

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

«27» февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Методика преподавания психологии**

По направлению подготовки– 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Психология личности

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс: 4 (7 семестр)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Методика преподавания психологии» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 Психология и профилю «Психология личности» очной формы обучения.

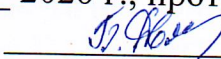
Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Шайкина Елена Александровна

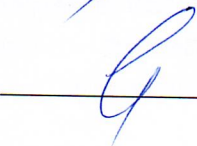
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии
«19» февраля 2026 г., протокол № 712

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института
педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 12
Председатель  Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – освоения дисциплины является приобретение профессиональной компетентности в области преподавательской деятельности: овладение студентами основами знаний по формам и методам организации учебного процесса по психологическим дисциплинам; воспитание активного интереса к психологии, формирование потребности в трансляции психологических знаний; развитие профессионально-важных качеств личности (коммуникативных и экспрессивно-речевых способностей).

Задачи:

– сформировать систему знаний о целях и содержании обучения психологии в школе, о подготовке проведения лекций, семинаров, практикумов и характере взаимоотношений преподавателя со школьниками на всех этапах усвоения;

– сформировать представление о теоретических основах преподавательской деятельности;

– обучить основным практическим навыкам, необходимым в преподавательской деятельности.

– дать обоснование необходимости использования активных методов в преподавании психологии, что позволило бы ввести школьников в форму смыслополагающей деятельности психолога, помогло им научиться сотрудничать с другими людьми и управлять собственной деятельностью;

– обеспечить активное участие студентов в семинарских, практических занятиях, самостоятельной работе для отработки и закрепления необходимых профессионально-важных умений и навыков.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Учебная дисциплина «Методика преподавания психологии» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Психология», «Практическая психология») очной и очно-заочной формы обучения.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания о системе знаний о человеке как субъекте образовательного процесса, социальных и природных факторах развития; о современных моделях построения образовательного пространства в школе; о системе знаний о закономерностях и принципах образовательного процесса в школе, методологические различия традиционных и инновационных моделей образования;

умения использовать систему знаний о закономерностях и принципах образовательного процесса в своей профессиональной деятельности; ориентироваться в возрастных и индивидуальных особенностях личности школьника; передавать психологические знания и контролировать качество

их усвоения; на основе полученных знаний конструировать программы дальнейшего самообразования и повышения квалификации по получаемой профессии; основные закономерности процесса взаимодействия субъектов образовательного процесса в школе.

навыки владения методами психологического взаимодействия субъектов образовательного процесса в профессиональной деятельности преподавателя психологии; владеть способами конструирования учебных программ, приемами отбора содержания учебных дисциплин психологической направленности, практическими навыками проведения различных форм процесса передачи и усвоения знаний, методами обучения и навыками профессиональной рефлексии.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Педагогика», «Педагогическая психология», «Возрастная психология» и служит основой для освоения дисциплин «Психология творчества», «Психологическая служба в системе образования».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с результатами достижений компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК – 1. Постановка и решение профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	ИПК – 1.1. Знает основы теории и методологии психологической науки, планирования и организации психологических исследований. ИПК – 1.2. Умеет разрабатывать стратегию психологического исследования, его организации и проведения. ИПК – 1.3. Владеет навыками процедур, диагностики и методов интерпретации и представления результатов психологических исследований.	Знает: знает основы теории и методологии психологической науки, планирования и организации психологических исследований. Умеет: умеет разрабатывать стратегию психологического исследования, его организации и проведения. Владеет навыками: владеет навыками процедур, диагностики и методов интерпретации и представления результатов психологических исследований.
ПК–2. Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных	ИПК – 2.1. Знает основы методологии психолого-педагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в психологии. ИПК – 2.2. Знает	Знает: основы методологии психолого-педагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в

<p>программ</p>	<p>методологические основы организации и проведения мониторинга личностных и метапредметных результатов освоения основной общеобразовательной программы обучающимися на всех уровнях общего образования</p> <p>ИПК – 2.3. Умеет разрабатывать и реализовывать образовательные программы, направленные на развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса</p> <p>ИПК – 2.4. Умеет разрабатывать индивидуальные учебные планы, анализировать и выбирать оптимальные педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями</p> <p>ИПК – 2.5. Владеет навыками формирования и реализации планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей</p> <p>ИПК – 2.6. Владеет навыками разработки программ развития, воспитания и социализации обучающихся и воспитанников; навыками разработки коррекционных программ, оформления и ведения документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>	<p>психологии, методологические основы организации и проведения мониторинга личностных и метапредметных результатов освоения основной общеобразовательной программы обучающимися на всех уровнях общего образования.</p> <p>Умеет: разрабатывать и реализовывать образовательные программы, направленные на развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса, разрабатывать индивидуальные учебные планы, анализировать и выбирать оптимальные педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями.</p> <p>Владеет навыками: формирования и реализации планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей, разработки программ развития, воспитания и социализации обучающихся и воспитанников; навыками разработки коррекционных программ, оформления и ведения документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические</p>
-----------------	---	---

	заклучения и отчеты)
--	----------------------

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
Общая учебная нагрузка (всего)	144 (43.ед.)	–
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	–
в том числе:		
Лекции	18	–
Семинарские занятия	-	–
Практические занятия (в том числе интерактив)	30	–
Лабораторные работы	-	–
Контрольные работы (модули)		–
КСР		–
Курсовая работа (курсовой проект)	-	–
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	–
Самостоятельная работа студента (всего)	96	–
Итоговая аттестация	экзамен	–

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел I. Психология как учебный предмет

Тема 1. Методика преподавания психологии как научно-практическая дисциплина и ее место в системе психолого-педагогических дисциплин. Роль и место психологии на современном этапе развития системы обучения и воспитания. Психологизация учебного процесса как современная тенденция развития образовательной системы. Психологические теории усвоения знаний как методологическая основа разработки дидактических систем и моделей построения образовательного процесса. Психология в житейском, научном и учебном контекстах. Методика преподавания психологии как научно-практическая дисциплина и ее место в системе психолого-педагогических дисциплин. Сложности в преподавании и изучении психологии: неоднозначность критериев точности и понимания в гуманитарном познании; необходимость применения системного подхода при освоении психологических понятий в виду наличия множества отличающихся научных представлений на одни и те же проблемы; внешнее терминологическое совпадение при разной смысловой наполненности психологических понятий в житейском и научном контекстах; большая эмоциональная включенность; частая неадекватность ожиданий обучающихся в начале изучения психологии целям и задачам учебного предмета (ожидание

психотерапевтического эффекта или запрос на овладение манипулятивными техниками в области межличностных отношений) и т.д.

Тема 2. Типологическое и специфическое в постановке цели изучения психологии на разных ступенях образовательной системы.

Общие цели изучения психологии в области развития личности: развитие научного мировоззрения и ценностных ориентаций; развитие самосознания и самоорганизации; развитие коммуникативных способностей.

Типологическое и специфическое в постановке цели изучения психологии на разных ступенях образовательной системы.

Изучение психологических дисциплин в программах общеобразовательной школы как средство формирования общей гуманитарной культуры старшеклассников. Проблема отбора содержания психологических знаний для школьных программ.

Изучение психологии в системе профессиональной подготовки. Психология как учебная дисциплина средне специальных и высших учебных заведений. Роль и место психологических дисциплин в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования (ГОС ВПО) по различным специальностям. Изучение психологии как средство формирования профессионального сознания и как средство психологизации мышления в подготовке специалистов различных областей.

Тема 3 . Основные требования к уроку психологии.

Понятие формы организации учебной и учебно-профессиональной деятельности. Деятельностно-рефлексивные формы психологического обучения. Организация учебной ситуации в психологическом образовании. Методические сценарии учебных ситуаций. Урок как основная форма организации учебного процесса. Урок как организационная форма обучения. Классификации уроков. Урок объяснения нового учебного материала. Урок закрепления учебного материала, Урок контроля. Комбинированный урок. Урок – лекция. Урок-экскурсия. Урок – лабораторное занятие. Структура урока. Дидактические требования к уроку. Особенности урока психологии. Подготовка педагога к уроку психологии. Психологический анализ урока: традиционный и гуманистический подходы. Методика организации и проведения психологических тренингов и коррекционных упражнений.

Понятие традиционных и нетрадиционных форм обучения. Нетрадиционные формы организации учебного процесса. Написание рефератов, составление рецензий на работы, подготовка конспектов, составление тезисов. Контрольные формы организации преподавания психологии.

Тема 4. Психологическая характеристика личности учителя психологии. Индивидуальность учителя.

Мотивы выбора педагогической профессии. Индивидуально психологические характеристики, способствующие или препятствующие успешной педагогической деятельности (тип нервной системы, особенности саморегуляции, направленность личности, экстравертированность – интравертированность, самооценка, уровень притязаний и др.). Профессионально

значимые качества преподавателя. Мотив власти и тенденция к лидерству в структуре профессиональной деятельности педагога. Классификации профессиональных способностей и умений, специфика их иерархичности в профессиональном портрете преподавателя высшей школы. Академические и организаторские способности преподавателя ВУЗа, его направленность на создание атмосферы сотрудничества и взаимообмена в процессе преподавания.

Раздел II. Общие дидактические основы преподавания психологии

Тема 5. Общие дидактические требования к уроку психологии.

Общие требования к уроку можно условно подразделить на три группы: дидактические, воспитательные и организационные. Четкое определение образовательных задач урока в целом и его составных элементов, а также места конкретного урока в общей системе уроков. Определение оптимального содержания урока в соответствии с требованиями учебной программы по предмету и целями урока, с учетом уровня подготовки учащихся, прогнозирование уровня усвоения учащимися научных знаний, сформированности умений и навыков как на уроке в целом, так и на отдельных его этапах. Выбор наиболее рациональных методов, приемов и средств обучения, стимулирования и контроля, оптимального взаимодействия их на каждом этапе урока, выбор, обеспечивающий познавательную активность, сочетание различных форм коллективной работы на уроке с самостоятельной деятельностью учащихся. Осуществление на уроке принципов и условий успешного обучения, в частности межпредметных связей. Воспитательные требования к уроку:

Тема 6. Организация самостоятельной работы по психологии.

Психологические условия успешности СРС. Взаимоотношения между преподавателями и студентами в образовательном процессе; уровень сложности заданий для самостоятельной работы; включенность студентов в формируемую деятельность будущей профессии. Комплексный подход к организации СРС (включая все формы аудиторной и внеаудиторной работы).

Обеспечение контроля над качеством выполнения СРС (требования, консультации). Использование различных форм контроля.

Тема 7. Современные методы и средства обучения психологии в школе.

Метод обучения как способы взаимодействия преподавателя и школьника, направленные на овладение знаниями, умениями, навыками и способами учебной деятельности. Различные основания классификаций методов обучения: по источнику учебной информации (наглядные, словесные, практические, игровые); по способам взаимодействия обучающихся и обучающихся (объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный, исследовательский); по направленности методов на решение тех или иных дидактических задач (методы первичного ознакомления с учебным материалом, методы закрепления и совершенствования знаний, формирования умений и навыков).

Информационно-развивающие методы обучения, с помощью которых школьники получают информацию в готовом виде (лекция, рассказ, объяснение, беседа, учебный кинофильм, работа над учебником). Проблемно-поисковые методы обучения, требующие активной мыслительной деятельности студентов, творческого поиска, анализа собственного опыта, умения обобщать накопленные знания (проблемная лекция, эвристическая беседа, учебная дискуссия, исследовательский метод). Методы практического обучения, их роль в общей профессиональной подготовке, специфика практических методов в формировании навыков психологического анализа. Активные методы обучения, их роль в активизации познавательной деятельности школьников). Групповые формы активных методов обучения, обучающие игры. Средства обучения, их классификация (учебно-наглядные пособия, вербальные и технические). Выбор методов и средств в соответствии с задачами обучения.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1.	Методика преподавания психологии как научно-практическая дисциплина и ее место в системе психолого-педагогических дисциплин.	2	–
2	Типологическое и специфическое в постановке цели изучения психологии на разных ступенях образовательной системы.	2	–
3.	Основные требования к уроку психологии.	2	–
4.	Психологическая характеристика личности учителя психологии. Индивидуальность учителя.	2	–
5.	Общие дидактические основы преподавания психологии.	2	–
6	Организация самостоятельной работы школьников при обучении психологии.	4	–
7.	Методы и средства обучения психологии Активные методы обучения.	4	–
Итого:		18	–

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1.	Государственный образовательный стандарт среднего образования – нормативный документ для преподавателя при построении концепции обучения.	4	–
2.	Психологические аспекты теории обучения и теория учебной деятельности.	4	–
3.	Активные методы обучения психологии.	6	–
4.	Контроль учебной деятельности студентов	6	–
5.	Лекционная форма обучения. Методика чтения лекции	4	–

6.	Формы и методики проведения учебных занятий по психологическим дисциплинам. Технологии обучения психологии	6	–
Итого:		30	–

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Государственный образовательный стандарт среднего образования – нормативный документ для преподавателя при построении концепции обучения.	Работа с литературой по теме	16	–
2	Психологические аспекты теории обучения и теория учебной деятельности.	Работа с литературой по теме	16	–
3.	Активные методы обучения психологии	Работа с литературой по теме	16	–
4.	Контроль учебной деятельности студентов	Работа с литературой по теме	16	–
5.	Лекционная форма обучения. Методика чтения лекции	Работа с литературой по теме	16	–
6.	Формы и методики проведения учебных занятий по психологическим дисциплинам. Технологии обучения психологии	Работа с литературой по теме	16	–
Итого:			96	–

4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

- проблемное изложение теоретического лекционного материала;
- дискуссионное изложение вопросов практических;
- практические упражнения с элементами тренинга;
- деловая игра.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Ткущая аттестация студентов производится в следующих формах:

- работа на семинарских занятиях;
- самостоятельная работа: подготовка и защиты методического конспекта урока, изучение первоисточников, произведений классиков психологической, методической научной литературы, конспектирование статей и публикаций в научных журналах.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена.

**Система оценивания учебных достижений студентов
очной и очно-заочной форм обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ОЗФО
Работа на семинарских занятиях	40	–
Самостоятельная работа	10	–
Экзамен	50	–
Итого:	100	–

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий,	

		содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

основная литература:

1. Вачков И.В. Методика преподавания психологии: [учебное пособие] / И.В. Вачков. – М.: «Ось - 89», 2008. - 208с.
2. Карандашев В.Н. Методика преподавания психологии: [учебное пособие] / В.Н. Карандашев. – СПб.: Питер, 2007. - 250 с.
3. Ляудис В.Я. Методика преподавания психологии: 5-е изд. / В.Я. Ляудис - СПб.: Лидер, 2007. -192 с.
4. Педагогическая психология: [учебное пособие] / Под ред. И.Ю. Кулагиной. – М: ТЦ Сфера, 2008. – 480 с.

дополнительная литература:

1. Бадмаев Б.Ц. Психология: как ее изучить и усвоить: Учебно-методическое пособие для студентов вузов. / Б.Ц. Бадмаев - М.: Учебная литература, 1997. - 256 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В Давыдова. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. - 536 с.
4. Зинченко В.П. Готовность к мысли / В.П. Зинченко // Вопросы психологии, 2005, №4. – с. 63-75.
5. Исаев Е.И. Формирование ценностно-смыслового отношения к

психологии у будущих педагогов / Е.И. Исаев, С.В. Пазухина// Вопросы психологии – 2004, №5 – с.3-11.

6. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. / В.Г. Крысько – Мн.: Харвест, 1999. – 384 с.

7. Кудрявцев В.Т. Психология развития человека. Основания культурно - исторического подхода. Часть 1. / В.Т. Кудрявцев. – Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 2000. - 158 с.

8. Марцинковская Т.Д. Школа развивающего обучения В.В. Давыдова: философские и психологические основания / Т.Д. Марцинковская // Вопросы психологии. – 2005, №4. – с.76-83.

9. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний : учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-52607-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/455753>

Интернет-ресурсы:

1. Межрегиональная ассоциация деловых библиотек URL: <http://www.librarv.ru>

2. Муниципальное объединение библиотек URL: <http://www.gibs.uralinfo.ru>

3.Сетевая электронная библиотека URL: [http:// web, ido.ru](http://web.ido.ru)

4.Электронная библиотекаURL: [http:// stratum.pstu.as.ru](http://stratum.pstu.as.ru)

5.ВиртуальныебиблиотекиURL: [http:// imin.urc.ac.ru](http://imin.urc.ac.ru)

6.Российская национальная библиотека URL: [http:// www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

7.Публичная электронная библиотека URL: [http:// gpntb.ru](http://gpntb.ru)

9.Открытая Русская Электронная Библиотека: <http://orel.ru/>

10. Российское психологическое общество: <http://rpo.rsu.ru/>

11. Научная электронная библиотека: <http://eLibrary.ru/>

12. Электронная библиотечная система: <http://library.astu.org/>

13. <https://e.lanbook.com>

14. <https://www.iprbookshop.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Предусматривает использование мультимедийных средств: электронных презентаций и видеофильмов, аудиторий, оснащенных презентационной техникой: проектор, экран, компьютер/ноутбук.

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение /дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор