

Правительство Ленинградской области  
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Гатчинский государственный университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ»**

Направление подготовки:  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
«Иностранные языки и история культуры»

Формы обучения  
очная

Гатчина  
2025

Рабочая программа по дисциплине «Методики и технологии обучения иностранным языкам» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Иностранные языки и история культуры»

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Разработчик: заведующий кафедрой иностранных языков, кандидат филологических наук, доктор культурологии, доцент Зыкин А.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры иностранных языков «17» октября 2025 г. Протокол №2.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП  / Зыкин А.В.

# СОДЕРЖАНИЕ

	с.
1. Пояснительная записка (цели и задачи) освоения дисциплины (модуля) .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	10
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	15
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	16
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	17

## **1. Пояснительная записка (цели и задачи) освоения дисциплины (модуля)**

Курс «Методики и технологии обучения иностранным языкам» занимает важное место при подготовке бакалавров по 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Основной *целью* курса является дать возможность студентам овладеть эффективными формами и методами обучения иностранным языкам, позволяющими гибко реагировать на индивидуальные запросы обучающихся, создавать личностно-ориентированное образовательное пространство и обеспечивать как формирование «ключевой» коммуникативной иноязычной компетенции, так и развитие метапредметных компетенций обучающихся.

Данная программа строится с учетом следующих педагогических и методических принципов:

- личностная ориентация процесса преподавания и изучения иностранного языка;
- аутентичность используемых учебных материалов;
- направленность на формирование коммуникативных умений, релевантных для понимания иноязычного дискурса (при слушании / чтении) и его самостоятельного порождения (в ходе устного и письменного общения);
- опора на самостоятельность и ответственность студентов;
- использование в учебном процессе рефлексии и самооценки, способствующих развитию автономности студентов;
- интегративность овладения речевыми умениями и речевыми средствами.

Программа соответствует современной образовательной парадигме, ориентированной на внедрение в учебный процесс инновационных подходов и основывается на компетентностном подходе.

Данная программа рассчитана на студентов, успешно освоивших программу дисциплины «иностранному языку» на предыдущих этапах обучения, а ее содержание отражает требования квалификационных характеристик будущих бакалавров и обеспечивает высокий уровень их подготовки.

### *Задачи дисциплины:*

- 1) ознакомление с современными эффективными практиками обучения иностранным языкам;
- 2) формирование умений и навыков в реализации основных методов в учебной практике;
- 3) практическое освоение технологий преподавания (проведение фрагментов урока с использованием изучаемых форм и методов обучения иностранным языкам).

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «Образовательные технологии в обучении иностранному языку» участвует в формировании следующей компетенции:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
ПК-1 - Способен реализовывать образовательные программы по профильным предметам, применяя знания психолого-педагогических основ и методики обучения иностранным языкам и культурам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3	<p><b>Знания:</b> основных принципов разработки и реализации учебных программ по профильным предметам, психолого-педагогических основ и методики обучения иностранным языкам и культурам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</p> <p><b>Умения:</b> применять методы, технологии разработки и реализации образовательной программы по профильным предметам, психолого-педагогические основы и методику обучения иностранным языкам и культурам;</p> <p><b>Навыки:</b> разработки и реализации образовательных программ по профильным предметам, психолого-педагогические основы и методику обучения иностранным языкам и культурам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.</p>

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Методики и технологии обучения иностранным языкам» является обязательной дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений для подготовки студентов по направлению 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция

ПК - 1		<p>Методики и технологии обучения иностранным языкам; Электронные обучающие ресурсы;</p> <p>Цифровые и интерактивные технологии обучения иностранным языкам.</p>	<p>Методика преподавания иностранных языков;</p> <p>Производственная практика (педагогическая);</p> <p>Производственная практика (преддипломная практика);</p> <p>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;</p> <p>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>
--------	--	--	--

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Методики и технологии обучения иностранным языкам» составляет 3 зачетные единицы или 108 академических часов.

Семестр		7	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108/3	108/3
Контактная работа	Практические занятия	16/16	32
Самостоятельная работа		49	49
Вид промежуточной аттестации (конт. раб. **/самост. раб.)	Экзамен	2,3/24,7	2,3/24,7

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	Контактная работа				
			лекции	практич. занятия	лабор.занятия		
7 семестр							
1.	Инновационные тренды в обучении иностраннм языкам на материале зарубежного и отечественного опыта.	14		3	3	8	Традиционная и инновационная модель обучения иностранному языку. Стратегии и особенности. Современные подходы к обучению иностранному языку и эффективные образовательные практики. Кластеризация

							современных образовательных технологий.
2.	Активные методы обучения	14		3	3	8	Кейс-метод (case-study). Метафорические активности. Метод problem-solving. Метод управляемых открытий (guided discovery). Метод STAR.
3.	Технология организации исследовательской и проектной деятельности.	14		3	3	8	Технология организации исследовательской деятельности. Технология организации проектной деятельности. Понятие agile-команды при разработке и реализации проекта на иностранном языке.
4.	Современные технологии обучения.	14		3	3	8	Технология смешанного и гибридного обучения Перевернутый класс (Flipped Classroom). BYOD. Мультимедийные технологии. Электронные коммуникации. Технология виртуальной реальности. Особенности технологии тандемного обучения иностранным языкам.
5.	Современные игровые технологии.	15		3	3	9	Стратегия Edutainment как обучение-через-развлечение. Игра как технология. Классификации педагогических игр (по Г.К.Селевко) Геймификация в образовании. Имитационно-моделирующие игры. Ролевые игры. Деловые игры.
6.	Технология контекстного обучения (Context-based learning). Микрообучение.	10		1	1	8	Сущность, особенности и перспективы применения контекстного обучения. Технические и дидактические требования к организации микрообучения.



Экзамен	27	2,3	24,7	
Итого за 7 семестр	108	18,3	16	73,7

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации, выполнение письменных заданий	23	Устный / письменный, фронтальный / индивидуальный опрос
2.	Подготовка к текущей аттестации (тестирование и написание словарного диктанта)	26	Тест, словарный диктант
3.	Подготовка к промежуточному контролю (вопросы к зачету / экзамену, итоговый тест)	24,7	Устное собеседование, тестирование

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Беляева, Л. А. Интерактивные средства обучения иностранному языку. Интерактивная доска : учебник для вузов / Л. А. Беляева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17089-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565189>

2. Налиткина, О.В. (ГИЭФПТ). Учебное пособие по английскому языку / О. В. Налиткина, А. В. Зыкин; Государственный институт экономики, финансов, права и технологий. - Гатчина : Издательство ГИЭФПТ, 2024. - 153 с. - Библиогр.:с.153. - б/п. Режим доступа: <https://www.gief.ru/1246/>

3. Титова, С. В. Цифровая методика обучения иностранным языкам : учебник для вузов / С. В. Титова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 248 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16848-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589296>

3. ФОММ по дисциплине «Образовательные технологии в обучении иностранному языку».

## **7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамена)**

1. Какие инновационные процессы происходят в образовании сегодня? В чем особенности инновационной модели обучения иностранному языку? Почему традиционная технология обучения, построенная на основе классно – урочной организации и объяснительно-иллюстративного способа обучения, не отвечает сегодня на вызовы времени?

2. Проблемное обучение – процесс обучения через систему проблемных ситуаций, разрешение которых предполагает самостоятельную учебно-познавательную деятельность учащихся по усвоению новых знаний и способов действия при активном взаимодействии учителя и учащихся. Какие/какой метод в рамках данной технологии вы считаете наиболее эффективным и почему?

3. Прокомментируйте формулу проектной деятельности «Проект=Продукт». В чем отличие технологии организации исследовательской деятельности от технологии организации проектной деятельности?

4. Какую из технологий, входящих в кластер digital-технологий, вы считаете наиболее перспективной и почему?

5. Представляется ли, на ваш взгляд, возможным развивать «гибкие навыки»/soft skills на уроках иностранного языка (в рамках предметного обучения), приведите конкретные примеры активностей/упражнений на развитие критического и креативного мышления, навыка коммуникации и кооперации, self-менеджмента и управленческих навыков средствами иностранного языка.

6. Предложите ряд аргументов в пользу интерактивных образовательных технологий, как ведущего тренда в преподавании иностранных языков. Какие особенности game-кластера вам импонируют и почему? Подтвердите примерами из организации образовательного процесса.

7. В чем специфика реализации технологии «Диалог культур» на занятиях по иностранному языку?

8. Потенциал каких из нестандартных подходов к организации обучающего пространства в преподавании иностранных языков вы считаете оптимальным для отечественной системы образования?

9. Здоровьесберегающие технологии на уроках обучения иностранному языку: арт-практики и смарт-активности. Ваши предложения по внедрению с учетом разных возрастных уровней обучающихся.

10. Какой из современных подходов к оцениванию образовательных результатов вы считаете результативным и эффективным? Ваши аргументы и модификация.

## Примерные практико-ориентированные задания

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
1.	Задание закрытого типа	Что не входит в ключевые признаки детерминации педагогической технологии? А - диагностичность описания цели Б - воспроизводимость педагогического процесса В - воспроизводимость педагогических результатов Г - поле профессиональных интересов автора (авторов) технологии	Г	1
2.		Какой из перечисленных критериев является критерием технологичности образовательной технологии? А – Симплификация Б – Системность В – Геймификация С – Интерактивность	Б	1
3.		Выберите правильное определение А – Проблемное обучение – процесс обучения через систему реализации проектов и создание продуктов, что предполагает самостоятельную учебно-познавательную деятельность учащихся по усвоению новых знаний и способов действия при активном взаимодействии учителя и учащихся; Б – Проблемное обучение – процесс обучения через систему геймификации, что предполагает использование игровых элементов для достижения неигровых учебных целей; В – Проблемное обучение – процесс обучения через систему проблемных ситуаций, разрешение которых предполагает самостоятельную учебно-познавательную	В	1

		<p>деятельность учащихся по усвоению новых знаний и способов действия при активном взаимодействии учителя и учащихся</p> <p>Г – Проблемное обучение – процесс обучения через систему проблемных ситуаций, разрешение которых предполагает организацию образовательного процесса с обязательным применением дистанционных образовательных технологий.</p>		
4.		<p>Что из нижеперечисленного не входит в компетенции 4-к?</p> <p>А – киберграмотность</p> <p>Б – коммуникация</p> <p>В – кооперация</p> <p>Г - критическое мышление</p>	А	1
5.		<p>Назовите верное определение технологии.</p> <p>А - инструмент профессиональной деятельности педагога, включающий совокупность форм, методов, приемов, средств, позволяющих достичь запланированных результатов</p> <p>Б - совместная упорядоченная деятельность педагога и учащегося, направленная на достижение заданной цели обучения</p> <p>В - концепция, заложенная в основу образовательной политики, которая определяет основные направления и принципы развития системы</p> <p>Г - совокупность общих принципов определения целей образования, отбора</p>	А	1

		содержания образования, организации образовательного процесса и оценки образовательных результатов		
6.	Открытого типа	Почему утверждение неверное: Интерактивные образовательные технологии предполагают доминирование ряда участников учебного процесса	Потому что интерактивные образовательные технологии предполагают активность обучающихся в процессе обучения, максимально конструктивно организованное межличностное познавательное общение и взаимодействие субъектов	3
7.		Какая технология не относится к современным образовательным технологиям	Традиционная технология обучения, построенная на основе классно – урочной организации и объяснительноиллюстративного способа обучения	3
8.		Что является итогом в проектно-исследовательской технологии?	Ответ комплексный, необходимо развести итоги проектной и исследовательской деятельности, Итогом при организации исследовательской деятельности обучающихся является получение ими новых знаний о существующих объектах и явлениях, Итогом при организации проектной деятельности обучающихся является создание ими новых объектов и явлений	3
9.		Какое определение отражает понятие креативности, как компетенции XXI века, которую необходимо формировать у обучающихся?	Умение оценивать ситуацию с разных сторон, генерировать идеи, принимать нестандартные решения и чувствовать себя уверенно в изменяющихся обстоятельствах	3
10.		«Перевернутый класс» - это....	Принцип обучения, когда основное усвоение теории учащимися происходит вне урока, а во время урока выполняются практические задания по усвоению теоретического материала, учитель консультирует и проясняет «проблемные места», это вариант реализации технологии смешанного обучения	3

## **8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Байдикова, Н. Л. Методика обучения иностранному языку: история и современность : учебник для вузов / Н. Л. Байдикова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22023-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600575>
2. Брель, Н. М. Английский язык. Базовый курс : учебник / Н. М. Брель, Н. А. Пославская. — Москва : КноРус, 2026. — 272 с. — ISBN 978-5-406-15200-3. — URL: <https://book.ru/book/959153>
3. Факторович, А. А. Педагогические технологии : учебник для вузов / А. А. Факторович. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09829-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584938>

### **б) дополнительная литература:**

1. Lansford L. Business Partner-B1 : Teacher's Book / L. Lansford. - Harlow: Pearson Education, 2018. - 205 p.
2. Wade B. Business Partner-B1+: Teacher's Resource Book / B. Wade, M. Karyda. - Harlow: Pearson Education, 2018. - 207 p.
3. McLarty, R. Business Partner-B1 : Workbook / R. McLarty. - 2nd ed. - Harlow : Pearson Education, 2018. - 60 p.
4. Dubicka I. Business Partner-B1+ : Coursebook with Digital Resources. - Harlow : Pearson Education, 2018. - 160 p.
5. Evans L. Business Partner-B1+ : Workbook / L. Evans. - 2nd ed. - Harlow : Pearson Education, 2018. - 64 p.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению компетентностного подхода в программе предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках курса предусмотрены парные, групповые и самостоятельные виды работ, обобщения и выводы по обсуждаемому теоретическому материалу, установление его связей с другими теоретическими курсами. Интерактивный подход в проведении лекций реализуется в характере самих лекций - в форме

эвристической беседы, стимулирующей интеллектуальное напряжение и способствующей развитию способности абстрактного, логического мышления и творческого потенциала обучаемых и при этом наиболее эффективному усвоению предлагаемого теоретического материала. Самостоятельная работа по курсу составляет 87,5 %. Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется по прилагаемым ниже вопросам в формах: фронтальной беседы на семинарских занятиях со всей группой, обсуждений в малых группах с дальнейшим обобщением и выводом со всей группой, парного взаимоконтроля и индивидуального опроса и отчетов студентов. На семинарах проводится работа по практическому освоению изучаемых методов обучения иностранному языку в виде проведения фрагментов учебного процесса студентами. Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией преподавателя и технического персонала, ее использующих и поддерживающих. Все лекционные и практические (семинарские занятия) проводятся с использованием мультимедийных средств (презентации, видеоролики).

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Образовательные технологии в обучении иностранному языку» представлены в ФОММ.

При подготовке к зачету / экзамену следует иметь в виду, что они подразумевают максимальную концентрацию знаний, умений и навыков, предполагающих полное освоение учебного материала по данной дисциплине, а, значит, предполагают специальную подготовку.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам тестирования и устного собеседования и учитывает полноту и достоверность изложенного ответа и проявленных умений и навыков практического применения теоретических знаний.

При подготовке к тесту следует повторить весь изученный материал семестра.

#### **10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «Образовательные технологии в обучении иностранному языку» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми

или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях

#### **11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Операционная система (Microsoft Windows XP, 7, 8.X Проприетарная);
2. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access, MS Publisher и др. Проприетарная);
3. Архиватор (7-Zip GNU Lesser General Public License)
4. Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader GNU Lesser General Public License);
5. Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack GNU Lesser General Public License);
6. Web-браузер (Mozilla Firefox GNU Lesser General Public License);
7. Web-браузер (Google Chrome GNU Lesser General Public License);
8. Проверка знаний студентов посредством тестирования в локальной сети (MyTestStudent GNU Lesser General Public License for Academic);
9. Антивирус (Касперский Open Space Security Проприетарная).



## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

<b>Наименование</b>
<b>Специализированные аудитории:</b>
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы*
<b>Технические средства обучения:</b>
компьютеры с программным обеспечением, указанным в п.11
<b>Специализированные аудитории:</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации*
<b>Технические средства обучения:</b>
экран настенный
мультимедийный проектор
компьютер с программным обеспечением, указанным в п.11

\* Аудитории конкретизируются в справке МТО