

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю
Генеральный директор
Кузьмин Александр Викторович

Приказ №П-04/260826
от «26» августа 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Рациональное питание и коррекция образа жизни»

Трудоемкость программы: 702 академических часов

Документ о квалификации: свидетельство о дополнительном образовании

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Москва, 2026г.

Содержание	
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	11
3.1. Календарный учебный график	12
3.2. Материально-технические условия реализации программы	12
3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12
3.4. Кадровое обеспечение программы	13
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	13
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	14
6. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа «Рациональное питание и коррекция образа жизни» (далее - программа) позволяет получить фундаментальные знания и практические навыки в области рационального питания и здоровьесбережения.

Цель освоения программы - овладение теоретическими знаниями в области диетологии, нутрициологии и здоровьесбережения. Освоение методологии и навыков немедицинского консультирования по рациональному питанию и коррекции образа жизни, включая оценку статуса, составление рекомендаций и сопровождение поведенческих изменений.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов и нормативно-технических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Цель и планируемые результаты реализации программы: овладение теоретическими знаниями в области диетологии, нутрициологии и здоровьесбережения. Освоение методологии и навыков немедицинского консультирования по рациональному питанию и коррекции образа жизни, включая оценку статуса, составление рекомендаций и сопровождение поведенческих изменений.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- теоретических основ профессиональной деятельности нутрициолога,
- принципы составления индивидуальных рационов с учетом образа жизни, возраста и потребностей клиента.
- психологии пищевого поведения
- о функциях, физиологии, норме и нарушениях сна, влиянии сна на состояние здоровья.
- основы психологии и физиологии стресса.

Уметь:

- построить стратегию консультативной работы в соответствии с потребностями и индивидуальными особенностями клиента
- составлять рационы и планы питания
- поддерживать мотивацию клиента
- оценивать эффективность консультирования

Владеть:

- способностью выстраивать с клиентом альянс и решать возникающие проблемы
- способностью составить для клиентов персонализированные рекомендации по управлению стрессом, знание поведенческих методик стресс-менеджмента и умение обучить им клиентов
- способностью оказывать немедикаментозную помощь клиентам с нарушениями ритмов сна/бодрствования

Требования к слушателям. К освоению программы допускаются лица, достигшие 18 лет.

Трудоемкость освоения образовательной программы (трудоемкость обучения) по данной программе составляет 702 академических часов, из них:

- 331 час лекционных и практических занятий,
- 371 самостоятельной работы часов, включая все виды (самостоятельной) учебной работы слушателя,
- 91 час отведен на консультации (проводятся в онлайн-формате и через раздел сообщений в СДО)

Форма обучения. Программа реализуется в очно-заочной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Дополнительной общеобразовательной программы «Рациональное питание и коррекция образа жизни»

№ п.п.	Наименование разделов	Всего ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/консультации
				Лекции, ак.час	Практические занятия, ак.час			
	«Рациональное питание и коррекция образа жизни»							
1	Введение в нутрициологию	12	9	5	3	3	тест	1
2	Основы анатомии физиологии питания	36	24	10	2	12	тест	12
3	Теория нутрициологии и основы диетологии	54	41	23	6	13	тест	12
4	Оценка и коррекция рациона	54	24	10	6	30	тест	8
5	Практика анализа и планирования рационов	54	20	10	6	34	тест	4
6	Медицинские анализы в практике специалиста по питанию	24	14	10	2	10	тест	2
7	Основы нутрициологического консультирования	54	26	17	5	28	тест	4
8	Особые сценарии в практике консультанта	54	13	5	3	41	тест	5
9	Методология консультирования в health-коучинге. Ведение клиента	54	28	18	4	26	тест	6
10	Консультирование клиентов с избыточным весом и ожирением	36	17	8	4	19	тест	5
11	Основы клинической диетологии	54	28	10	12	26	тест	6

12	Психология пищевого поведения	54	24	14	4	30	тест	6
13	Основы работы с клиентами, имеющими расстройства пищевого поведения	18	17	8	4	1	тест	5
14	Основы фитнеса	36	8	4	3	28	тест	1
15	Практическая психология стресса	36	12	6	4	24	тест	2
16	Введение в сомнологию	36	16	11	3	20	тест	2
17	Итоговая аттестация	36	10			26	Тест (зачет) + письменная работа по разбору клиентского случая	8
18	Консультации	проводятся в онлайн-формате и через раздел сообщений в СДО						
ИТОГО		702	331	169	71	371		89

2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Содержание тем учебных занятий:

1. Введение в нутрициологию

- Введение в консультирование.
- Этика нутрициолога-консультанта
- История нутрициологии
- Многообразие подходов к пониманию здорового и диетического питания
- Траектории карьеры нутрициолога
- Теория и практика в обучении нутрициолога

2. Основы анатомии и физиологии питания

- Основы цитологии и гистологии. Часть 1. Уровни организации живой материи: клетки, ткани, органы, системы
- Основы цитологии и гистологии. Часть 2. Строение клетки. Основные органеллы и их функции.
- Основы цитологии и гистологии. Часть 3. Виды клеток. Питание и клеточное взаимодействие.
- ЖКТ. Физиология пищеварения. Часть 1. Где начинается пищеварение: мозг и нервная система.
- ЖКТ. Физиология пищеварения. Часть 2. Органы пищеварения. Строение и функции.
- ЖКТ. Физиология пищеварения. Часть 3. Процессы, происходящие в органах пищеварения. Усвоение пищи и патологии, связанные с усвоением пищи. Микробиота.
- Регуляция пищеварения – эндокринная и нервная системы.
- Иммунная система. Часть 1. Функции. Основные клетки.

- Иммунная система. Часть 2. Органы иммунной системы.
 - Иммуитет. Часть 1. Виды иммуитета. Аллергии
 - Иммуитет. Часть 2. Возраст и иммунная система.
 - Иммуитет. Часть 3. Иммунная система и питание.
- 3. Теория нутрициологи и основы диетологии**
- Энергетический баланс и баланс макронутриентов.
 - Макронутриенты: белки, жиры, углеводы - введение тему
 - Белки: функции, источники, нормы потребления
 - Жиры: функции, источники, нормы потребления
 - Углеводы: функции, источники, нормы потребления
 - Микронутриенты: витамины, минералы и микроэлементы - введение в тему
 - Витамины и минералы: функции, источники, расчет содержания в рационе
 - Адаптогены и суперфуды
 - Синергисты, антагонисты, источники
 - Антиоксиданты
 - Вода и водный баланс
- 4. Оценка и коррекция рациона**
- Дисбалансы в питании современного человека
 - Принципы построения полноценного рациона
 - Продукты полезные и неполезные.
 - Группы и порции продуктов.
 - Гарвардская тарелка
 - Расчет индексов индивидуального баланса
 - Расчет КБЖУ
 - Анализ БЖУ продуктов
 - Диагностика дефицитов
 - Анализ дефицитов по дневнику питания
- 5. Практика анализа и планирования рационов**
- Алгоритм оценки дисбалансов в рационе (анализ питания в программе, анализы, рекомендации по подтвержденным дефицитам)
 - Построение полноценного рациона
 - Составление рациона в Nutrient Planner
 - Оценка рациона в Nutrient Planner
- 6. Медицинские анализы в практике специалиста по питанию**
- Расшифровка анализов в работе консультанта по питанию, взаимодействие с врачом
 - Общий анализ крови
 - Общий анализ мочи
 - Биохимический анализ крови
 - Основные группы гормонов. Как влияют результаты их анализов на рекомендации нутрициолога
- 7. Основы нутрициологического консультирования**
- Консультация нутрициолога: форматы, этика, стоимость
 - Алгоритм диетологического консультирования
 - Этапы работы с клиентом.
 - Первичная консультация
 - Дневник питания и другие полезные инструменты для работы нутрициолога
 - Роль нутрициолога
 - Сопровождение изменений

- Контрольный этап консультации.
- Завершение работы с клиентом

8. Особые сценарии в практике консультанта

Темы модуля:

- Питание беременных и кормящих женщин
- Питание пожилых людей
- Особенности питания при занятиях спортом и фитнесом
- Вегетарианское питание
- Питание и здоровье детей и подростков
- Питание и здоровье мужчин

9. Методология консультирования в health-коучинге. Ведение клиента

Темы модуля:

- Кто такой health-коуч?
- Помогающие отношения
- Виды консультирования
- Процесс решения проблемы
- Критерии эффективности консультирования
- Профессиональный рост консультанта
- Личностный рост консультанта
- Консультирование как эмоциональные отношения
- Завершение консультирования
- Способы оценки консультирования

10. Консультирование клиентов с избыточным весом и ожирением

- Избыточный вес и ожирение
- Модные диеты для снижения веса
- Весовое плато
- Клиническая диетология лишнего веса: метаболический синдром, ИР, ожирение
- Дефицит заботы о себе и его влияние на переедание
- Полезные привычки при снижении веса
- Как помогать клиентам поддерживать мотивацию при снижении веса
- Как помогать клиентам поддерживать мотивацию к регулярным занятиям физической активностью

11. Основы клинической диетологии

- "Диета" и основные принципы составления диетического рациона
- Питание при заболеваниях пищеварительного тракта
- Питание при заболеваниях тонкого кишечника
- Питание при заболеваниях желчного пузыря.
- Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- Питание при заболеваниях печени
- Питание при заболеваниях поджелудочной железы
- Питание при заболеваниях толстого кишечника
- Питание при аллергиях
- Питание при заболеваниях мочевыделительной системы

11. Психология пищевого поведения

- Роль питания. Что значит ИМТ веса
- Психологический голод
- Голод и аппетит: в чем различие

- Что влияет на аппетит
- Как формировать привычки осознанного питания. "План трех".
- Связь еды и потребностей
- Заразные пищевые привычки
- Пищевые потребности
- Алекситимия
- Пищевое поведение, признаки РПП
- Потребности, реализующиеся через еду
- Вторичные выгоды избыточного веса
- Техники нормализации отношений с едой

12. Основы работы с клиентами, имеющими расстройства пищевого поведения

Темы модуля:

- Классификация расстройств пищевого поведения
- Как распознать РПП
- Особенности взаимодействия с клиентами с РПП
- Что может делать нутрициолог в рамках своей компетенции
- Сотрудничество с врачами психиатрами, психологами, эндокринологами

13. Основы фитнеса

Темы модуля:

- Виды фитнес-тренировок и активностей и их влияние на организм
- Классический фитнес. Программа тренировок (не опубликовано)
- Особенности персонализированного подхода к тренировкам
- Особенности питания при занятиях спортом и фитнесом
- Диагностика состояния мышц
- Влияние физической активности на организм человека
- Принципы подбора нагрузки
- Индивидуальная тренировочная программа
- Управление тренировочным процессом
- Дневник самоконтроля

14. Практическая психология стресса

Темы модуля:

- Вводное занятие, стрессоры
- Стресс: хороший, плохой, хронический
- Как распознать стресс у себя и у другого
- Методики диагностики стресса
- Источники стресса и улучшаем копинг-стратегии
- Общие рекомендации и техники для коррекции стресса
- Техники работы со стрессом

15. Введение в сомнологию

Темы модуля:

- Введение в сомнологию. Стадии и циклы сна
- Функции и физиология сна
- Sleep Wellness -- гигиена сна и спальни
- Питание и сон
- Недостаток сна и синдром ночной еды
- Бессонница
- КПТ бессонницы
- Консультирование клиентов с нарушением сна
- Методы диагностики при нарушении сна

- Циркадные нарушения сна
- Добавки и напитки для сна
- Соматотропин
- Гигиена сна и техники для улучшения сна

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

Номер раздела	Номер месяца								Итого, час
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	12								12
2.	36								36
3.		54							54
4		54							54
5.			54						54
6			54						54
7				54					54
8				54					54
9					36				36
10					54				54
11						54			54
12						18			18
13							36		36
14							36		36
15								36	36
16								24	24
Итоговая аттестация								36	
Всего часы аудиторной работы	33	65	46	41	45	41	20	40	331
Самостоятельная работа	15	43	62	67	45	31	52	56	371
Всего, час.									702

В календарном учебном графике часы ПА и консультаций добавляются к аудиторным, т.к. это контактные часы, когда студент общается с преподавателем (через комментарии под уроками на образовательной платформе, чаты группы) или взаимодействует с образовательной платформой для заполнения теста, выполнения задания.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>

Для успешного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge.
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.
- сервис видеовебинаров Zoom (<https://zoom.us>)
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>)

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видеолекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

рекомендованные Интернет-ресурсы:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

Список литературы, которая доступна обучающимся в электронной библиотеке, ссылки на электронную библиотеку размещены в СДО в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение программы» - «Список литературы»:

1. Королев А.А. Гигиена питания: учебник для студ. учреждений высш. образования /А.А. Королев. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 514 с.
2. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с., илл.
3. Тутельян В.А. Вялков А.И., Разумов А.Н. и др. Научные основы здорового питания. - М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.
4. Погожева А.В. Стратегия здорового питания от юности к зрелости. – М.: СвР-АРГУС, 2011. – 336 с.
5. Чехонина Ю.Г. Фактор стройности. – М.: Центрполиграф, 2014.Справочники химического состава продуктов питания:
 1. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: Издательство «ДеЛи плюс», 2012. – 284 с.
 2. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /перевод с англ. яз. 6-го издания под общ. ред. д-ра мед. наук А. К. Батурина. – Спб.: Профессия, 2006. – 416 с., табл.
 3. База данных национального института здравоохранения и социального обеспечения Финляндии fineli.fi
 4. Отечественная база данных продуктов intelmeal.ru
 5. База данных Министерства сельского хозяйства США (на английском) <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами:

- имеющими педагогическое образование (или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики) и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы;
- прошедшими обучение работе в информационно-образовательной среде, в которой реализуется программа.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения образовательной программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Оценка качества освоения образовательной программы обучающимися включает текущий контроль качества успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости – тестирование внутри каждого учебного модуля (один модуль - 5-7 видеоуроков).

Промежуточный контроль – тестирование.

Текущий контроль осуществляется в форме тестов по результатам освоения соответствующей темы. Условием успешного прохождения текущего контроля является получение оценки «зачтено» при двухбалльной шкале оценивания. При оценивании результатов обучения в ходе текущего контроля используются следующие критерии и шкала оценки:

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Даны правильные ответы не менее чем на 50% вопросов теста.
«не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50% заданных вопросов теста.

Тестовые задания размещены в системе дистанционного образования по адресу <https://lk.talentsy.ru/> на странице настоящего курса, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов обязательных учебных занятий получает допуск к тесту и проходит его в любое удобное ему время. Результаты тестирования обучающемуся сразу после завершения тестирования.

Промежуточная аттестация знаний, навыков и умений, полученных в ходе освоения программы, осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.

Условием допуска к прохождению итоговой аттестации является: успешное прохождение текущего контроля в форме теста по всем разделам программы и проведение во время самостоятельной работы не менее 30 часов онлайн консультаций, в том числе 15 часов в роли психолога и 15 часов в роли клиента (информация о проведении консультации должна быть зафиксирована в онлайн таблице в СДО в личном кабинете обучающегося).

Итоговая аттестация проходит в форме тестирования по теории и письменной работы по разбору клиентского случая. Максимальная оценка – 100 баллов (соответствует 100% правильности выполнения задания), из нее высчитываются доли:

Оценка	Критерии оценки
«удовлетворительно»	от 40 до 59 баллов
«хорошо»	от 60 до 79 баллов
«отлично»	от 80 до 100 баллов

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается свидетельство о дополнительном образовании. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не зачтено»), выдается справка об обучении.

Контрольно-измерительные материалы, представляющие собой тестовые задания для текущего контроля, промежуточной аттестации, задание для итоговой аттестации:

1. Седина до 40 лет признак дефицита чего?

Меди

Цинка

Железа

Витаминов А, В, С

Всего перечисленного

2. Сниженный аппетит - признак чего?

Дефицит белка

Железодефицит

Дефицит витаминов группы В

3. Оптимум витамина Д в крови:

Менее 30 нг/мл

30-100 нг/мл

Более 100 нг/мл

50-80 нг/мл

4. Кофе – это:

Однозначно наш друг, особенно с молоком и подсластителем

Вещь неоднозначная, но со специями и без фанатизма можно

Очень вредный, лучше как можно быстрее навсегда отказаться

5. Как заподозрить у себя нарушение функции щитовидной железы?

Повысится глазное давление

Никак невозможно заподозрить, только анализы скажут

Точно не знаю, но я сразу это пойму по своему организму

По одному или нескольким неспецифическим признакам

6. Холестерин – это:

Неотъемлемая часть каждой нашей клетки и жизненно важная молекула

Причина возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний

Не самое важное в нашем организме

7. Как часто зелень и/или листовые овощи присутствуют в здоровом полноценном рационе?

В каждом приеме пищи

В одном приеме пищи каждый день

Пару-тройку раз в неделю

Один раз в неделю

8. Можно ли употреблять специи во время ОРЗ и ОРВИ? (Напр, имбирь, гвоздика, корица..)

Да, можно и даже нужно

Ни в коем случае, острые специи могут даже ухудшить течение заболевания

9. По данным ВОЗ, нарушения иммунитета сейчас имеют..

30-40% населения

50-70% населения

до 85% населения

6. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Костина Юлия Вячеславовна - нутрициолог, эксперт программы

Гинзбург Михаил Моисеевич - врач-диетолог, эндокринолог к.м.н, эксперт программы

Фомина Александра Александровна, врач-терапевт, гастроэнтеролог, диетолог, эксперт программы

Прокопович Дарья Сергеевна, методист образовательных программ, методист программы