



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Утверждено
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ
им. И.М. Сеченова Минздрава России
(Сеченовский Университет)
«20» января 2021 протокол №1
Ректор _____ П.В. Глыбочко

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
среднего профессионального образования - программа подготовки специалистов среднего
звена/**

Направление подготовки/ специальность

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: Очная

Год набора: 2019/2020



Основная профессиональная образовательная программа (далее – ОПОП, образовательная программа) по направлению подготовки/специальности 34.02.01 «Сестринское дело» (далее – программа подготовки специалистов среднего звена) разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

федеральный государственный образовательный стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО), утвержден – приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502

Профессиональный стандарт «Младший медицинский персонал», утвержден – приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 12 января 2016 г. № 2н.

Цель образовательной программы - подготовка высококвалифицированных медицинских сестер, обладающих фундаментальными знаниями и творческим подходом в решении профессиональных задач, имеющих принципиальную гражданскую позицию и высокие морально-нравственные качества; создание обучающимся условий для приобретения знаний, умений, навыков, опыта деятельности, формирования компетенций достаточного уровня и объема, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности в рамках специальности «сестринское дело».

Срок получения образования по образовательной программе – 2 года 10 месяцев.
Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки 34.02.01 «Сестринское дело»

2.1. Область профессиональной деятельности выпускника.

Область профессиональной деятельности выпускников: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни.

Код профессионального стандарта	Наименование области профессиональной деятельности
02.003	Здравоохранение

2.2. Типы (виды деятельности) профессиональной деятельности выпускника

Типы задач профессиональной деятельности, к решению которых должны быть готовы выпускники ОПОП (ППССЗ):

- проведение профилактических мероприятий;
- участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах;
- оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях;
- выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы, установленные ФГОС СПО общие и профессиональные компетенции.



ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКОВ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Код и наименование общей компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общей компетенции выпускника (требования к знаниям и умениям)
ОК-1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>Знает: основы научной, философской и религиозной картин мира; об условиях формирования личности, о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды; о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий</p> <p>Умеет: ориентироваться в общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	<p>Знает: методы решения прикладных задач в области профессиональной деятельности</p> <p>Умеет: решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности</p>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>Знает: основные положения Конституции Российской Федерации; права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации; понятие правового регулирования в сфере профессиональной деятельности; законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие правоотношения в процессе профессиональной деятельности; организационно-правовые формы юридических лиц; правовое положение субъектов предпринимательской деятельности; права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности; порядок заключения трудового договора и основания для его прекращения; правила оплаты труда; роль государственного регулирования в обеспечении занятости населения; право социальной защиты граждан; понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника; виды административных правонарушений и административной ответственности; нормы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров</p> <p>Умеет: использовать необходимые нормативные правовые документы; защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданско-процессуальным и трудовым законодательством; анализировать и оценивать результаты и последствия деятельности (бездействия) с правовой точки зрения</p>
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации,	Знает: методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; базовые системные



<p>необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>программные продукты и пакеты прикладных программ в области профессиональной деятельности;</p> <p>основные методы и приемы обеспечения информационной безопасности</p> <p>Умеет: использовать в профессиональной деятельности различные виды программного обеспечения, в том числе специального; применять компьютерные и телекоммуникационные средства</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает: основные понятия автоматизированной обработки информации; общий состав и структуру персональных компьютеров и вычислительных систем; состав, функции и возможности использования информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной деятельности; методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; базовые системные программные продукты и пакеты прикладных программ в области профессиональной деятельности;</p> <p>основные методы и приемы обеспечения информационной безопасности</p> <p>Умеет: использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах;</p> <p>использовать в профессиональной деятельности различные виды программного обеспечения, в том числе специального; применять компьютерные и телекоммуникационные средства</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Знает: основные направления психологии, психологию личности и малых групп, психологию общения; задачи и методы психологии; основы психосоматики;</p> <p>особенности психических процессов у здорового и больного человека;</p> <p>психологические факторы в предупреждении возникновения и развития болезни; особенности делового общения</p> <p>Умеет: эффективно работать в команде; проводить профилактику, раннее выявление и оказание эффективной помощи при стрессе; осуществлять психологическую поддержку пациента и его окружения; регулировать и разрешать конфликтные ситуации; общаться с пациентами и коллегами в процессе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать вербальные и невербальные средства общения в психотерапевтических целях; использовать простейшие методики саморегуляции, поддерживать оптимальный психологический климат в лечебно-профилактическом учреждении</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Знает: основные направления психологии, психологию личности и малых групп, психологию общения; особенности делового общения</p> <p>Умеет: эффективно работать в команде; регулировать и</p>



	<p>разрешать конфликтные ситуации; общаться с коллегами в процессе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать простейшие методики саморегуляции, поддерживать оптимальный психологический климат в лечебно-профилактическом учреждении</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.</p>	<p>Знает: задачи профессионального и личностного развития</p> <p>Умеет: осваивать новые технологии в области профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает: правила использования новых профессиональных технологий</p> <p>Умеет: изменять технологии выполнения лечебно-диагностических, паллиативных и реабилитационных сестринских мероприятий</p>
<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<p>Знает: основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.); сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.; основные процессы (интеграционные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира; назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основные направления их деятельности; о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций; содержание и назначение важнейших нормативных правовых и законодательных актов мирового и регионального значения</p> <p>Умеет: ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире; выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем в их историческом аспекте</p>
<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	<p>Знает: об условиях формирования личности, о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды</p> <p>Умеет: ориентироваться в общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста</p>
<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Знает: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах</p> <p>Умеет: предпринимать профилактические меры для снижения</p>



	уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; применять первичные средства пожаротушения
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКОВ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Задача проф. деятельности	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции выпускника (требования к знаниям, умениям, практическому опыту)	Основание (профессиональный стандарт, ФГОС СПО)
Проведение профилактических мероприятий	ПК-1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.	<p>Способен и готов:</p> <p>современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья</p> <p>проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия</p> <p>практическим опытом проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода</p>	ФГОС СПО
Проведение профилактических мероприятий	ПК-1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.	<p>Способен и готов:</p> <p>роль сестринского персонала при проведении диспансеризации населения и работе «школ здоровья»</p> <p>обучать население принципам здорового образа жизни;</p> <p>организовывать мероприятия по проведению диспансеризации</p> <p>практическим опытом проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода</p>	ФГОС СПО
Проведение профилактических мероприятий	ПК-1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.	<p>Способен и готов:</p> <p>основы иммунопрофилактики различных групп населения; принципы рационального и диетического питания</p> <p>консультировать пациента и его окружение по вопросам иммунопрофилактики;</p>	ФГОС СПО



		консультировать по вопросам рационального и диетического питания практическим опытом проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода	
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.	Способен и готов: факторы, определяющие состояние здоровья; показатели общественного здоровья населения; систему организации оказания медицинской помощи в РФ; нормативные и правовые законодательные документы системы здравоохранения в РФ вести утвержденную медицинскую документацию практическим опытом осуществления ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях; проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	ФГОС СПО
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.2. Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.	Способен и готов: факторы, определяющие состояние здоровья; показатели общественного здоровья населения; систему организации оказания медицинской помощи в РФ; нормативные и правовые законодательные документы системы здравоохранения в РФ вести утвержденную медицинскую документацию практическим опытом осуществления ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях; проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	ФГОС СПО
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.3. Сотрудничать с организациями и службами.	Способен и готов: факторы, определяющие состояние здоровья; показатели общественного здоровья населения; систему организации оказания медицинской помощи в РФ; нормативные и правовые законодательные документы системы здравоохранения в РФ вести утвержденную медицинскую документацию практическим опытом осуществления	ФГОС СПО



		ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях; проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.4. Применять медикаментозные средства в соответствии с правилами их использования.	Способен и готов: пути введения лекарственных препаратов осуществлять фармакотерапию по назначению врача практическим опытом осуществления ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях; проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	ФГОС СПО
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.5. Соблюдать правила использования аппаратуры, оборудования и изделий медицинского назначения в ходе лечебно-диагностического процесса.	Способен и готов: правила использования аппаратуры, оборудования, изделий медицинского назначения соблюдать требования техники безопасности и противопожарной безопасности при уходе за пациентом во время проведения процедур и манипуляций практическим опытом осуществления ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях; проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	ФГОС СПО
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.6. Вести утвержденную медицинскую документацию.	Способен и готов: факторы, определяющие состояние здоровья; показатели общественного здоровья населения; систему организации оказания медицинской помощи в РФ; нормативные и правовые законодательные документы системы здравоохранения в РФ вести утвержденную медицинскую документацию практическим опытом осуществления ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях; проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	ФГОС СПО



Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.7. Осуществлять реабилитационные мероприятия.	Способен и готов: виды и правила проведения реабилитационных мероприятий осуществлять реабилитационные мероприятия практическим опытом проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией	ФГОС СПО
Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах	ПК-2.8. Оказывать паллиативную помощь.	Способен и готов: меры сохранения и улучшения качества жизни пациента проводить мероприятия по сохранению и улучшению качества жизни пациента практическим опытом осуществления ухода за пациентами при различных заболеваниях и состояниях	ФГОС СПО
Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях	ПК-3.1. Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах.	Способен и готов: доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах практическим опытом оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях	ФГОС СПО
Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях	ПК-3.2. Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.	Способен и готов: помощь при чрезвычайных ситуациях оказывать медицинскую помощь при чрезвычайных ситуациях практическим опытом оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях	ФГОС СПО
Оказание доврачебной медицинской помощи	ПК-3.3. Взаимодействовать с членами профессиональн	Способен и готов: как взаимодействовать с членами профессиональной бригады помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций	ФГОС СПО



<p>ской помощи при неотложных и экстремальных состояниях</p>	<p>ой бригады и добровольными помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>практическим опытом оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях</p>	
<p>Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих</p>	<p>ПК-4.1. Осуществлять перемещение и транспортировку материальных объектов и медицинских отходов</p>	<p>Способен и готов: виды упаковок (емкостей), контейнеров для материальных объектов и медицинских отходов, правила герметизации упаковок для отходов различного класса опасности средства и способы перемещения и транспортировки материальных объектов, медицинских отходов и обеспечения их сохранности в медицинской организации</p> <p>производить транспортировку материальных объектов и медицинских отходов с учетом требований инфекционной безопасности, санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима; удалять медицинские отходы с мест первичного образования и перемещать в места временного хранения</p> <p>практическим опытом размещения материальных объектов и медицинских отходов на средствах транспортировки; транспортировки и доставки материальных объектов и медицинских отходов к месту назначения</p>	<p>Профессиональный стандарт «Младший медицинский персонал»</p>
<p>Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих</p>	<p>ПК-4.2. Осуществлять санитарное содержание помещений, оборудования, инвентаря</p>	<p>Способен и готов: график проведения ежедневной влажной и генеральной уборки палат, помещений, кабинетов с использованием дезинфицирующих и моющих средств; способы обеззараживания воздуха и проветривания палат, помещений, кабинетов; инструкцию по санитарному содержанию холодильников и условиям хранения личных пищевых продуктов пациентов; правила хранения уборочного инвентаря, дезинфицирующих и моющих средств; правила дезинфекции и предстерилизационной очистки медицинских изделий</p> <p>производить уборку помещений, в том числе с применением дезинфицирующих и</p>	<p>Профессиональный стандарт «Младший медицинский персонал»</p>



		<p>моющих средств; применять разрешенные для обеззараживания воздуха оборудование и химические средства; поддерживать санитарное состояние холодильников и обеспечивать порядок хранения личных пищевых продуктов пациентов; использовать и хранить уборочный инвентарь, оборудование в соответствии с маркировкой; производить предстерилизационную очистку медицинских изделий</p> <p>практическим опытом проведения ежедневной влажной и генеральной уборки палат, помещений, кабинетов с использованием дезинфицирующих и моющих средств; обеззараживания воздуха и проветривания палат, помещений, кабинетов; обеспечения порядка в холодильниках и санитарного содержания холодильников для хранения личных пищевых продуктов пациентов; дезинфекции предметов ухода, оборудования, инвентаря и медицинских изделий; проведения предстерилизационной очистки медицинских изделий</p>	
Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих	ПК-4.3. Проводить уход за телом умершего человека	<p>Способен и готов:</p> <p>последовательность посмертного ухода; условия хранения, средства и способы измерения роста и массы тела умершего человека; правила санитарной обработки и хранения тела умершего человека; правила санитарной обработки и хранения, технологию транспортировки тела умершего человека; средства, способы доставки и правила безопасности при транспортировке трупного материала; учетные формы медицинской документации</p> <p>производить посмертный уход; обеспечивать сохранность тела умершего человека; осуществлять туалет тела умершего человека и помещать его в трупохранилище</p> <p>практическим опытом транспортировки тела умершего человека до места временного хранения; доставки трупного материала в лабораторию медицинской организации;</p>	Профессиональный стандарт «Младший медицинский персонал»



		правильного применения средств индивидуальной защиты	
Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих	ПК-4.4. Оказывать профессиональный уход за пациентом	Способен и готов: правила общения с пациентами (их родственниками/законными представителями), правила информирования об изменениях в состоянии пациента; здоровьесберегающие технологии при перемещении пациента, условия безопасной транспортировки и перемещения пациента с использованием принципов эргономики; порядок проведения санитарной обработки пациента и гигиенического ухода за пациентом; методы пособия при физиологических отправлениях; алгоритм измерения антропометрических показателей, показатели функционального состояния, признаки ухудшения состояния пациента; порядок оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях; санитарно-эпидемиологические требования соблюдения правил личной гигиены пациента; правила кормления и организации питания пациентов; алгоритм смены нательного и постельного белья; правила использования и хранения предметов ухода за пациентом; условия конфиденциальности при работе с биологическим материалом и медицинской документацией; правила безопасной транспортировки биологического материала в лабораторию медицинской организации, работы с медицинскими отходами; структура медицинской организации; трудовое законодательство российской федерации, регулирующее трудовой процесс младшей медицинской сестры; нормы этики в профессиональной деятельности; правила внутреннего трудового распорядка, лечебно-охранительного, санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима; требования охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях получать информацию от пациентов (их родственников/законных представителей);	Профессиональный стандарт «Младший медицинский персонал»



		<p>размещать и перемещать пациента в постели с использованием принципов эргономики; определять основные показатели функционального состояния пациента; измерять антропометрические показатели (рост, масса тела); информировать медицинский персонал об изменениях в состоянии пациента; оказывать помощь пациенту во время его осмотра врачом; оказывать первую помощь при угрожающих жизни состояниях; использовать средства и предметы ухода при санитарной обработке и гигиеническом уходе за пациентом; оказывать пособие пациенту с недостаточностью самостоятельного ухода при физиологических отправлениях; кормить пациента, выявлять продукты с истекшим сроком годности, признаками порчи и загрязнениями; производить смену нательного и постельного белья; осуществлять транспортировку и сопровождение пациента; доставлять биологический материал в лаборатории медицинской организации; своевременно доставлять медицинскую документацию к месту назначения; правильно применять средства индивидуальной защиты</p> <p>практическим опытом получения информации от пациентов (их родственников/законных представителей); размещения и перемещения пациента в постели, транспортировки и сопровождения пациента; санитарной обработки, гигиенического ухода за тяжелобольными пациентами; оказания пособия пациенту с недостаточностью самостоятельного ухода при физиологических отправлениях; кормления пациента; смены нательного и постельного белья; помощи медицинской сестре в проведении простых диагностических исследований; наблюдения за функциональным состоянием пациента; доставки биологического материала в лабораторию; оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях</p>	
--	--	---	--



4. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Структура программы		Объем программы и ее блоков в з.е.
Блок 1	Дисциплины (модули)	0
	Обязательная часть	0
	Вариативная часть	0
	Общепрофессиональные дисциплины	0
	Профессиональные модули	0
Блок 2	Практика	40,5
Блок 3	Государственная итоговая аттестация	9
Объем программы		49,5

1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам.

Объем программы, реализуемый за один учебный год, составляет:
в очной форме обучения: 1 курс 6 з.е.; 2 курс 13,5 з.е.; 3 курс 30 з.е.

