	144	19	125	

## 1.3.Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения

### *Тема 1. Вводное занятие*

ель, содержание деятельности. Режим работы. Инструменты и материалы, необходимые для работы. Правила организации рабочего места. Правила техники безопасности. История возникновения и развития рукоделия и его применение в быту. Современные направления в рукоделии (бисероплетение, вышивка лентами, квиллинг, скрапбукинг). Демонстрация образцов изделий. Правила техники безопасности. Правила санитарной гигиены.

### *Тема 2. Бисероплетение.*

История бисероплетения. Основные приёмы нанизывания бисера на проволоку. Демонстрация образцов. Правила сочетания цветов. Цветовой круг. Теплая и холодная гамма. Образцы изделий, выполненных в технике «бисероплетение». Материалы, используемые для бисероплетения (леска, проволока, резинка, бисер). Основные приемы в технике «бисероплетение»: параллельное и спаренное плетение, способ плетения «коралл», «скрутка», «нанизывание дугами», «нанизывание петлями по кругу». Нарращивание проволоки. Приёмы изготовления изделий по схеме. Правила посадки во время работы.

*Практическая работа.* Плетение изделий из бисера на проволоке: (плоские и объёмные игрушки, аксессуары). Оформление выставки. Презентация творческих работ.

### *Тема 3. Квиллинг.*

История возникновения и развития рукоделия в технике «квиллинг». Приёмы выполнения изделий в технике «квиллинг». Алгоритм изготовления изделия в технике «квиллинг». Правила сочетания цветов. Условные обозначения. Анализ и зарисовка простейших схем. Демонстрация изделий. Бумага и особенности бумаги. Этапы выполнения. Правила техники безопасности.

*Практическая работа.* Освоение приемов. Изготовление основных элементов. Выбор эскиза. Изготовление основы открытки. Скручивание элементов. Сборка композиции открытки. Оформление открытки.

### *Тема 4. Вышивка лентами.*

История возникновения и развития техники рукоделия «вышивка лентами». Показ образцов изделий. Приёмы вышивки лентами. Материалы и инструменты, используемые для изготовления изделий. Особенности скручивания и подшивания атласных лент. Способы оформления композиции.

*Практическая работа.* Изготовление изделий в технике «Вышивка лентами». Зарисовка эскиза изделия. Изготовление основных элементов (простые цветы и листья). Составление композиции (скрутка, сшивание элементов, пришивание элементов к основе). Оформление готового изделия. Оформление выставки. Презентация творческих работ.

### *Тема 5 . Скрапбукинг.*

История возникновения и развития рукоделия в технике «скрапбукинг». Показ образцов изделий. Материалы и инструменты, используемые для изготовления

изделий в технике «скрапбукинг». Алгоритм изготовления изделия. Правила сочетания цветов. Цветовой круг. Теплая и холодная гамма.

*Практическая работа.* Изготовление изделий в технике «скрапбукинг»: блокнот, открытка, подарочная коробочка, фоторамка. Разработка эскиза. Подборка материалов для изготовления изделия. Оклеивание основы. Сборка композиции. Приклеивание (или пришивание) элементов.

*Тема 6. Декорирование нужных и полезных предметов.*

Способы декорирования нужных и полезных предметов. Показ образцов декорированных изделий. Поиск предмета для декорирования, примерное планирование декорирования, подготовка предмета. Выбор дизайна, подготовка элементов, которые понадобятся для декорирования предмета. Правила техники безопасности.

*Практическая работа.* Декорирование изделий (ваза, зеркало, часы, рамочка для фотографии, посуда). Подготовка основы к работе. Подбор материалов (бусины, ленты, блёстки, кусочки ткани, салфетки и др.). Составление композиции. Оформление готового изделия. Оформление выставки. Презентация творческих работ.

*Тема 7. Выполнение творческой работы.* Выбор техники выполнения творческой работы. Способы выполнения творческой работы. Анализ деятельности обучающихся в творческом объединении. Защита творческих работ.

*Практическая работа.* Выполнение итоговой творческой работы. Анализ деятельности обучающихся в творческом объединении. Итоговая выставка.

## 1.4. Планируемые результаты

*Предметные*

- знать историю возникновения и развития видов рукоделия (бисероплетение, вышивка лентами, квиллинг, скрапбукинг);
- знать виды и назначение материалов, инструментов и приспособлений;
- знать приёмы изготовления изделий в разных техниках рукоделия;
- знать способы декорирования нужных и полезных предметов;
- современные направления в рукоделии;
- знать правила организации рабочего места;
- знать правила техники безопасности.
- соблюдать правила техники безопасности;

#### *Метапредметные*

- организовывать рабочее место в соответствии с используемым материалом и поддерживать порядок во время работы;
- готовить основу к работе;
- подбирать материалы в соответствии с цветовой гаммой;
- изготавливать изделие по образцу, схеме, рисунку;
- декорировать готовое изделие;
- составлять композицию изделия.

#### *Личностные:*

- сформировано эстетическое восприятие окружающей действительности у обучающихся;
- сформированы основы художественного и дизайнерского вкуса;
- сформировано развитие у обучающихся мелкой моторики, образного мышления, фантазии;
- сформировано обеспечение у обучающихся мотивации к творчеству;
- сформировано создание комфортной обстановки, «ситуации успеха», атмосферы доброжелательности и сотрудничества.

## ***Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.***



## 2.1. Условия реализации программы

*Материально техническое обеспечение.* Специально оборудованный учебный кабинет для занятий рукоделием с хорошим освещением.

Ростовая мебель (столы, стулья); шкафы для хранения материалов и инструментов; магнитно-маркерная доска.

*Методические материалы:*

- *инструменты* (ножницы, иглы, вспомогательные инструменты);
- *раздаточный материал* (карточки-задания, карточки с алгоритмом выполнения практических работ, журналы, книги, картинки эскизы и шаблоны деталей изделий).

Материалы, необходимые для занятий: бисер, леска, проволока, нитки, заклёпки, застёжки, ткань, атласные ленты, клей, бумага (бархатная, гофрированная, цветная), блокнот, бусы, браслеты, салфетки, перья и т.д.

*Инструкции:*

- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

*Информационное обеспечение.* Мультимедийная техника (проектор, компьютер, экран);

*Кадровое обеспечение.* Требования к образованию педагога, реализующего программу: среднее профессиональное (педагогическое) образование, высшее профессиональное (педагогическое) образование. Прохождение курсов повышения квалификации по данному направлению деятельности.

Методы обучения:

- *объяснительно-иллюстративные:* рассказ, показ, демонстрация, объяснение;
- *репродуктивные* (воспроизводящие) выполнение изделий по образцу;
- *игровой метод* (игры-путешествия, познавательные игры, дидактические игры);
- *частично – поисковые* (выполнение творческих заданий).

Занятия предполагают использование фронтальных, индивидуальных и групповых форм обучения.

Учебно-наглядные пособия (схемы, иллюстрации; образцы готовых изделий, шаблоны деталей изделий, компьютерные презентации).

*Методические пособия:* Пособия используемые для организации и проведения занятия: Артамоновой Е.В. «Бисероплетение», «Украшения из бисера», Зайцевой Л.В. «Украшения из бисера», Исхаковой Э.Ю. «Плетение на леске», Куликовой Л.Г. «Цветы из бисера: букеты, панно, бутоньерки», Малена А.Н. «Изделия из бисера: колье, серьги, игрушки», Гадаевой Ю.В. «Азбука бисероплетения», «Бисер. Цветочки и фенечки», «Сказочный мир бисера», Гориной Г.С. «Традиции вышивки в модном костюме». Красивый декор своими руками», «Вышиваем лентами. Самые популярные и красивые модели», Лучшие проекты из бумажных лент», Люси, Пейнтер «Квиллинг, декупаж, папье-маше, декор и прочие чудеса из бумаги», Рогачевская Л. «Ажурный

квиллинг. Уникальная авторская техника», Смирнова А. «Квиллинг-украшения. Новые сережки каждый день», Вышивка шёлковыми лентами", М. Уильямс "Шелковая Лента", Энн Кокс «Вышивка Лентами» и др.

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика. Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 10 сентября. Текущий контроль осуществляется с 10 сентября по 26 декабря, с 10 января по 21 мая. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 27 по 31 декабря (за 1 полугодие), с 22 по 31 мая.

*Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся:*

*Входной контроль* проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (*оценочный материал* - опросник).

*Текущий контроль успеваемости* проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

*Методы контроля:*

- наблюдение за качеством изготовления изделия обучающимися в процессе работы (*оценочный материал* – лист наблюдения);
- анализ продуктов деятельности (*оценочный материал* – карта анализа продуктов деятельности);
- срез теоретических знаний по основным темам программы (*оценочный материал* – экспертный лист);
- контрольное задание на выполнение практической работы (*оценочный материал* – экспертный лист);
- тестирование (*оценочный материал* – тест);
- участие в тематической выставке (*оценочный материал* – экспертный лист участника выставки).

*Промежуточная аттестация* проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся* - итоговая выставка и защита творческих работ (проводится по окончании 1 полугодия учебного года), творческий отчет объединения (проводится по окончании учебного года). *Оценочный материал* – протокол контрольного занятия.

*Форма представления образовательных результатов:* Дневник учёта и оценки личностных достижений обучающегося объединения.

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся к программе разработаны *оценочные материалы*, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протоколы контрольных занятий;
- лист наблюдения;
- тест;
- карты анализа продуктов деятельности.

Кроме того, оценочные материалы предусматривают оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

### 2.3. Список литературы

1. Ажурный квиллинг. - М.: Ранок, 2014
  2. Аксенова, А. А. Войлок: лучшие поделки, игрушки, аксессуары / [А.А. Аксенова]. 2011
  3. Ануфриева, М. А. Большая энциклопедия рукоделия / М.А. Ануфриева, 2010
  4. Аполозева Л.М. Бисер. М., 2004.
  5. Артамонова Е.В. Бисероплетение. М., 2003.
  6. Артамонова Е.В. Украшения из бисера. М., 2000.
  7. Белякова, О. В. Большая книга поделок / О.В. Белякова, 2011
  8. Божко Л. Б. Бисер. Уроки мастерства, СПб, 2002.
  9. Букина, С. Квиллинг 3D. Магия волшебных завитков / С. Букина, М. Букин. - М.: Феникс, 2014
  10. Букина, С. Квиллинг: волшебство бумажных завитков / Максим Букин. – Изд. 2-е. –2011.
  11. Внешсигма М, украшения для девочек: Оригинальные плетеные украшения из мулине с бусинками и металлическими колечками. 1999.
  12. Гадаева Ю.В. Азбука бисероплетения. М., 2000.
  13. Гадаева Ю.В. Бисер Цветочки и фенечки. М., 2001.
  14. Данкевич Е. В., Жакова О. В. Большая книга поделок для девочек и мальчиков. — 2000.
  15. Джина Кристанини, Вилма Страбелло "Вышивка шелковыми лентами. Аксессуары, подарки, украшения", 2006
- Для обучающихся:
16. Жукова О.Г. Бисерное рукоделие. М., 2008.
  17. Зайцева Л.В. Украшения из бисера. М., 2002.
  18. Исхакова Э.Ю. Плетение на леске. Ростов-на-Дону, 2004.
  19. Клэр, Сун-ок Чой Квиллинг для всех. Лучшие проекты из бумажных лент / Клэр Сун-ок Чой. - М.: Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков, 2013
  20. Куликова Л.Г. Цветы из бисера: букеты, панно, бутоньерки. М., 2004.
  21. Лаптева, Т. Е. Необыкновенные украшения из бусин, фетра, пуговиц, ракушек / Татьяна Лаптева, 2011
  22. Лындина Ю.М. Украшения для девочки. М., 2001.
  23. Любовь Рогачевская. - М.: АСТ-Пресс Книга, 2014
  24. Максимова М. В., Кузьмина М. А. Вышивка., 1998
  25. Максимова М. В., Кузьмина М. А. Лоскутики., 1998. «Заботы маленькой хозяйки»
  26. Малена А.Н. Изделия из бисера: кольцо, серьги, игрушки. М., 2001.
  27. Маркуша А. М. А я сам...: Книга для тех, кто начинает мастерить: [Для среднего возраста] / Рис. Ю. Жигалова. — М.: Дет. лит., 1984.

28. Моуд, Элизабет Волшебный квиллинг. Лучшие проекты / Элизабет Моуд. - М.: Контэнт, 2015
29. Парамонова А.С. Примерная программа и методические рекомендации к курсу «Бисероплетение». МГПУ, 2006.
30. Пейнтер Люси, Квиллинг, декупаж, папье-маше, декор и прочие чудеса из бумаги / Пейнтер Люси. - М.: ООО Астрель, 2014.
31. Ращупкина С.Ю. "Вышивка шелковыми лентами" 2010.
32. Рогачевская, Любовь Ажурный квиллинг. Уникальная авторская техника /
33. Сидоренко С.В. Образовательная программа дополнительного образования детей» «Кудесница». Магнитогорск, 2008.
34. Смирнова, Александра Квиллинг-украшения. Новые сережки каждый день / Александра Смирнова. 2014
35. Стародуб К.И. Плетение на проволоке. Сказочный мир бисера. Ростов-на-Дону, 2001.
36. Торманова, А.С. Большая энциклопедия. Квиллинг / А.С. Торманова. ", 2013.
37. Уильямс М. "Шелковая Лента" 2000.
38. Чудина, Ю. Ю. Квиллинг для всей семьи. От простого к сложному / Ю.Ю. Чудина. - 2013.
39. Энн Кокс - Вышивка Лентами 2010.
40. Юрова Е.С. Эпоха бисера в России. М., 2006.

Нормативные документы:

*Интернет ресурсы:*

www.biser.info- <http://biser.info/>

biCer.ru- <http://bicer.ru/>

www.biserland.ru- <http://www.biserland.ru/>

biseroptenie.com

www.magic-beads.ru ru.wikipedia.org/wiki/

onlybiser.ru l-biserka.narod.ru/prkn/books/biser.htm

vishivka-krestikom.ru-/166-kniga-vyshivka-shelkovymi-lentami-aksessuary-podarki-ukrasheniya.html

*Нормативные документы:*

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия рукоделия «Жар - птица» (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242, Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом

Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д), Уставом МАУДО «Дворец творчества», Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУДО «Дворец творчества, социальным заказом.