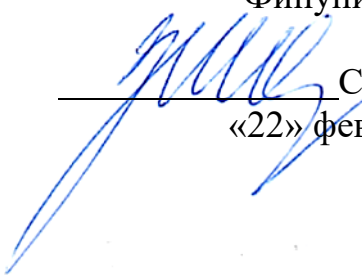


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
(Смоленский филиал Финуниверситета)

Кафедра «Математика, информатика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Смоленского
филиала
Финуниверситета


С.В. Земляк
«22» февраля 2024 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по специальности
38.05.02 Таможенное дело
*направленность «Внешняя торговля, таможенное и валютное
регулирование»*

Рекомендовано Ученым советом Смоленского филиала
(протокол от 21 февраля 2024 г. №16)

Одобрено на заседании кафедры
«Математика, информатика и общегуманитарные науки»
(протокол от 20 февраля 2024 г. №06)

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины.....	3
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	4
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	4
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	10
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.	11
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины...	12
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	13
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14

1. Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт.

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы

			упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав Модуля общегуманитарных дисциплин для студентов, обучающихся по специальности 38.05.02 Таможенное дело, направленность: «Внешняя торговля, таможенное и валютное регулирование».

4. Объём дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед. 72 час.	72 час.
Контактная работа-Аудиторные занятия	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70
Самостоятельная работа	-	-
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание тем дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1 час)

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные виды физической культуры. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования (3 часа)

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.

Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения (6 часов)

Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Двигательная активность студента во время каникул.

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях (2 часа)

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь.

Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма (6 часов)

Параметры физического развития и методики их оценки. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании (8 часов)

Требования к планированию физического воспитания студентов. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Тема 7. Средства и методы физического воспитания (8 часов)

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения

как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. Практические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании (6 часов)

Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств (30 часов)

Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. Методики воспитания общей специальной выносливости. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.

Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов (2 часа)

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

5.2. Учебно-тематический план

Таблица 2

№ пп	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самос тоятел ьная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Семинары, практичес кие занятия		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1	-	-	-

2.	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	3	3	1	2	-	-
3.	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	6	6	-	6	-	-
4.	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	2	2	-	2		-
5.	Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	6	6	-	6	-	-
6.	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	8		8		-
7.	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	8	-	8	-	-
8.	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	6	6	-	6	-	-

9.	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	30	30	-	30	-	-
10.	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
В целом по дисциплине		72	72	2	70	-	Согласно учебному плану
Итого в %			100%	3%	97%		

5.3. Содержание семинаров и практических занятий

Таблица 3

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 6,7 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура личности. 3. Компоненты физической культуры. 4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 6. Основные виды физической культуры. 7. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Рекомендуемые источники: 6.1-6.5	Лекционное занятие
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза. 3. Значение и задачи физического воспитания студентов. Рекомендуемые источники: 6.3-6.5	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. 2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. 3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. 4. Двигательная активность студента во время каникул. Рекомендуемые источники: 6.1-6.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. 2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. 3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Рекомендуемые источники: 6.4, 6.5	Учебно-тренировочное занятие
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.	1. Параметры физического развития и методики их оценки. 2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. 3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. 4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы. Рекомендуемые источники: 6.3-6.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	1. Требования к планированию физического воспитания студентов. 2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. 3. Педагогический контроль в физическом воспитании. 4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля. Рекомендуемые источники: 6.1-6.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Средства и методы физического воспитания	1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. 3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. 4. Практические методы физического воспитания. 5. Общепедагогические методы физического воспитания. Рекомендуемые источники: 6.1, 6.2, 6.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Двигательные умения и навыки в	1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. 2. Готовность обучаемого к освоению движения.	Учебно-тренировочные занятия

физическом воспитании	3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Рекомендуемые источники: 6.1-6.3	
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	1. Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. 2. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. 3. Методики воспитания общей и специальной выносливости. 4. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. 5. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости. Рекомендуемые источники: 6.1-6.3	Учебно-тренировочные занятия
	Практическая часть 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 6.1-6.3	Учебно-тренировочное занятие

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.

2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: Кнорус, 2023. - 297 с. - Бакалавриат. - Текст: непосредственный. – То же. – 2022. – ЭБС BOOK.ru. - URL: [4https://book.ru/book/943968](https://book.ru/book/943968) (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.

2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов - Москва: Юрайт, 2023. - 494 с. - Бакалавр и специалист. - Текст: непосредственный.

3. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.
4. Физическая культура и спорт: учебник / М.О. Аксенов, О.Ф. Жуков, К.Э. Столяр [и др.]; под общ. ред. С.И. Филимоновой, Л.Б. Андрющенко. — Москва: КноРус, 2023. — 611 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943779> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.

Дополнительная литература

3. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2023. — 239 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.
4. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
- Электронно-библиотечная система издательства Проспект <http://ebs.prospekt.org/books>
- Электронно-библиотечная система издательства Лань <https://e.lanbook.com/>
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru/>
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира

<http://search.ebscohost.com>

- Электронные продукты издательства Elsevier

<http://www.sciencedirect.com>

- Scopus <https://www.scopus.com>

- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks

<http://link.springer.com/>

2. Образовательный портал Финуниверситета <https://org.fa.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием

средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

9.1. Комплект лицензионного программного обеспечения

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security для бизнеса
- 2) LibreOffice

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»

9.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

Не предусмотрены.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс в Смоленском филиале Финуниверситета (Смоленск, пр-т Гагарина, 22) обеспечивается помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских (практических) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся.

Аудитории лекционного типа укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения для предоставления учебной информации большой аудитории, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

Помещения, предназначенные для проведения семинарских (практических) занятий, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, интерактивной доской, мультимедийными установками, ноутбуками. Компьютерные классы, предназначенные для практических занятий, оборудованы современными персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть, имеющими выход в Интернет, и комплектами лицензионного программного обеспечения.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

Специализированная мебель:

Стол (преподавательский) - 1 шт.

Стул преподавательский – 1 шт.

Парта ученическая двухместная - 40 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Технические средства обучения:

Мультимедиа-проектор – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

Монитор преподавателя – 1 шт.

Системный блок – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security для бизнеса

2) LibreOffice

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

Тренажерный зал, включает в себя:

Силовой тренажер – 1 шт.;

Стол теннисный с сеткой – 1 шт.;

Гребной тренажер – 1 шт.;

Беговая дорожка – 1 шт.

Спортивный зал, включает в себя:

Сетка волейбольная – 1 шт.;

Мяч волейбольный – 10 шт.;

Кольцо баскетбольное – 6 шт.;

Мяч баскетбольный – 8 шт.;

Гимнастическая (шведская) стенка – 5 шт.;

Скамья гимнастическая – 8 шт.;

Мат гимнастический – 7 шт.

Материально-техническая база, которой располагает Смоленский филиал Финуниверситета, обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом, и соответствует требованиям и нормам противопожарной безопасности.