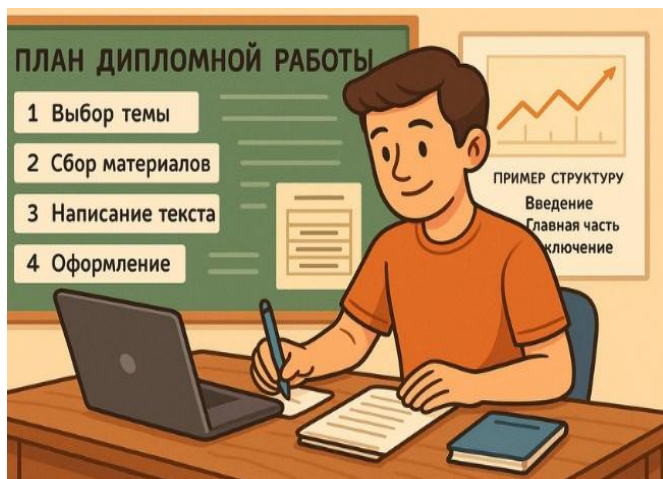




Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Орловской области
«Училище олимпийского резерва»

В ПОМОЩЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ И СТУДЕНТУ

Методические рекомендации по выполнению и защите дипломной работы



Орел, 2026



Содержание

ВВЕДЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМЫ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ
3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ДИПЛОМНЫХ РАБОТ
 - 3.1 Общие требования
 - 3.2 Требования к оформлению текстового, табличного и графического материала
4. ЗАЩИТА ДИПЛОМНЫХ РАБОТ



ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации разработаны в целях оказания помощи обучающимся в подготовке и защите дипломных работ по образовательным программам среднего профессионального образования в Учреждении.

Дипломная работа, как и курсовая работа, являются организационной базой для формирования знаний и навыков научно-методической и научно-исследовательской деятельности обучающихся. Научно-исследовательская работа предполагает освоение методов научного исследования в области физической культуры, спорта и физического воспитания, выполнение самостоятельно или в коллективе научно-исследовательских работ. В результате выполнения научно-исследовательской работы обучающимися приобретаются умения применять различные методы для решения задач в области физической культуры и спорта. В связи с этим деятельность, как над курсовой, так и над дипломными работами предполагает овладение методикой и техникой научного труда, поэтому к оформлению предъявляются те же требования, что и к обычной научной публикации.

Методические рекомендации раскрывают вопросы планирования исследования, выбора темы, постановки задач и определения методов исследования, сбора и обработки данных исследования. Дается характеристика требований к написанию дипломных работ, излагаются рекомендации по подготовке работ и порядок защиты.



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с ФГОС СПО дипломная работа является обязательной частью ГИА. Согласно ФГОС в учебном плане на защиту ДР отводится 1 неделя.

Цель защиты ДР – систематизация и закрепление знаний выпускника по специальности, а также определение уровня готовности выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

II. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМЫ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

Процесс подготовки дипломной работы условно можно представить в следующем виде:

I этап

- выбор темы, получение задания на выполнение работы (Приложение 7 к Положению 04.01/17 о ДР);
- подбор и изучение литературы, а также, при необходимости, практических материалов;
- сбор материалов, составление плана работы;
- анализ собранного материала.

II этап

- написание работы;
- представление работы руководителю, получение отзыва и устранение указанных в нем замечаний (Приложение 8 к Положению 04.01/17 о ДР);
- подготовка презентации к защите дипломной работы



- рецензирование работы (Приложение 9 к Положению 04.01/17 о ДР);
- представление дипломной работы в учебную часть

III этап

- защита работы на Государственной итоговой аттестации.

Для создания научной работы необходимо, прежде всего, составить план изложения. В связи с тем, что объем научных работ в основном ограничен, следует определить объем каждой части, исходя из запланированного. Такая предварительная разметка обеспечивает соразмерность частей, помогает сконцентрировать внимание на главном.

Форма будущего научного произведения в некоторой степени определяется при составлении предварительного плана работы. Уже на этой стадии вырисовываются контуры будущей работы (главы, разделы, подразделы и т.п.), намечаются характер и объем иллюстрированного материала, завершается в основном классификация источников.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ДИПЛОМНЫХ РАБОТ

3.1. Общие требования

В зависимости от вида структура дипломных работ должна включать следующие составные части и разделы:

Экспериментальная работа

1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
2. СОДЕРЖАНИЕ
3. ВВЕДЕНИЕ
4. ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ



ИССЛЕДОВАНИЯ

5. ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ

6. ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ
АНАЛИЗ

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Теоретическая работа

1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

2. СОДЕРЖАНИЕ

3. ВВЕДЕНИЕ

4. ГЛАВА 1.

5. ГЛАВА 2.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются Учредитель, к которому относится Учреждение, наименование Учреждения, фамилия, имя и отчество студента (полностью), название и вид работы, данные о руководителе дипломной работы, город и год выполнения работы. Оглавление - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Главный признак правильно выстроенной структуры работы, который сразу бросается в глаза, - это очень подробное оглавление работы. Опытному



читателю обычно бывает достаточно взглянуть на оглавление, на развернутый план исследования, чтобы составить представление о том, стоит ли читать его или нет. Ему хорошо виден ход мысли, основные принципы, выводы, к которым пришел автор.

Введение в сжатом виде представляет описание всей работы. Вначале объясняется научная и практическая актуальность работы, степень разработанности проблемы другими авторами (краткая характеристика предшествующих исследований), цель и гипотеза исследования, объект и предмет исследования. Его объем может ограничиваться 4-5 страницами.

Основная часть состоит из двух и более глав, которые делятся на разделы.

Глава должна показывать самостоятельный сюжет проблемы, раздел - отдельную часть. В дипломных работах должна сохраняться логика изложения между разделами и последовательность перехода от одной сюжетной линии к другой. Главы и разделы могут завершаться краткими выводами.

Заключение - обязательная часть всякого сочинения. В нем автор должен указать основные выводы, результаты работы, дать самокритическую оценку тому, насколько ему удалось достигнуть провозглашенной во введении цели и выполнить задачи; насколько верным оказались методологические принципы, которых он придерживался. Автору нужно определить перспективы дальнейших исследований и рассказать о своих намерениях по разработке темы. Заключение не должно составлять более 5 страниц текста. Заключение лежит в основе доклада студента на защите.

Объем ДР должен составлять **30 - 50 страниц** печатного текста (без приложений)

В списке использованных источников дается перечень



использованной литературы с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т.п.

Каждая научно-исследовательская работа имеет свои структурные единицы. Это проблема, тема, актуальность темы, цель, задачи, объект и предмет исследования, гипотеза, новизна исследования, практическое значение, выводы, заключение. Чтобы правильно подойти к исследованию, надо выделить проблему. Ее часто отождествляют с вопросом. В основном это верно. Каждая проблема - это вопрос. Но не каждый вопрос - это проблема. Поставить проблему, значит выйти на эту границу. Проблема возникает тогда, когда старое знание показало свою несостоятельность, а новое еще не приняло развернутой формы. В связи с этим научная проблема - это противоречивая ситуация, требующая разрешения. После обоснования проблемы и установления ее структуры определяется тема научного исследования, которая должна быть актуальной (то есть важной, требующей скорейшего разрешения). Актуальность темы исследования — это степень ее важности в данный момент и в данной ситуации для решения данной проблемы, вопроса или задачи. Освещение актуальности не должно быть многословным. Начинать ее характеристику издали нет необходимости. Для студенческой научно-исследовательской работы достаточно полстраницы машинописного текста, где показано главное. Можно назвать два основных направления характеристики актуальности в педагогических исследованиях, к которым относятся исследования в области физического воспитания и спорта. Первое связано с неизученностью выбранной темы. В данном случае исследование



актуально именно потому, что определенные аспекты темы изучены не в полной мере и проведенное исследование направлено на преодоление этого пробела. Второе направление связано с возможностью решения определенной практической задачи, на основе полученных в исследовании данных. Одно из этих направлений либо то и другое вместе обычно фигурируют при характеристике этого элемента понятийного аппарата научного исследования.

Цель - это то, что мы хотим получить при проведении исследования, некоторый образ будущего.

Задачи исследования - это те исследовательские действия, которые необходимо выполнить для достижения поставленной в работе цели, решения проблемы или для проверки сформулированной гипотезы исследования. Это обычно делается в форме перечисления (изучить, описать, выявить, определить и т.п.). Решению каждой конкретной задачи в работе исследователя может быть посвящена целая глава или параграф.

Обязательным элементом является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала, являясь необходимым условием достижения поставленной в работе цели, и далее дается характеристика основных источников получения информации (научных, литературных, библиографических и др.).

Объект исследования - это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения. В физическом воспитании и спорте часто в качестве объекта рассматриваются дошкольники, школьники, юные и квалифицированные спортсмены, студенты. Эти категории людей выступают объектами в практической педагогической деятельности,



в научной педагогической деятельности объектами будут педагогический факт, процесс, явление. Объект и предмет исследования соотносятся между собой как целое и часть, общее и частное. При таком определении связи между ними предмет исследования - это то, что находится в границах объекта. Именно предмет исследования определяет тему исследования. Например, тема «Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе»; объект исследования: «Многолетняя подготовка спортивного резерва в футболе»; предмет исследования: «Методология и технология построения структуры и содержания многолетней подготовки юных футболистов».

Гипотеза - это предположение, выдвигаемое для объяснения какого-либо явления, которое не подтверждено и не опровергнуто. Гипотеза - это предполагаемое решение проблемы. Она определяет главное направление научного поиска, является основным методологическим инструментом, организующим весь процесс исследования.

К научной гипотезе предъявляются следующие два основных требования:

- а) гипотеза не должна содержать понятий, которые не уточнены;
- б) она должна быть проверяема при помощи имеющихся методик. Что, значит, проверить гипотезу? Это, значит, проверить следствия, которые логически из нее вытекают. В результате проверки гипотезу можно подтвердить или опровергнуть.

Исследовательская работа должна иметь научную новизну, т.е. получение для общества нового знания.

Практическая значимость результатов может заключаться в возможности:



- решения на их основе той или иной практической задачи в области физической культуры и спорта;
- проведение дальнейших научных исследований;
- использование полученных данных в процессе подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.

3.2 Требования к оформлению текстового, табличного и графического материала

Текст ДР должен быть подготовлен с использованием компьютера в Word, распечатан на одной стороне белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Используется шрифт **Times New Roman**, **размер шрифта 14, полуторный межстрочный интервал.**

Цвет шрифта - **черный.**

Размеры полей: **правое - 15 мм, левое - 30 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.**

Параметры абзаца:

- Отступ первой строки – 1.25 см (для таблиц и рисунков отступ первой строки – НЕТ).
- Интервалы перед, после – 0 пт.
- Межстрочный интервал – полуторный.
- Выравнивание: основной текст – по ширине
- Отступ после заголовка первого уровня – одинарный (т.е. одно нажатие ENTER после);
- Отступ перед и после заголовка второго уровня – одинарный (т.е. одно нажатие ENTER перед и после)

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры (курсив, жирность).



Нумерация начинается с титульного листа. Номер страницы на титульном листе и содержании, не проставляют. Листы дипломной работы нумеруются арабскими цифрами, расположенными снизу, по центру страницы. Страницы с приложениями также нумеруются. То есть последняя страница ДР (последняя страница списка литературы) имеет номер 57, то следующая страница (Приложение 1) будет иметь номер 58.

Главы и параграфы основной части ДР должны иметь лаконичные заголовки, отражающие их содержание. Название главы не должно дублировать название темы, а название параграфов – название глав. При этом слово «параграф» в заголовке не приводится. Заголовки и подзаголовки содержания должны точно соответствовать их формулировке в тексте работы. Недопустимо одно название в содержании и другая формулировка этого же параграфа в тексте работы.

Заголовки глав, «Введение», «Заключение», «Содержание», «Список использованных источников» печатаются прописными (заглавными) буквами и располагаются посередине строки без абзаца. Заголовки параграфов пишутся строчными буквами по левому краю без абзаца. Переносы в заголовках не допускаются. В конце заголовков знаки препинания не ставятся. Нельзя печатать заголовков в конце страницы. Если на странице не умещается три строки идущего за заголовком текста, то следует перенести заголовок на следующую страницу.

Каждая глава начинается с новой страницы. Главы имеют порядковые номера, обозначаемые арабскими цифрами. Нумерация разделов состоит из номера главы и порядкового номера раздела в главе.



Все иллюстрации в работе именуются рисунками и нумеруются порядковыми номерами. К иллюстрациям относятся: фотоснимки, репродукции, рисунки, планы, схемы, графики, диаграммы и др.

В документе должны быть даны ссылки на все таблицы и рисунки. Рисунки оформляются согласно Приложению 5 Положения 04.01/17 «О подготовке и защите дипломных работ обучающихся по образовательным программам СПО в БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва».

Цифровой материал необходимо оформлять в виде таблиц. Все таблицы имеют последовательную нумерацию. Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. (Приложение 4 к Положению 04.01/17 о ДР)

В работе на таблицы и рисунки необходимо в тексте делать ссылки. Размер шрифта в таблице может быть меньше, чем в тексте, но должен быть ясно различим (не стоит использовать кегль меньше 10-го).

Ссылки на литературу в тексте работы оформляются или с указанием порядкового номера из списка литературы в квадратных скобках, например: [34], или с указанием ФИО автора и года издания (И.И. Иванов, 2008). Выбирается только один из вариантов указания ссылок, который должен быть единым для всей работы.

В список литературы входят различные источники: книги, журнальные статьи и др. источники, описание которых имеет свою специфику. В список литературы включаются только источники, которые использовались для написания работы. Включение в список работ, не использованных в работе, не допускается. Работы в списке располагаются в алфавитном и хронологическом порядке. (Приложение 6 к Положению 04.01/17 о ДР)



Список использованных источников, которые использовались при написании ДР (не менее 25 для экспериментальной работы и не менее 30 для теоретической работы), составляется в следующем порядке:

- Федеральные законы (в очередности от последнего года принятия к предыдущим);
- указы Президента Российской Федерации (в той же последовательности);
- постановления Правительства Российской Федерации (в той же очередности);
- иные нормативные правовые акты;
- иные официальные материалы (резолуции-рекомендации международных организаций и конференций, официальные доклады, официальные отчеты и др.);
- монографии, учебники, учебные пособия (в алфавитном порядке);
- иностранная литература;
- интернет-ресурсы.

Формулы должны быть расположены посередине строки и пронумерованы арабскими цифрами в скобках по правому краю листа. В случае необходимости буквенные обозначения в формуле должны быть расшифрованы.

Приложения могут включать: графический материал, таблицы не более формата А3, расчеты, описания алгоритмов и программ. Каждое приложение следует пронумеровать и размещать с новой страницы с указанием в верхней части по правому краю страницы, например, «Приложение 1».



Сноски должны быть оформлены через одинарный междустрочный интервал, размер шрифта 12, гарнитура шрифта Times New Roman. Сноски должны иметь абзацный отступ.

Обучающийся может применять для оформления документации ДР автоматизированные системы проектирования и управления (САПР).

Дипломная работа, представляемая на рецензирование и защиту должна быть сброшюрована.

Порядок следования листов в сброшюрованной дипломной работе

1. Заполненный руководителем дипломной работы бланк задания на дипломную работу (не нумеруется и в общее число листов не включается).
2. Отзыв руководителя дипломной работы (не нумеруется и в общее число листов не включается).
3. Рецензия на дипломную работу (не нумеруется и в общее число листов не включается).
4. Аннотация (не нумеруется и в общее число листов не включается). (Приложение 2 к Положению 04.01/17 о ДР)
5. Титульный лист (не нумеруется и в общее число листов не включается). (Приложение 1 к Положению 04.01/17 о ДР)
6. Содержание (не нумеруется и в общее число листов не включается). (Приложение 3 к Положению 04.01/17 о ДР)
7. Текст работы (введение; главы; заключение; список литературы; приложения) – сквозная нумерация страниц, начиная с введения (3-я страница).



IV. ЗАЩИТА ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

Готовясь к защите дипломной работы, выпускник составляет доклад, рассчитанный не более чем на 10 мин, и электронную презентацию в редакторе Power Point, иллюстрирующую основные положения дипломной работы.

В своем докладе выпускник обосновывает актуальность темы, определяет объект и предмет исследования, указывает цель и задачи, выдвигает рабочую гипотезу (при наличии таковой), перечисляет используемые методы, дает анализ основных экспериментальных данных и представляет выводы. Одновременно с подготовкой доклада необходимо подготовить презентацию дипломной работы содержащую основные положения для защиты и графические материалы: диаграммы, рисунки, таблицы, карты, чертежи, схемы, алгоритмы и т.п., которые иллюстрируют предмет защиты дипломной работы.

Презентация (электронная) для защиты дипломной работы служит для убедительности и наглядности материала, выносимого на защиту.

Основное содержание презентации:

1 слайд - титульный

Титульная страница необходима, чтобы представить государственной экзаменационной комиссии автора и тему его работы. На данном слайде указывается следующая информация:

- полное название образовательной организации;
- тема дипломной работы
- ФИО выпускника
- ФИО руководителя дипломной работы
- год выполнения работы



2 слайд - ВВЕДЕНИЕ

Должно содержать обязательные элементы дипломной работы: актуальность; практическая (теоретическая) значимость; цель, гипотеза и задачи исследования; объект и предмет исследования.

3 - 9 слайды (основная часть) - непосредственно раскрывается тема работы на основе собранного материала, дается краткий обзор объекта исследования, характеристика основных вопросов исследования в дипломной работе с использованием графического материала (таблицы, графики, рисунки, диаграммы).

10 слайд (ВЫВОДЫ)

- итоги проделанной работы

Перед защитой необходимо отрепетировать свое выступление, научиться свободно пользоваться иллюстративным материалом и укладываться в отведенное время, продумать ответы на замечания рецензента.

Продолжительность защиты одной дипломной работы, включая обсуждение не более 20 мин. Свое выступление выпускник начинает с обращения к председателю и членам ГЭК, например: «Уважаемый председатель и члены Государственной экзаменационной комиссии, позвольте представить вашему вниманию результаты дипломной работы на тему: «.....», далее выступление строится согласно подготовленному докладу. Изложение результатов исследований как в самой работе, так и во время защиты не рекомендуется вести от собственного имени: «я утверждаю», «мною сделано» и т.д., лучше использовать форму множественного числа: «нами выполнено», «мы утверждаем» и т.д. Культуре речи и поведения на защите следует уделить особое



внимание. После доклада выпускнику задают вопросы по теме работы. Выпускник может записать те из них, на которые он затрудняется сразу ответить, и дать на них ответ в заключительном слове.

Обсуждение результатов защиты и выставление оценок проводятся на закрытом заседании экзаменационной комиссии по завершении защиты всех работ, намеченных на данное заседание. При определении оценки по результатам защиты дипломной работы учитываются: качество ее выполнения, новизна и оригинальность предпринятых решений, глубина проработки рассматриваемых вопросов, степень самостоятельности выпускника, его инициативность, содержание доклада, ответы на вопросы, отзывы руководителя и рецензента.

Результаты защиты работы определяются оценками:
«отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
«неудовлетворительно».

Критерии выставления оценки «Отлично»:

- работа носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, глубокий анализ проблемы (или критический разбор деятельности организации);
- характеризуется логичным, последовательным изложением соответствующими выводами и обоснованными предложениями;
- имеет положительные отзывы руководителя и рецензента;
- при защите работы обучающийся показывает глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследования, вносит обоснованные предложения по теме работы, а во время доклада использует презентацию, при необходимости наглядные



пособия или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.

Критерии выставления оценки «Хорошо»:

- работа носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, достаточно подробный анализ проблемы (или анализ деятельности организации);

- характеризуется последовательным изложением материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными предложениями; имеет положительный отзыв руководителя и рецензента;

- при защите обучающийся показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения по теме работы, во время доклада использует презентацию, при необходимости наглядные пособия или раздаточный материал, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы. Критерии выставления оценки

Критерии выставления оценки «Удовлетворительно»:

- работа носит исследовательский характер, содержит теоретическую главу, базируется на практическом материале, но отличается поверхностным анализом (или недостаточно критическим разбором деятельности исследуемой организации);

- в ней просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные предложения;

- в отзывах руководителя и рецензента имеются замечания по содержанию работы и методике анализа;

- при защите обучающийся проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает полного, аргументированного ответа на заданные вопросы.

Критерии выставления оценки «Неудовлетворительно»:



- работа не носит исследовательского характера, не содержит анализа и практического разбора деятельности организации;
- не отвечает требованиям, изложенным в методических указаниях;
- не имеет выводов либо они носят декларативный характер;
- в отзывах руководителя и рецензента имеются существенные критические замечания;
- при защите обучающийся затрудняется отвечать на поставленные вопросы по теме, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки;
- к защите не подготовлены презентация либо наглядные пособия или раздаточный материал.

Решение принимается простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии или его заместителя. При равном числе голосов председатель комиссии (или его заместитель) обладает правом решающего голоса.

Результаты защиты дипломных работ объявляются в тот же день после оформления в установленном порядке протокола заседания экзаменационной комиссии, являются окончательными и обжалованию не подлежат.

В случае неявки выпускника на защиту по уважительной причине председателю экзаменационной комиссии предоставляется право назначить защиту в другое время. Дополнительные заседания экзаменационной комиссии организуются в установленные ее председателем сроки, но не позднее четырех месяцев после подачи заявления лицом, не проходившим итоговых испытаний по уважительной причине.



В случае неявки по неуважительной причине выпускник получает оценку «неудовлетворительно».

Обучающиеся, не прошедшие государственной итоговой аттестации или получившие на государственной итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, проходят государственную итоговую аттестацию не ранее чем через шесть месяцев после прохождения государственной итоговой аттестации впервые.

Для прохождения государственной итоговой аттестации лицо, не прошедшее государственную итоговую аттестацию по неуважительной причине или получившее на государственной итоговой аттестации неудовлетворительную оценку, восстанавливается в образовательной организации на период времени, установленный образовательной организацией самостоятельно, но не менее предусмотренного календарным учебным графиком для прохождения государственной итоговой аттестации соответствующей образовательной программы среднего профессионального образования.

Повторное прохождение государственной итоговой аттестации для одного лица назначается образовательной организацией не более двух раз.

По итогам защиты дипломной работы экзаменационная комиссия может рекомендовать лучшие работы к публикации, представлению на конкурс. Работы, представляющие учебно-методическую ценность, могут быть использованы в качестве пособий.

После защиты дипломные работы с отзывами и рецензией хранятся в учебной части Учреждения. Условия хранения должны



исключать возможность их утраты и плагиата. По истечении 5 лет они могут уничтожаться по акту в соответствии с установленным порядком.