

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.02. 01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Клинико-психологические аспекты деятельности специалиста по адаптивной
физической культуре**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура)

направленность (профиль)
Адаптивный спорт и лечебная физическая культура

Форма обучения: заочная
Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 5 | Итого |
|--|-----------|-----------|
| Форма контроля | Зачет | |
| Вид занятий | | |
| Лекции | 4 | 4 |
| Лабораторные | | |
| Практические | | |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 |
| Контактная работа | 4,25 | 4,25 |
| Самостоятельная работа | 64 | 64 |
| Контроль | 3,75 | 3,75 |
| Итого | 72 | 72 |

Рабочую программу составил(и):
Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм», канд. биол. наук
доц. Горелик В.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана
направления подготовки (специальности)

49.03.02 02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от 22.09.2025г.).

1.Цель дисциплины: сформировать систему знаний о клинических и психологических особенностях лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и умение применять эти знания для эффективной адаптивной физической культуры (АФК) и реабилитации.

Задачи дисциплины:

1.Изучить основные клинические проявления и психологические особенности различных нозологических групп (нарушения опорно-двигательного аппарата, сенсорные, интеллектуальные, психические расстройства).

2.Научить выявлять психологические барьеры и компенсаторные возможности занимающихся.

3. Сформировать навыки построения индивидуальных программ АФК с учётом клинико-психологического статуса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры 2», «Спортивно-оздоровительный мониторинг».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теория и организация адаптивной физической культуры 1», «Спортивно-оздоровительный мониторинг», «Научно-методическая деятельность».

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|--|
| Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка (ПК-2) | ПК-2.1. Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка | Знать: законы развития личности и их возрастные особенности; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и подростков. |
| | | Уметь: планировать и проводить учебные и учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|--|
| | | особенностей; использовать средства физического воспитания в обучении и воспитании детей и молодежи учитывая возрастные особенности и законы развития личности. |
| | | <p>Владеть: навыками применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, основанных на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов.</p> <p>навыками планирования учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей.</p> |
| | ПК-2.2. Осваивает и реализует современные психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям | <p>Знать: принципы применения психолого-педагогических технологий в здоровьесберегающей педагогике. Причины, способствующие ухудшению психического здоровья у детей разного школьного возраста.</p> |
| | | <p>Уметь: применять здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии при работе со школьниками разного возраста;</p> <p>реализовывать учебные и внеклассные формы проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</p> |
| | | <p>Владеть: навыками реализации учебных и внеклассных форм проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| | | здорового образа жизни. Знать: особенности развития, обучения и воспитания физических, психических и морально-волевых качеств человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; |
| | ПК-2.3. Использует в профессиональной деятельности нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка | <p>Знать: Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства; - Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - конвенцию о правах ребенка; - трудовое законодательство.</p> |
| | | <p>Уметь: - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> |
| | | <p>Владеть: способностями поиска, изучения и анализа нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка; -</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|--|
| | | <p> способностями преподавания с использованием разных методик, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных педагогических технологий в соответствии с нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка. </p> |

4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------|---|---------|-----------|------------|----------------|---|
| Модуль 1 Введение в клинико-психологические основы АФК | Лек | Предмет, задачи, понятия нормы и патологии, психология здоровья | 5 | 2 | 4 | | Реферат по теме: «Психологические особенности лиц с детским церебральным параличом (ДЦП) и их учёт в процессе адаптивной физической культуры» |
| | Лек | Психология лиц с нарушениям опорно-двигательного аппарата | 5 | 2 | 4 | | Устный ответ по пройденному материалу |
| | СР | Самостоятельная работа | 5 | 64 | 8 | | Проверка практических заданий |
| | ПА | Промежуточная аттестация | 5 | 0,25 | | | Проверка практических заданий |
| | К | Контроль | 5 | 3,75 | | | |
| Итого: | | | | 72 | 100 | | |

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, мультимедийные презентации.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

При выполнении практических заданий, предусмотренных разделом, следует придерживаться следующей схемы: причина заболевания, симптомы, подбор и проведение лечебно-профилактических мероприятий, следует придерживаться следующей схемы: подбор и применение основных средств физической культуры, для различных нозологических групп, составление индивидуальной программы реабилитации.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|---|---|
| 6 | Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка (ПК-2) | Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий |

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

Пример заданий для практической работы

По дисциплине «Клинико-психологические аспекты деятельности специалиста по адаптивной физической культуре» рассматривается восстановление и сохранение здоровья человека, роль факторов риска в этом процессе. Описываются основные принципы и этапы реабилитации, а также ее основные виды медицинская, физическая, психологическая реабилитация, профессиональный аспект реабилитации.

1. Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

| | |
|--|--|
| Охарактеризуйте клинико-психологические аспекты | |
| Анализ видеосюжетов реальных занятий АФК | |
| Определите задачи первичной профилактики заболеваний человека. | |

Темы рефератов:

1. Психологические особенности лиц с детским церебральным параличом (ДЦП) и их учёт в процессе адаптивной физической культуры
2. Клинико-психологическая характеристика лиц с нарушениями зрения и слуха: влияние сенсорного дефицита на занятия АФК
3. Специфика работы специалиста АФК с лицами с расстройствами аутистического спектра (РАС): поведенческие и сенсорные аспекты
4. Психологическая коррекция тревожных и депрессивных состояний средствами адаптивной физической культуры.
5. Мотивация и приверженность занятиям АФК у лиц с ментальными нарушениями (умственная отсталость, задержка психического развития).
6. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и АФК: травма-информированный подход
7. Психологические аспекты работы с семьями лиц с ограниченными возможностями здоровья в практике АФК
8. Эмоциональное выгорание специалиста по адаптивной физической культуре: факторы риска, диагностика и способы профилактики
9. Клинико-психологические особенности лиц с эпилепсией и безопасность занятий АФК
10. Агрессивное и аутоагрессивное поведение на занятиях АФК: психологическая интерпретация и методы деэскалации
11. Формирование позитивного образа тела и самооценки у лиц с приобретёнными инвалидизирующими состояниями (ампутации, травмы спинного мозга) средствами АФК
12. Сенсорная интеграция в АФК: психологическое и клиническое обоснование для детей с гиперактивностью и аутизмом
13. Проприоцептивные, вестибулярные и тактильные стимулы, влияние на регуляцию поведения, примеры упражнений.

Темы письменных работ

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 6

| п/п | Темы |
|-----|--|
| 1. | Предмет, задачи и основные понятия дисциплины. Связь клинической психологии и адаптивной физической культуры. |
| 2. | Психологическая характеристика лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Особенности мотивации, самооценки, тревожности, учёт в АФК. |
| 3. | Клинико-психологические особенности детей и взрослых с детским церебральным параличом (ДЦП). Влияние когнитивных и эмоциональных нарушений на проведение занятий. |
| 4. | Психология лиц с сенсорными дефектами (зрение, слух). Компенсаторные механизмы, специфика коммуникации, безопасность в АФК. |
| 5. | Особенности работы специалиста АФК с лицами с расстройствами аутистического спектра (РАС). Сенсорная перегрузка, визуальная поддержка, методы установления контакта. |
| 6. | Психологические аспекты занятий АФК с лицами, имеющими умственную отсталость и задержку психического развития. Дозирование инструкций, бихевиоральные техники подкрепления. |
| 7. | Тревожно-депрессивные расстройства в практике АФК. Влияние физической нагрузки на настроение, противопоказания, психологическая поддержка. |
| 8. | Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и травма-информированный подход в АФК. Предотвращение ретравматизации, техники заземления. |
| 9. | Мотивация и приверженность занятиям АФК у лиц с хроническими заболеваниями и инвалидностью. Барьеры (выученная беспомощность, вторичная выгода) и методы их преодоления. |
| 10. | Психологические кризисы, связанные с получением инвалидности (острая реакция, депрессия, принятие). Роль специалиста АФК на разных этапах. |
| 11. | Агрессивное и аутоагрессивное поведение на занятиях АФК. Причины (при разных нозологиях), техники деэскалации, безопасность. |
| 12. | Работа с семьёй лица с ОВЗ в контексте АФК. Типичные реакции родственников, вовлечение родителей, профилактика выгорания ухаживающих. |
| 13. | Профессиональное выгорание специалиста по АФК: факторы риска, симптомы (по К. Маслач), методы профилактики и самопомощи. |
| 14. | Этические и деонтологические аспекты деятельности специалиста АФК. Принципы уважения, конфиденциальности, информированного согласия, границы профессиональной компетенции. Психологическая диагностика в работе специалиста АФК. |
| 15. | Основные методы наблюдения, скрининговые шкалы (тревоги, депрессии), интерпретация результатов для построения индивидуального плана. |

7.3.2 Вопросы к зачету

| п/п | Вопросы |
|-----|--|
| 1 | Нозологический подход в АФК: сравнительный анализ психологических профилей при ДЦП, умственной отсталости и расстройствах аутистического спектра (общее и различное в стратегиях |

| | |
|----|---|
| | сопровождения). |
| 2 | Психосоматические соотношения в адаптивной физической культуре: как психические состояния (тревога, депрессия, апатия) влияют на моторные возможности и реабилитационный прогноз. |
| 3 | Определение адаптивной физической культуры (АФК). Цели, задачи и связь с клинической психологией. |
| 4 | Понятие «лицо с ограниченными возможностями здоровья» (ОВЗ). Виды нарушений (сенсорные, двигательные, интеллектуальные, психические). |
| 5 | Основные задачи специалиста АФК в контексте клиничко-психологического сопровождения. |
| 6 | Психологические особенности детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Влияние на проведение занятий АФК. |
| 7 | Понятие компенсации и декомпенсации в АФК. Примеры психологической компенсации при сенсорных и двигательных дефектах. |
| 8 | Мотивация в АФК: определение, виды (внешняя и внутренняя). Факторы, снижающие мотивацию у лиц с ОВЗ. |
| 9 | Краткая характеристика расстройств аутистического спектра (РАС). Специфика коммуникации и поведения на занятиях АФК. |
| 10 | Понятие «выученная беспомощность». Как она проявляется у людей с хроническими заболеваниями? Роль АФК в её преодолении. |
| 11 | Психологические барьеры при занятиях физической культурой у лиц с инвалидностью: боязнь насмешек, страх падения, негативный прошлый опыт. |
| 12 | Основные принципы построения доверительного контакта между специалистом АФК и клиентом. |
| 13 | Понятие тревоги и депрессии. Как эти состояния влияют на участие человека в АФК? Базовые рекомендации для специалиста. |
| 14 | Этические принципы работы специалиста АФК: информированное согласие, конфиденциальность, уважение достоинства. |
| 15 | Синдром профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий. Факторы риска в деятельности инструктора АФК |

11. Критерии и нормы оценки

| Форма проведения промежуточной аттестации | Условия допуска | Критерии и нормы оценки | |
|---|--|-------------------------|--|
| | | «зачтено» | Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно». |
| Зачёт (семестр) устный и практический | 1. Наличие реферата. 2. Наличие конспектов. 3. Тестирование не ниже 70%. 4. Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по настольному теннису. 6. Выполнены все практические задания | «зачтено» | Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно». |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---|---|---|-------------|---|
| 1 | Бегидова, Т. П. Бегидов М. В., Попова И. Е. | Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/103445.html (дата обращения: 16.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | Электронный ресурс | 2021 | ЭБС "IPRbooks" |
| 2 | Горелик В.В. | Горелик, В.В. Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре : электронное учебное пособие / В.В. Горелик. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2023 – 1 оптический диск. – ISBN 978-5-8259-1308-7. | Электронный ресурс | 2023 | ЭБС "IPRbooks" |

8.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---|---|-------------|--|
| | Багнетова Е.А. | Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов / Е. А. Багнетова. - Гриф УМО. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 247-249. - Слов. терминов: с. 201-246. - ISBN 978-5-222-15933-0 : 113-00 | учеб. пособие для вузов | 2009 | 11 |
| | Карась Т. Ю. | Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил. | учебно- практическое пособие | 2012 | ЭБС "IPRbooks" |

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

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

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniy.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|-------|--|---|
| | Windows:WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc | договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно |
| | Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition | договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно |
| | Mirapolis Human Capital Management | лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно |

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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---|
| 1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения практических занятий. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125) | Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор. |
| 2 | Помещение для самостоятельной работы (У-221) | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет |
| 3 | Помещение для самостоятельной работы (У-213) | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет |