

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

ОДБ.12 «Основы безопасности жизнедеятельности»

специальности: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

Рассмотрено и согласовано
Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин
(наименование комиссии)

Протокол № 7 от «30» августа 2022 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования Луганской Народной Республики,
примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине
Основы безопасности жизнедеятельности по специальности 38.02.01
«Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

Председатель цикловой комиссии

 / Белокур А.Ш.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по учебной работе

 Дьяченко И. А.

Составитель (автор): Лозыченко Е.Г. преподаватель социально-
экономических, общеобразовательных дисциплин Ровеньковского технико –
экономического колледжа.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 23 / 20 24 учебный год

Протокол № 7 заседания ЦК от « 31 » августа 20 23 г.

Председатель ЦК 

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 ____ / 20 ____ учебный год

Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 ____ / 20 ____ учебный год

Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 ____ / 20 ____ учебный год

Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ.....	7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.12 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(название дисциплины)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальностям образования 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с пунктом 15 статьи 2, пунктом 1 статьи 10 Закона Луганской Народной Республики от 30.09.2016 № 128-П «Об образовании» (с изменениями), на основании Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21.05.2018 №495-ОД, зарегистрированного в Министерстве юстиций Луганской Народной Республики 13.06.2018 за №203/1847.

Составители:

Волошина Л.Ф., преподаватель Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский колледж автосервиса»;
Горбулич Е.Н., преподаватель Обособленного структурного подразделения «Политехнический колледж Луганского национального аграрного университета»;

Юркова С.Н., преподаватель Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Луганской Народной Республики «Перевальский колледж».

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение *личностных результатов*.

развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

готовность к служению Отечеству, его защите;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.); воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение *метапредметных результатов*:

овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, а также скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

понимать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;

понимать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для места проживания;

понимать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

владеть основами законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

понимать порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

понимать основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

владеть основными видами военно-профессиональной деятельности; особенностями прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

понимать требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

постигать предназначение, структуру и задачи гражданской защиты; владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

Обучающийся получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

ведения здорового образа жизни;

оказания первой помощи;

развития в себе духовных и физических качеств;

обращения за помощью в соответствующие службы экстренной помощи.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в соответствии с ГОС СПО ЛНР по профессии или специальности

Наименование результата обучения	
Знать	Уметь
Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	Планировать режим дня, выявлять условия обеспечения рационального питания. Анализировать влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделировать ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Моделировать ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.
Государственную систему обеспечения безопасности населения.	Выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделировать поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Уметь вести себя в разных ситуациях: дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, правильно выбирать индивидуальные средства защиты при возникновении ЧС; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
Основы медицинских знаний	Вести здоровый образ жизни; оказывать первую помощь.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОДБ.12 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (название профессионального модуля)

Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины							
Коды Компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	16	16	2			
	Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	16	16	2			
	Раздел 3. Основы медицинских знаний	36	36	2			
Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет, экзамен		2	2				
Всего часов:		70	70	6			

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.12 «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	16
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	2
Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Содержание учебного материала: Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.	2
Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	Содержание учебного материала: Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	2
Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика.	Содержание учебного материала: Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.	2
Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения.	Содержание учебного материала: Правила и безопасность дорожного движения. Моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.	2

Тема 1.6 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Содержание учебного материала: Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	2
	Практическое занятие №1. Основы рационального питания, нормы питания.	2
Тема 1.7 Правовые основы взаимоотношения полов.	Содержание учебного материала: Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	2
Раздел 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	16
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Содержание учебного материала: Распространенные опасные и чрезвычайные ситуаций природного, техногенного и социального характера.	2
Тема 2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Содержание учебного материала: Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательной организации (учреждения) (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2
Тема 2.3. Гражданская защита — составная часть оборонеспособности	Содержание учебного материала Основные понятия и определения, задачи гражданской защиты. Структура и органы управления гражданской защиты. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2

республики.		
Тема 2.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	Содержание учебного материала: Виды средств поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	2
Тема 2.5. Организация защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала: Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской защиты.	2
Тема 2.6. Аварийно-спасательные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала: Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	2
	Практическое занятие №2. Изучение первичных средств пожаротушения.	2
Тема 2.7. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Содержание учебного материала: Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий	2
Раздел 3.	Основы медицинских знаний	36
Тема 3.1.	Содержание учебного материала: Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила	2

Понятие первой помощи	оказания первой помощи.	
Тема 3.2. Понятие травм и их виды	Содержание учебного материала: Правила наложения повязок различных типов.	2
Тема 3.3. Первая помощь при травмах различных областей тела	Содержание учебного материала: Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.	2
Тема 3.4. Первая помощь при переломах.	Содержание учебного материала: Первая помощь при электротравмах и повреждениях молнией	2
Тема 3.5. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	Содержание учебного материала: Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.	2
	Практическое занятие №3. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	2
Тема 3.6. Первая помощь при ожогах	Содержание учебного материала: Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур.	2
Тема 3.7. Последствия воздействия высоких температур на организм человека	Содержание учебного материала: Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.	2

Тема 3.8. Первая помощь при воздействии низких температур	Содержание учебного материала: Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени обморожений.	2
Тема 3.9. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	Содержание учебного материала: Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	2
Тема 3.10. Первая помощь при отравлениях.	Содержание учебного материала: Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление	2
Тема 3.11. Первая помощь при отсутствии сознания	Содержание учебного материала: Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока.	2
Тема 3.12. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца)	Содержание учебного материала: Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	2
Тема 3.13. Основные инфекционные болезни, их профилактика	Содержание учебного материала: Пути передачи инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	2
Тема 3.14. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	Содержание учебного материала: Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.	2

Тема 3.15. Беременность и гигиена беременности	Содержание учебного материала: Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.	2
Тема 3.16. Основы ухода за младенцем	Содержание учебного материала: Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных. Основные мероприятия по уходу за младенцами.	2
Тема 3.17. Формирование основ здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	2
Дифференцированный зачет		2
Всего:		70

4. Условия реализации программы дисциплины

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебников
- комплект учебно-наглядных пособий «Безопасность жизнедеятельности»;
- стенды, плакаты по ОБЖ;
- противогазы;
- аптечка АИ-2;
- учебные фильмы по курсу ОБЖ.

Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, экран, презентационный материал.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2015
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2015

Дополнительные источники:

1. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10-11 кл. – М.: Просвещение 2012.
- 2.

Интернет-ресурсы

- <http://www.obzh.ru>
- <http://fizkultura-obg.ru>
- <http://www.zavuch.ru>
- <http://pedsovet.org>
- <http://www.school-obz.org>
- <http://festival.1september.ru>
- <http://www.fireman.ru>

<http://eun.chat.ru>
<http://kopilkaurokov.ru/obzh>
<http://window.edu.ru>
<http://www.spas-extreme.ru>
<http://www.medline.narod.ru>
<http://www.meduhod.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты Обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Знать: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; способы защиты населения от оружия массового	проводить анализ опасности и их последствий в профессиональной деятельности и в быту; давать характеристику различным видам потенциальных опасностей и перечислять их последствия; иметь представление о проводимых мероприятиях по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС; разработка профилактических мер для снижения уровня опасности различного вида в профессиональной деятельности; освоение способов защиты населения от	устный и письменный опрос; ситуационные задачи; анализ выполнения заданий самостоятельной работы; оценка деятельности обучающихся на практических занятиях; текущий контроль в форме: тестирования. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим.	оружия массового поражения; знать и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты населения от поражающих факторов в различных ЧС; знать правила безопасного поведения при пожарах; понимание сути военной обязанности; организация и порядок призыва граждан на военную службу; вызывать (обращение за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;	
---	---	--

Пронумеровано и прошнуровано 17 (листов)
Сачинована 22.05.2015.
Заместитель директора по УР /М. А. Дьяченко