

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности
Е.В. Суханова

« 19 »  2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

Научная специальность:

5.8.5. Теория и методика спорта

Квалификация выпускника:

преподаватель-исследователь

Форма обучения:

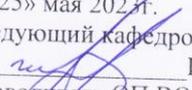
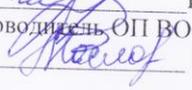
Очная

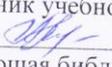
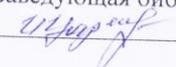
Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков»

Воронеж 2023

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры ГДРиИя
протокол № 9
от «25» мая 2023г.
Заведующий кафедрой
 И.О. Надточий
Руководитель ОП ВО
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «29» 06 2023 г.
Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины «Иностранный язык» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, утверждённым приказом Минобрнауки России от 20.10.2021 № 951 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.11.2021 №65943), Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 № 2122)

Авторы:

Ватутина М.В. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков»

Рецензент:

Цурикова Л.В. – доктор филологических наук, профессор, заведующая кафедрой английской филологии Воронежского государственного университета

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | 5 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 5 |
| 3. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 4. Содержание дисциплины | 6 |
| 5. Фонд оценочных средств | 10 |
| 6. Перечень основной и дополнительной литературы | 27 |
| 7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» | 28 |
| 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости). | 29 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 29 |

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины «Иностранный язык» аспиранты должны овладеть специализированной лексикой по общеспортивной тематике, а также узкоспециализированной лексикой по тематике научного исследования и исследовательским понятийным аппаратом.

Изучение дисциплины «Иностранный язык» направлено на приобретение аспирантом:

В результате освоения дисциплины «Иностранный язык» аспирант должен:

Знать: нормативную грамматику английского языка, общеупотребительную, академическую и специализированную лексику по направлению подготовки

Уметь: переводить неадаптированный публицистический и специализированный текст при помощи словаря, понимать и передавать устно и письменно общее содержание публицистического и специализированного текста без помощи словаря, делать неподготовленные монологические высказывания на бытовые и профессиональные темы

Владеть: навыками аннотирования и реферирования текста, умениями спонтанной диалогической речи на бытовые профессиональные темы, навыками письменной речи, в объёме, необходимом для проведения научного исследования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Иностранный язык» входит в образовательный компонент образовательной программы высшего образования в аспирантуре по направлению 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на первом и втором курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Очное обучение | |
|-------------------------------------------------|------------------------|---------|
| | Семестры | |
| | 2 | 3 |
| Контактная работа преподавателя с обучающимися: | 30 | 16 |
| В том числе: | | |
| Лекции (Л) | | |
| Лабораторные занятия (ЛЗ) | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 30 | 16 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | экзамен |
| Самостоятельная работа студента (СРС) | 42 | 20 |
| Контроль (К) | | 36 |
| Всего часов (семестр) | 72 | 72 |
| Зачетные единицы (семестр) | | |
| Общая трудоемкость дисциплины: | Всего часов: | 144 |
| | Всего зачетных единиц: | 4 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

| №№ п/п | Разделы (темы) | Л | ЛЗ | ПЗ | СРС | Конт-роль |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|-----------|
| 2 семестр | | | | | | |
| 1. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Актуальные научные исследования в области физической культуры и спорта» Изучающее чтение аутентичного текста. | | | 6 | | |
| 2. | Написание научного текста. Описание различных видов диаграмм и графиков | | | 8 | | |
| 3. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Массовый спорт и спорт высоких достижений» Аннотирование и реферирование аутентичного специализированного текста. | | | 4 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|-----------|-----------|
| 4. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Адаптивная физическая культура и оздоровительный спорт» Аннотирование и реферирование научного текста по направлению научного исследования | | | 4 | | |
| 5. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Развитие олимпийского движения». Поисковое и ознакомительное чтение. | | | 4 | | |
| 6. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Развитие параолимпийского движения в различных странах мира». Перевод и аннотирование публицистического текста | | | 4 | | |
| Всего часов по видам занятий | | | | 30 | 42 | |
| ИТОГО часов | | | | 72 | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| 1. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Спортивная медицина с спорт высоких достижений» Ознакомительное чтение аутентичных публицистических текстов | | | 6 | | 36 |
| 2. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема «Формирование спортивной команды: психологические аспекты спорта» Перевод и изучающее чтение аутентичного научного текста. | | | 6 | 20 | |
| 3. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Контроль освоения изученных тем. Поисковое чтение иноязычных аутентичных текстов по своей специальности. | | | 4 | | |
| Всего часов по видам занятий | | | | 16 | | 72 |
| ИТОГО часов | | | | 144 | | |

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание раздела | Форма текущего контроля успеваемости |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 2 семестр | | | |
| 1. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. | Перевод специализированного | Опрос, наличие конспектов |

| | | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| | Тема: «Актуальные научные исследования в области физической культуры и спорта» Изучающее чтение аутентичного текста. | текста со словарем. Повторение грамматики, работа с научной лексикой | |
| 2. | Написание научного текста. Описание различных видов диаграмм и графиков | Изучение образцов описаний различных видов графиков и диаграмм, составление плана, изучение клише. Составление описаний с использованием плана и клише. | Опрос. Наличие конспектов. Выполнение конкретных заданий. |
| 3. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Массовый спорт и спорт высоких достижений» | Аннотирование и реферирование аутентичного специализированного текста. Повторение грамматики. | Опрос, наличие конспектов |
| 4. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Теоретические основы спортивной тренировки» | Аннотирование и реферирование научного текста по направлению научного исследования, изучение специализированной лексики | Опрос, наличие конспекта |
| 5. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Развитие олимпийского движения». | Поисковое и ознакомительное чтение. Повторение грамматики. Изучение специализированной лексики | Опрос, наличие конспекта, выполнение контрольного задания |
| 6. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Развитие параолимпийского движения в различных странах мира». | Перевод и аннотирование публицистического текста, повторение грамматики и специализированной лексики | Выполнение контрольного перевода, опрос, наличие конспекта |
| 3 семестр | | | |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема: «Спортивная медицина с спорт высоких достижений» | Ознакомительное чтение аутентичных публицистических текстов | Опрос, выполнение контрольных задание, наличие конспекта |
| 2. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Тема «Формирование спортивной команды – психологические аспекты спорта» | Перевод и изучающее чтение аутентичного научного текста. Повторение грамматики, изучение специализированной лексики | Опрос, выполнение контрольного перевода, наличие конспекта |
| 3. | Коммуникация в сфере профессиональной деятельности. Контроль освоения изученных тем. Поисковое чтение иноязычных аутентичных текстов по своей специальности. | Аннотирование текста, выполнение перевода | Собеседование, наличие конспекта, выполнение контрольных заданий МОЖНО еще ИСПОЛЬЗОВАТЬ как формы контроля: 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Контрольная работа. 4. Реферат. 5. Разбор и анализ практического занятия. 6. Выполнение конкретных заданий. 7. Самостоятельное проведение учебных занятий 8. Собеседование. 9. И т.д. |

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Перевод неадаптированных специализированных текстов со словарем
2. Составление аннотации публицистического текста
3. Описание круговой диаграммы с использованием клише
4. Краткое устное изложение общего содержания научного текста

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется Таблица оценки навыков командной работы, межличностных коммуникаций, принятия решений и лидерских качеств.

| зачтено/ незачтено | Оценка | Критерии |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено | «отлично» | Студент в полном объеме понимает иноязычную речь преподавателя и других студентов, при выполнении заданий легко коммуницирует в рамках программных тем, обладает навыками командной работы (качественно и без ошибок выполняет свою часть командного задания), инициативен, творчески подходит к решению поставленных задач. Обладает лидерскими качествами: в случае необходимости берет на себя обязанности и ответственность руководителя проекта. |
| | «хорошо» | Студент не <i>в полном объеме</i> понимает иноязычную речь преподавателя и других студентов, при выполнении заданий <i>не всегда</i> легко коммуницирует в рамках программных тем. Обладает навыками командной работы (выполняет свою часть командного задания), инициативен, творчески подходит к решению поставленных задач. Обладает лидерскими качествами: в случае необходимости берет на себя обязанности и ответственность руководителя проекта. |
| | «удовлетворительно» | Студент <i>слабо</i> понимает иноязычную речь преподавателя и других студентов, при выполнении заданий <i>трудно</i> коммуницирует в рамках программных тем, обладает навыками командной работы (<i>с ошибками</i> выполняет свою часть командного задания), <i>стандартно</i> подходит к решению поставленных задач. <i>Не обладает лидерскими качествами</i> : в случае необходимости не может взять на себя обязанности и ответственность руководителя проекта. <i>Справляется с заданиями с помощью преподавателя.</i> |

| | | |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| незачтено | «неудовлетворительно» | Студент <i>не понимает</i> иноязычную речь преподавателя и других студентов, при выполнении заданий <i>не может</i> коммуницировать в рамках программных тем, не обладает навыками командной работы (<i>не может</i> выполнить свою часть командного задания), <i>не может выполнить</i> поставленную перед ним задачу. <i>Не обладает лидерскими качествами</i> : в случае необходимости не может взять на себя обязанности и ответственность руководителя проекта. <i>Не справляется с заданиями даже с помощью преподавателя.</i> |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Темы практических занятий 2 семестр

1. Актуальные научные исследования в области физической культуры и спорта
2. Описание диаграмм
3. Массовый спорт и спорт высоких достижений
4. Адаптивная физическая культура и оздоровительный спорт
5. Развитие олимпийского движения
6. Развитие параолимпийского движения в различных странах мира

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который активно и со знанием дела участвует в обсуждении возможных методов исследования, поиска информации, творческих решений, умеет вести диалог, используя оценочные суждения, в ситуациях официального и неофициального общения (в рамках изученной тематики); беседовать о себе, своих планах; участвовать в обсуждении проблем в связи с прочитанным/прослушанным иноязычным текстом, соблюдая правила речевого этикета; *имеет навыки командной работы, межличностных коммуникаций, умения принятия решений, лидерских качеств.*

«4» балла – выставляется студенту, который принимает посильное участие в обсуждении возможных методов исследования, поиска информации, творческих решений, умеет вести диалог, используя оценочные суждения, в ситуациях официального и неофициального общения (в рамках изученной тематики); беседовать о себе, своих планах; посильно участвует в обсуждении проблем в связи с прочитанным/прослушанным иноязычным текстом, соблюдая правила речевого этикета; *имеет навыки командной работы, межличностных коммуникаций, умения принятия решений.*

«3» балла - выставляется студенту, который не принимает участие в обсуждении возможных методов исследования, поиска информации, творческих решений, но умеет вести диалог, не используя оценочные суждения (в рамках изученной тематики); беседовать о себе, своих планах; посильно участвует в обсуждении проблем в связи с прочитанным/прослушанным иноязычным текстом; *имеет небольшие навыки командной работы, межличностных коммуникаций, умения принятия решений.*

«2» балла - выставляется студенту, который не принимает посильное участие в обсуждении возможных методов исследования, поиска информации, творческих решений, не умеет вести диалог (в рамках изученной тематики); беседовать о себе, своих планах;; *не имеет навыки командной работы, межличностных коммуникаций, умения принятия решений, в случае* неявки на лабораторную работу.

Примерные темы устных, письменных опросов Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Устный опрос по темам:

1. «Массовый спорт и спорт высоких достижений»
2. «Спорт и здоровый образ жизни»
3. «Перспективы развития мирового олимпийского движения»
4. Разрешите представиться
5. Особенности правильного сбалансированного питания
6. Моя тренировка
7. Мой спорт-лучший для меня

Примерные темы рефератов, предлагаемые для выполнения контрольных переводов с последующим обсуждением:

- Как сформировать команду ?
- Как привлечь молодежь к данному виду спорта? (*пропаганда данного вида спорта*).
- Как улучшить микроклимат внутри команды? (*вопросы психологии, конфликтологии*)
- Как влияют командные виды спорта на формирование отдельно взятой личности *внутри коллектива?* (*вопросы психологии, формирование отдельно взятой личности внутри коллектива*).
- Отношения между тренером и командой, – какие они должны быть? (*авторитарные, дружеские*).
- Является ли результативность высшей целью занятий данным видом спорта? (*вопросы этики*).
- Отношения между тренером и спортсменом, – какие они должны быть? (*вопросы Психологии*).
- Имеет ли значение Психология при занятиях данным видом спорта?
- Можно ли использовать приемы, которыми Вы владеете вне спортивного зала? (*морально-этические, гражданственные аспекты*).
- Аудио-тренинг на занятиях по единоборствам (*эмоционально-психологический аспект*).
- Дифференцированный подход тренера к каждому отдельному спортсмену (*межличностные отношения*).
- Меняется ли характер девушки, которая занимается борьбой или боксом (*вопрос гендера*).
- Специальные и паралимпийские игры (*профессиональная компетентность*).
- Физкультура – залог здоровья нации (*адаптация к будущей социальной деятельности*).
- Дифференциация спорта и физкультуры (*профессиональная компетентность*).
- Социальная адаптация инвалидов с помощью животных (*гуманизация, профессиональная компетентность*).

- Водные виды спорта для людей с ограниченными возможностями (*адаптация к будущей социальной деятельности*).
- Физкультура – в массы (*пропагандирование спорта, реклама*).
- Зависит ли успех команды (спортсмена) от менеджера? Каким образом? (*адаптация к будущей социальной деятельности*).
- Умение определить цель и этапы ее достижения (*профессиональная компетентность, социальная адаптация*).
- Деловой этикет переговоров (*психологический, этический аспект*).
- Индустрия спорта – реклама, СМИ, производство и реализация спортивных товаров и атрибутов, оплата спортсменов, размещение спортсменов на соревнованиях и т.д. (*профессиональная компетентность, социальная адаптация*).

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО АННОТИРОВАНИЮ И РЕФЕРИРОВАНИЮ

Аннотирование иноязычного текста

Аннотация - краткая характеристика произведения печати или ее неопубликованной части с точки зрения содержания, формы, читательского назначения и других особенностей, дополняющих библиографические описания. В аннотации раскрывается тематика публикации, перечисляется главный круг вопросов, раскрывается содержание, или сообщается о наличии материала на определенную тему и указывается источник.

По целевому назначению и содержанию аннотаций делятся на описательные, справочные, рекомендательные.

Справочные аннотации предназначены для быстрого и беглого просмотра. Для справочной аннотации характерно содержание конкретности и достаточной полнота сведений с определенным лаконизмом изложения.

Цель *рекомендательной* аннотации - заинтересовать читателя и показать место данной публикации, среду, других публикаций, дать оценку публикации и рекомендации по ее использованию. В рекомендательной аннотации должны органически сочетаться краткая характеристика содержания аннотируемого произведения с характеристикой автора трактуемых вопросов, их актуальности и интереса.

В *описательной* аннотации перечисляется круг затронутых вопросов в аннотируемом произведении, но не даются рекомендации по его использованию.

В неязыковых вузах в учебном процессе можно рекомендовать использовать *описательную аннотацию*.

К аннотациям предъявляются определенные требования:

1. Учет содержания аннотируемого произведения.
2. Логичность построения аннотации.
3. Легкость и доступность.
4. Краткость, лаконичность.
5. Учет специфики видов научно-технической литературы (журнальные статьи, патентные описания).
6. Точность научных определений.
7. Единство терминов и обозначений.

Аннотация состоит из двух частей: 1. библиографических описаний; 2. текста аннотации.

1. Библиографические описания включают:

- а) Фамилию, имя, отчество автора в русской транскрипции.
- б) Перевод заголовка.
- в) Выходные данные, фамилию автора, название журнала на иностранном языке, год и место издания.
- г) Количество рисунков, таблиц, цифры.

2. Текст аннотации включает:

- а) Тему аннотируемого документа.
- б) Задачи поставленные авторами аннотируемого документа.
- в) Характеристику основного содержания.
- г) Метод, используемый авторами.
- д) Характеристику вспомогательных и иллюстративных материалов.
- е) Характеристику новизны, оригинальности и актуальности проблемы, рассматриваемой, в аннотируемой тексте.
- ж) Назначение аннотируемого документа.
- з) Общий вывод.

Язык аннотации должен быть простым, сжатым, лаконичным, четким. Объем аннотации зависит от значимости аннотируемого материала. Объем аннотации может быть от 200 до 500 печатных знаков. Аннотация является единым информационным массивом без внутреннего деления.

При составлении аннотации имеет место два процесса: обобщение и компрессия текста. Обобщение информации для аннотации происходит на уровне текст - абзацы. Основными информационными единицами являются: 1) заголовок; 2) подзаголовок; 3) абзац.

Методика составления аннотации разбивается на несколько этапов

1. При просмотром чтении устанавливается тематика аннотируемого документа и общее представление о тексте.
2. При вторичном ознакомлении с текстом, конкретизируется тематика, просматриваются внимательно графики, таблицы, цифровые показатели, выписываются вопросы,

рассматриваемые в первичном документе, которые, по мнению аннотатора, следует упомянуть в аннотации для раскрытия содержания произведения печати.

3. Выделяются основные положения аннотируемого документа.

4. Осуществляется логическое комплексирование родственных положений, освещавшее в разных местах произведения печати.

5. Обобщаются и компрессируются выделенные основные положения в форме аннотации.

Таким образом, составление аннотации является завершением работы по развитию навыков ознакомительного чтения.

Реферирование иноязычного текста

Реферат - сжатое изложение содержания произведения печати с ос основными фактами, выводами, результатами и рекомендациями. В отличие от аннотации реферат отвечает на вопрос: «Какая основная информация заключена в реферируемом документе?» Реферат должен дать ответ на вопрос, что нового, существенного содержит рассматриваемое произведение печати,

Различают два основных вида рефератов:

1. информативный (реферат-конспект);
2. индикативный (описательный или реферат-резюме).

Информативный реферат содержит в обобщенном виде все основные положения первичного документа.

В индикативном реферате, приводятся не все, а лишь те основные положения, которые тесно связаны с темой реферируемого, документа.

Рефераты, составленные по одному источнику, называются монографическими, а по нескольким источникам на одну тему - обзорными.

К рефератам предъявляются следующие требования:

1. Объективность. Объективность предполагает, что материал, подлежащий реферированию, должен определяться теоретическим и практическим значением реферируемой работы, качеством ее выполнения, наличием в ней новизны, научным интересом, практической значимостью.

2. Полнота. Под полнотой понимается правильное и полное отражение содержания реферируемой. работы, точность в передаче ее содержания.

3. Единство формы. Под единством формы понимается стиль реферата, единство терминов и обозначений.

4. Количество иллюстраций

Реферат состоит из трех частей: *заглавия реферата, библиографического описания реферируемого произведения печати.*

Библиографическое описание включает: фамилию, имя автора в русской транскрипции, название документа в русском переводе, выходные данные (фамилия автора, название материала на иностранном языке, номер, год, место издания, страницы, на которых опубликован документ).

Текст реферата включает: тему реферируемого документа; цель исследуемой проблемы; главную мысль и основное содержание; методику, используемую авторами; характеристику вспомогательного и иллюстративного материала; характеристик новизны, актуальности и оригинальности проблем; технологию, применяемое оборудование, условия проведения исследования; эффективность при исследовании; экономические данные; общие выводы.

Для реферата характерна самостоятельная литературная форма, которая отличается стройной последовательностью изложения.

Объем реферата составляет 1500-2000 печатных знаков. Текст реферата пишется с абзацами. Референт сам делит текст на абзацы, сверхфразовые единства, в которые входят несколько авторских абзацев. Основными информационными единицами являются: заголовки, подзаголовки, абзацы, предложения.

При составлении реферата можно выделить несколько этапов: 1. Ознакомительное чтение текста, позволяющее судить о необходимости детальной обработки документа. 2. Изучающее чтение текста с точным письменным, переводом трудных для понимания мест. 3. Выявление новизны, оригинальности, актуальности, методики реферируемой работы. 4. Знакомство с графиками и таблицами. 5. Выделение основного содержания реферируемого документа по абзацам. 6. Составление плана реферата. 7. Компрессия обобщенной информации в форме реферата.

Таким образом, завершением работы по развитию навыков изучающего чтения является составление реферата.

АЛГОРИТМ РЕФЕРИРОВАНИЯ

1. Беглый просмотр текста и ознакомление с его общим содержанием.
2. Более внимательное чтение текста. Определение значения незнакомых слов с помощью контекста или по словарю.
3. Смысловой анализ текста и распределение материала статьи на три группы по степени их важности.
 - 1 группа. Наиболее важные сообщения, требующие полного и точного отражения в реферате.
 - 2 группа. Второстепенная информация, передаваемая в более сокращенном виде.
 - 3 группа. Малозначимая информация, которую можно опустить.
4. Организация языкового материала. Языковая обработка и изложение.

Клише для реферирования и аннотирования

The article is titled...

The headline of the article I have read is...

The author of the article is...

The author's name is ...

The article is editorial

The article is written by...

It was published in ... (**on the Internet**).

It is a newspaper (scientific) article (published on **March 10, 2012 / in 2010**).

The article is about...

The article is devoted to...

The purpose of the article is to give the reader some information on...

The article can be divided into ... parts
 The author starts by telling (the reader) that...
 The author (of the article) writes (**reports, states, stresses, thinks, notes, considers, believes, analyses, points out, says, describes**) that... / **draws reader's attention to...**
 Much attention is given to...
 According to the article...
 It is reported (**shown, stressed**) that ...
 From what the author says it becomes clear that...
 The article gives a detailed analysis of...
 Further the author reports (**writes, states, stresses, thinks, notes, considers, believes, analyses, points out, says, describes**) that... / **draws reader's attention to...**
 In conclusion the author writes (**reports, states, stresses, thinks, notes, considers, believes, analyses, points out, says, describes**) that... / **draws reader's attention to...**
 The author comes to the conclusion that...
 The following conclusions are drawn: ...
 I found the article (rather) interesting (important, useful) **as / because...**
I think / In my opinion the article is (rather) interesting (important, useful) **as / because...**
 I found the article too hard to understand/ rather boring **as / because...**

Критерии оценки:

«5» **баллов** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» **балла** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» **балла** - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» **балла** - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Примерные задания на перевод и примерные тексты для аннотирования и реферирования

Переведите следующие предложения на английский язык:

1. Великобритания была инициатором многих видов спорта, популярных во всем мире.
2. В 1980 году Олимпийские Игры проводились в нашей стране.
3. В России и Великобритании довольно разнообразный ландшафт.
4. Студенты нашего института занимаются различными видами спорта.
5. Современные Олимпийские Игры были возрождены в 1896 году.
6. Россия – многонациональная страна.
7. Спортивные зимние центры были основаны в высокогорных районах.
8. Водные виды спорта очень популярны в России и Великобритании.
9. Я увлекаюсь спортом, в особенности теннисом.
10. Российские спортсмены являются Чемпионами Мира по фигурному катанию.

Переведите следующие предложения на английский язык:

1. Первые Олимпийские игры включали девять видов спорта.

2. Парламент Великобритании состоит из двух палат.
3. Чемпион – это человек, выигравший первый приз.
4. Москва была основана в 1947 году.
5. Олимпийские Игры имеют свои символы: флаг, клятва и девиз.
6. Россия граничит со многими странами.
7. Конный спорт очень популярен в Великобритании.
8. Кубок мира – это соревнования, которые организуются каждые четыре года.
9. Олимпийский флаг имеет пять переплетённых колец.
10. Российская Федерация омывается многими морями и океанами.

Переведите следующие предложения на английский язык:

1. Великобритания расположена в Северном полушарии.
2. Летние Олимпийские игры включают стрельбу из лука, бокс, велосипедный спорт и другие.
3. Многие спортсмены хотят принять участие в чемпионате мира.
4. Население России - около 150 миллионов человек.
5. Главой правительства является Премьер-министр.
6. Прыжки в воду и плавание очень популярны в Великобритании.
7. Волга – самая длинная река в Европе.
8. Пять цветов Олимпийского флага символизируют пять континентов мира.
9. В Палате Общин 635 членов.
10. Президент России может наложить вето на любой закон.

Переведите следующие предложения на английский язык:

1. Климат основной части России умеренный.
2. Серфинг, плавание и гребля являются водными видами спорта.
3. Россия располагается на двух континентах.
4. Каковы функции Олимпийского комитета?
5. Британия известна как родина многих популярных видов спорта.
6. На олимпийском флаге изображены пять переплетённых колец.
7. Во многих регионах России температура зимой опускается ниже нуля.
8. Ландшафт Британии достаточно разнообразен.
9. Шахматисты обычно не получают травмы.
10. Основное качество, необходимое футболисту, – командный дух.

Критерии оценки:

«5» баллов –80-100% правильных ответов

«4» балла –70-80% правильных ответов

«3» балла 60-70% правильных ответов

«2» балла 0-60% правильных ответов

Примерные тексты для аннотирования и реферирования

Football training: How to improve football fitness

Pre-season. When you hear that word you probably think of heavy long-distance runs or high-speed intervals in the sun. Probably on a football pitch. But no balls are used. In a game such as football, where a ball IS used, I believe most, if not all, training should be done with the ball at the feet of the players. This is especially the case of young footballers. As someone who's

worked with young players in the ages of 13-19 for several seasons, I know every single player prefers to play rather than run. Still, many coaches prefer running over, for example, small-sided games when trying to improve the football-fitness of their players. In this post, I'll present a suggestion of how your pre-season training can improve the fitness of your players – whilst also ensuring they enjoy pre-season training.

Same, or better, fitness-levels achieved through playing

A few years ago, I was part of a group who tested which maximum fitness-levels were reached in two different ways; interval running or a small-sided game of 4 vs 4. All players were given heart straps and pulse watches as their heart-rate and maximum pulse was monitored. This was repeated with different groups too. The question beforehand was how the effort the players were forced to put in would differ between the two vastly different exercises.

The results were remarkably similar. The pulse curves were on the same high level, inches away from the maximum pulse on both tests, until the last set of respective exercise when the interval running stats dipped slightly, but the game stats remained on the same level. This proved you can reach the same maximum level of fitness work, and maintain it for longer, playing a small-sided game at a high tempo rather than running in intervals. I suspect the late dip in the intervals, as opposed to the maintaining of the same level in the small sided game, comes from the players not enjoying running compared to football and therefore not giving the same effort towards the end. This is only natural, of course; most people bring more energy to things they love doing as opposed to things they hate doing.

After this evidence, my view is that if you can reach the same level of effort from the players when they play small-sided games as when they do interval-running without the ball then why would you insist on continuing running? It's more enjoyable for the players and you, as a coach, can work on your game model whilst improving the players' fitness levels. Furthermore, you can involve all four pillars of player development in these exercises; technique, football intelligence, physiology and psychology (the so-called educational wheel). Compare this with running without the ball where you only get physiology and possibly a bit of psychology.

Choosing this approach to fitness requires a very organized training setup as well as a thorough coach who keeps the players' intensity throughout the exercises. Below I'll explain some exercises I use to improve the fitness levels of my players.

Possible football-fitness exercises

Every session needs a good warm-up and this is especially true when you are going to work on the players' fitness-levels as the intensity will take its toll. I suggest doing something technical with additions of coordination and some activation movements. Then, it's time to work on the fitness aspect. The three exercises I'll list below shouldn't be used in the same session as the effort might be too great for some players. See this merely as a suggestion you can take ideas from.

2 vs 2 possession game with wall-players

With my U15s, I currently work a lot on movements to receive and create space which makes this exercise perfect. I use 12 players divided into two teams of six. Each team then sends two

players into the middle of a rectangle with the dimensions shown in the image. This gives us a 2 vs 2 game in the centre of the rectangle with four wall-players from each team on the outside. The two in the middle then try to keep possession with the help of the wall-players and after each game, the players in the centre change with the wall-players. Play for games between 45-60 seconds initially and then add more time until reaching 90 seconds. After completing a game in the middle at a really high-intensity the players get two “rest-games” as wall-players. The rest is active though since they are still involved in the game with demands asked of their passing, vision and concentration. You can change the rules according to your own ideas; only using wall-players of your own colour, using all wall-players or wall-players forced to use one-touch to place higher demands on their involvement.

This exercise is very simple yet trains the movements you want to see in your style of play, it works the passing technique and ball-control of your players, their intelligence in creating and finding space, their pressing-technique (if you add that focus) and, of course, their fitness-levels. Play for maybe 15-20 minutes in total with short water-breaks in between every three or four games.

3 vs 3 + 3 jokers possession game

Continuing on the possession theme, I like to use this exercise quite often in my sessions. It needs 9 players divided into three teams of three. Two teams play each other inside the rectangle while the third is divided into two wall-players on respective short-side and one central joker to play with the team in possession. This creates a 6 vs 3 game when in possession of the ball. The dimensions might seem small but that’s because I prefer smaller pitches where the players have less time and have to think quicker. Also, the intensity goes up. You could easily make the pitch larger if you’d like. This exercise requires the coach to be involved fully to make sure new balls are put in as soon as it goes out of play. This keeps the intensity up. Play for games of 90 seconds and then rotate the teams. A total of 15-20 minutes will be enough to have your players well-worked.

In this exercise, I can work on positions I want my players to pick up in possession, I can stress the importance of width and depth as we try to move the ball forward, movements without the ball are vital and the players are forced to make a quick decision in possession. Their technique is also improved. For the defending team, I can focus on pressing-technique, cover of a pressing teammate and counter-pressing upon loss of possession. It’s an exercise that works perfectly for me in the way I want to play and also, vitally, in improving the fitness of the players.

11 vs 5 possession and transitional game

This game has a possession and transitional focus for me. The space I normally use is around 50 x 35 meters. Line up your team in your shape (3-4-2-1 for me) with the goalkeeper included, of course before adding five or six defensive players. The attacking team tries to keep possession from their positions on the pitch which makes the game very game-related. When the defensive team wins the ball they try to score in the goal the goalkeeper is guarding. This prompts a defensive transition from the possession team to stop the counter-attack. It’s up to you if that means counter-pressing or dropping back into the defensive shape as quickly as possible. This isn’t high-intensity like the earlier games but it’s still a demanding game for all players involved. On the plus side, you make them more comfortable in their positions on the pitch. Play for as

long as you see fit. To create more transitions simply adapt your rules to limit touches or whatever you feel like.

2 vs 2 with goals

This might be the physically toughest exercise I'll suggest. It's a 2 vs 2 game with three cone-goals on each end line. By using three goals we remove the opportunity to just stand in front of one of the goals. This game works the player's combination play and their collective defending as they press and cover for each other. After a goal is scored or the ball goes out of play, the team who should get the ball gets a new ball from their own end line. This prompts additional short sprints. Play for about 60 seconds. To make it even more fun for the players, you could make it into a tournament with multiple pitches where the winning team can advance into the next one. They might not even realize they are being worked to the limit. This is a superb football-fitness exercise.

Small-sided games such as 3 vs 3 and 4 vs 4 with goalkeepers are also perfect to improve the players' fitness levels. Doing these or similar exercises in your pre-season training will improve your players' football-fitness levels, their individual quality, their understanding of their role in your game model and finally, your team as a collective.

Summary

Coaching has definitely improved in the football-fitness regard in the last decade but there are still improvements to be made. Especially with young players, my personal opinion is that you should avoid doing running over playing given the limited sessions you probably have with your players. Coaching isn't an exact science, of course, and there are some work you must do largely without the ball (balance or strength for example) or in isolated exercises. Many coaches will disagree with me but this is my suggestion and I've found it to work well with the different squads I've coached. We've never lost over a lack of running, that's for sure. All players start playing football because they like the ball, they like kicking it and they like scoring. No kid starts playing football because they like running. My advice? Give them what they want.

Strengthening Exercises

What are Strengthening Exercises?

Strengthening exercises are exercises which are designed to increase the strength of specific or groups of muscles. Strengthening exercises overload the muscle until the point of muscle fatigue. This force and overload of a muscle encourages the growth, increasing the strength. Weak muscles can increase the risk of injury to the surrounding joints and soft tissues. Physiotherapists at Physio.co.uk will assess, diagnose and provide an appropriate strengthening exercise programme for you.

What are the benefits of Strengthening Exercises?

There are many different benefits of strengthening exercises. Some of the benefits of receiving a strengthening exercise programme are:

- Muscle strength is improved
- Decrease energy expenditure as muscles are more efficient
- Reduced risk of injury
- Improve function
- Improve quality of movement
- Delay onset of arthritic conditions

The physiotherapists at Physio.co.uk will offer a comprehensive assessment and strengthening exercise programme. Strengthening exercise programmes can benefit you in many ways. They will increase your confidence in the muscle as you will be able to rely upon it.

What do Strengthening Exercise Programmes Include?

Strengthening exercise programmes will include a variety of exercises designed to target specific groups or individual muscles. These exercises will begin easier and progress as strength is developed. Some of the exercises may involve the following:

- Exercising against gravity
- Exercising against the resistance of water
- Exercising against a resistance band
- Exercising with weight
- Exercising using your own body weight as the load

Strengthening exercising will only be effective if the muscle is overloaded. These exercises will be functional to the goal you want to achieve e.g. if the goal is to be able to bend down and pick an item up off the floor, the functional exercise would be a squat. This is because non-functional exercises reduce compliance.

Who would benefit from Strengthening Exercises?

There are many people with a variety of conditions and injuries who would benefit from a strengthening exercise programme. Some of the conditions / injuries which would benefit from strengthening exercises are:

- Arthritic conditions
- Post injury – strength is lost post injury
- Pre surgery – increasing strength pre surgery will increase the recovery rate post surgery
- Post surgery – as surgery will result in decreased function which will decrease muscle strength
- After a period of immobility – muscles start to atrophy if immobile.
- Movement dysfunction – strengthening specific muscles can help to correct this
- People with poor posture – some muscles become weak and longer whereas others may be overused and become tight due to poor postures.

There are many people who would benefit from a strengthening exercise programme. If you would like further information on strengthening exercises, or to arrange an appointment please call physio.co.uk on **0330 088 7800**. You can also make an appointment with us online today!

The different types of exercises in physiotherapy

A home exercise program will inevitably be part of the treatment plan in physiotherapy. Exercises have been proven to be an extremely important modality in the management of many musculoskeletal conditions. A detailed and personalized program developed by your physiotherapist will help target the right goals and prevent injuries. It should include different types of exercises geared towards the impairments observed in your specific condition. Also, make sure to use the correct **exercises in physiotherapy** parameters (number of sets/repetitions, number of times per day/week, duration, rhythm, resistance level).

Mobility exercises have two goals: lubricate joint surfaces and increase or maintain range of motion. They are repeated movements of a segment of the body up to the maximum range of motion allowed.

Exercices types

The stretching exercises are done in order to improve flexibility. The goal is to pull away the origin and insertion of the muscle in question in order to stretch it. In order for these exercises to be effective, it is important to align the segments of the body involved by correcting the compensations. It is also important to exhale well to help the muscle relax and thus minimize its resistance. The stretching positions are maintained for a long time and for a small number of repetitions.

Strengthening exercises can improve strength, endurance or muscle power. They can be addressed to two different types of muscles: mobilizing muscles or stabilizers. Reinforcement can be done without a load (hands free) or using dumbbells, elastic bands, pulley systems, your own body weight, etc.

Proprioception exercises are indicated when there is a decreasing ability to know where the body is in space (position) or how the body moves in space (movement). For example, the practice of balance on one leg improves the sense of position of the lower limb. An exercise where you have to draw the letters of the alphabet with the end of the trained limb could be recommended to improve the direction of movement.

Functional exercises are prescribed to practice an everyday life movement which is difficult after your injury. If indicated, the physiotherapist may ask you to practice a specific movement that you perform at work, at home or in your sport.

Cardio-vascular exercises, such as stationary biking, walking, running, elliptical and swimming, are indicated to regain your previous level of effort. Yoga is also an activity that leads to cardiovascular health, as well as flexibility, strength, mobility and proprioception.

Your physiotherapist will teach you how to perform the different types of **exercises in physiotherapy** and will ensure that progression is done properly.

Workout for Strength – can it be improved with ecdysterone?

The bodybuilders are not the only ones doing heavy workouts. This is a tendency which is observed more often lately, especially for people, working out to get a perfect figure. Usually, in their quest for fast muscle mass building, some people still resort to the intake of WADA-banned substances, although the harms of these types of substances are well known nowadays. On the other hand, the injuries are common, especially when the trainings are improperly done and therefore ineffective and may be even dangerous.

Fortunately, the majority of the people, who are regularly training, pay attention not only to their appearance, but also they aim to be generally fit and to have a healthy body.

The dietary supplements can be useful for building a lean muscle mass without the need to exercise with heavy weights. In addition, they can be beneficial for the joints, as many people who work out suffer injuries to the knees, ankles, shoulders, wrists and elbows. After all, the joints are victims of previous heavy workloads.

Too often, strength training is not enough to build muscle mass. Many people exercise, but they are not eating properly. Nutrition should also be observed to achieve and maintain good shape. If you need to build muscle mass, a **natural dietary supplement, which supports the protein synthesis and helps the process of building muscle mass**, would be the ideal addition to your diet.

It becomes clear that such a dietary supplement would be beneficial and also very important part of the workouts of the young generation.

We have to ask ourselves if such type of substance is real or just an illusion?

It is real. What is its name?

Ecdysterone

Years ago, the Russian Olympic athletes have used products, containing ecdysterone (“Russian secret”). After that, the talks about them stopped because people did not expect Russian athletes to use “natural” supplements.

Recent studies show that the anabolic effect from the Ecdysterone, which is a naturally occurring steroid hormone and is said to improve physical performance due to estrogen receptor (ER) binding. Compared to the forbidden anabolic substances, ecdysterone is even more effective as evidenced in a recent study in animals (rats).

The plants, from which the substance Ecdysterone can be extracted recently appeared in a study from Maria Parr and her colleagues in a placebo-controlled human trial.

A 10-week study of strength training in young men (n = 46) was conducted. During the study, different doses of ecdysterone containing additives were administered to evaluate the effect of the increase in strength. Blood and urine samples were analyzed for ecdysterone and potential biomarkers for efficacy. In order to ensure the specificity of the effects measured, a comprehensive screening was also conducted for prohibited efficiencies. A significantly greater increase in muscle mass was observed in those participants who had taken a dietary supplement with ecdysterone. No increase in biomarkers for liver or kidney toxicity was observed. These data highlight the effectiveness of the supplement containing ecdysterone.

There is an interesting study from 1988 by **Simakin et al.** :

Thirty-eight well-trained athletes consumed protein for more than 10 days. The placebo group received a placebo without protein, and the third group consumed the protein together with beta-ecdysterone. The protein group gained minimal muscle mass after 10 days, the placebo group even lost a little muscle mass, and the beta-ecdysterone group gained between 6% and 7% muscle mass and lost about 10% of their body fat.

Immediately comes the question of health side effects, which actually do not exist.

Want to get more info about the amazing effects of Ecdysterone supplementation?

Side effects:

An interesting fact is that no side effects have been reported with the use of Ecdysterone. Toxicity tests indicate that only extremely high levels would be dangerous to human health.

Ecdysterone is extracted from the following plants:

- *Rhaponticum / Leuzea*
- *Cyanotis vaga*
- *Spinach (Spinacia oleracea)*

Conclusion

- It seems that Ecdysterone acts like a real muscle building product.
- According to recent studies by Parr and her colleagues, ecdysterone is an effective muscle stimulator that, due to its extreme efficacy, can fit into the WADA list of undesirable substances.
- So far, there are no known side effects related to human health.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

• Беседа по одной из устных тем (Спортивная тренировка, формирование спортивной команды, физическая культура и спорт высоких достижений,

• Перевод отрывка текста (письменно)

Образцы текстов для письменного перевода

Juggling

This is a straightforward yet effective way to improve your control of the football and is an excellent **activity for kids who are new to the game.**

You can do this drill on grass or hard surfaces, but I recommend if you're planning on playing 11-a-side soccer, train in your boots, so you get an even better feel of the ball.

For this drill, grab your soccer ball and practice doing **10 'keepy uppy's'** on your **left and your right foot four times over.**

Technically, you want to keep your foot flat under the ball to ensure the ball bounces nicely up from your laces about a foot into the air and doesn't fly off at all different angles.

Once you've done **ten juggles on each**, try increasing the difficulty by doing 20 on each foot and repeating that four times over. Then try alternating each foot as you juggle, and make sure to use your weak foot just as much as your strong foot.

I'd advise you to then **move on to doing mini-juggles.** Here we want to scoop the ball up off our laces very lightly with multiple small touches. Practice doing around 20 mini-juggles on each foot and then swap around, again ensuring you train your weak foot as much as your strong foot.

Pull-Ups

First up we have pull-ups. I truly believe that all swimmers should do pull-ups for overall upper body strength as it targets a lot of the important upper body muscle groups used in swimming, like the lats, and traps for example.

These muscle groups play a very big and important role in swimming- they help you to push water effectively, allowing for faster and more powerful strokes, which is a big driver of propulsion in the water.

The pull up is probably one of the best exercises to train your lats and simulate the overhead motion commonly found when swimming, therefore you should definitely incorporate it into your dry-land or strength training routine.

Another reason the pull up is so great is due to the fact that the technique is very basic and easy to learn. Continuous progress with this exercise isn't a problem either as there are many different variations that place emphasis on different muscles and you can also add weight to the exercise once you are strong enough.

- Ситуации по темам для сдачи зачета

Ситуации по темам для сдачи зачета

Suppose you are speaking to an English student. Explain to him why you decided to become a bachelor of PE using the following words and expressions: *the Voronezh State Institute of Physical Culture, entrance exams, competitive, very tough, to be a coach, to be fond of, to train in the gym, to take part in, competitions, tournaments and championship, win prizes*

1. Suppose your pen-friend from England found himself in your native town. Take a role-play of a guide using the following words and expressions: *the first mention, fortress, to shield off the Russian land, densely populated city, the black earth, the best soil for the agriculture, Peter the Great, birthplace of Russian Fleet, industrial city, city of science, research centers, universities, colleges, theatres, museums.*

2. Speak about the structure of the Voronezh State Institute of Physical Education. Use the following words and expressions: *specialized higher educational establishment, correspondence department (only extra-mural students), day-time department (full-time students), teaching staff, day-to-day running, energy and devotion, specializations, specialized departments (Complex Coordinated and Applied Sports, Combats, Recreation and Sport, etc.)*

3. Speak about the study at the Institute. Use the following words and expressions: *to be admitted, applicant, ranking, examination and selection, to take entrance exams, tough and*

competitive, term, credit tests and examinations, sports facilities, different kinds of sports, theoretical subjects, practice at schools, library and reading hall, Anatomic museum, the museum of Sport's Fame.

4. What is our Institute famous for? Use the following words and expressions: *scientific theoretical basis, perfecting sports proficiency, perfecting pedagogical methods, scientific fundamental works, applied scientific-research works, scientific-practical conferences, the regional Olympic Academy, to take State exams, to submit graduation projects, Teacher of Physical Culture, coach, Bachelor of Physical Culture, successes of the Institute, famous athletes.*

5. Imagine you are at the teaching practice at school. Tell your students about the ancient Olympic Games and their revival in the XIXth century using the following words and expressions: *to originate, ancient, to hold, to ban, Roman emperor, revival, Modern Cycle, owing to, efforts, the first Summer Olympic Games, competition in 9 sports.*

6. Your students are curious about the colors of the Olympic flag. Tell them about the Olympic symbols using the following words and expressions: *symbols, oath, motto, interlaced, rings, white background to appear, score board, opening ceremony.*

7. Suppose you are at the teaching practice at school. Tell your students about women and the Soviet team at the Olympics. Use the following words and expressions while speaking: *to take part, women, to allow, appearance, Soviet team, gold, silver, bronze medals.*

8. Imagine you are at the conference dedicated to the Olympic Games. Report about the events included in the program of the Summer and Winter Olympics using the following words and expressions: *the first Summer, Winter Olympic Games, competitions, usually, to include.*

Критерии оценивания аспиранта на зачете

| зачтено/ незачтено | Оценка | Критерии |
|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено | «отлично» | Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. |
| | «хорошо» | Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть |

| | | |
|-----------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях. |
| | «удовлетворительно» | Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя. |
| незачтено | «неудовлетворительно» | Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя. |

После изучения дисциплины «Иностранный язык» аспирант должен уметь распознавать основные грамматические конструкции при работе с текстом (времена, залогов, типы вопросов, модальные глаголы, неличные формы глагола), уметь перевести незнакомый текст со словарем, распознавать значения слов по контексту, вести беседу с преподавателем на устные темы. Допуском к зачету является выполнение контрольного перевода *аутентичного* текста по специальности объемом 10000 печатных знаков.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Английский язык для физкультурных специальностей/Е.А.Баженова, А.Ю. Гренлунд, Л.Я. Ковалева, А.В. Соколова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 352 с. 50экз
2. Английский язык для физкультурных специальностей : English for Students of Physical Education : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Е.А. Баженова, А.Ю. Гренлунд, Л.Я. Ковалева и др. – 2-е изд., стер. – М. : академия. 2007.– 352 с. 291экз

3. Английский язык: учебник для гуманитарных факультетов / Н.М.Карачарова, А.А.Масленикова, Э.Ф.Осипова и др. – 3-е изд., испр и доп. – СПб.: Лань. 2001–384 с. 194экз

Дополнительная литература:

1. Тимонова В.М. Английский язык для ин-тов ф.к : учебник. – М.: Высшая школа. 1985– 271с. 246экз
2. Тимонова В.М. Быстрее, выше, сильнее ! Пособие по обучению чтению на англ. языке : учеб.пособие для вузов. – М.: Высшая школа. 1988– 111с. 392
3. Беляева М.А. Грамматика английского языка : учеб. пособие. – 7-е изд. 1986– 512с. 9.
4. Беляева А.С. Физическая культура и спорт в высшей школе : учеб.-мет.пособие по англ. Языку для спорт. вузов /МОГИФК, Вор.филиал. – Воронеж1994. – 51с. 183
5. Дегтярева В.В. Английский язык для спортсменов : учеб.пособие – Киев. – 143с. 43
6. Дмитриева Г.Д. Спортивные судьбы : учеб.-мет.пособие по англ. языку для студентов з/о спорт. вузов
7. Г.Д.Дмитриева, Б.К.Зыков, И.В.Красильникова. – Воронеж. – Изд-во ВГУ. – 46с. 183
8. Чепрасова Т.В. Учебно-методическое пособие для студентов I курса д/о «SHOPPING». – Воронеж. – 20с. 50
9. Чепрасова Т.В. Учеб.-мет. пос. для студ. I к. д/о «MEALS». – Воронеж. – 17с.50
10. Красильникова И.В. Учебно-методическое пособие для студентов 2 курса д/о «FOOTBALL». – Воронеж. – 41с.50

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) www.vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks<http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.theory.ru;>
11. www.Olympic.org/UK/games
12. www.saltlake2002.com
13. www.torino2006.com
14. www.OlympicGames2006.com
15. Physical Education and Sport Pedagogy – www.informaworld.com/pesp
16. Sport, Education and Society – www.informaworld.com/alerting;
17. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning Call for Papers – barbara.humberstone@btinternet.com
18. www.outdoor-learning.org
19. Research Yearbook Studies in Physical Education and Sport, Volume 12, Number 1, 2006 – 60. www.medsport.pl and www.awf.gda.pl
20. Research Yearbook Studies in Physical Education and Sport, Volume 13, Number 1, 2007 - www.medsport.pl and www.awf.gda.pl

21. Research Yearbook Studies in Physical Education and Sport, Volume 13, Number 2, 2007 - www.medsport.pl and www.awf.gda.pl
22. [http://www.sil.org/linguistics/Glossary Of Linguistic Terms/](http://www.sil.org/linguistics/Glossary%20Of%20Linguistic%20Terms/) глоссарий, содержащий более 950 лингвистических терминов с перекрёстными ссылками и списком источников (SIL International). Ред. E.E. Loos, S. Anderson, D.H. Day Jr., P.C. Jordan, J.D. Wingate
23. <http://www.usingenglish.com/glossary.html> – словарь по практической грамматике английского языка
24. [http:// dir.yahoo.com/Social_Science/linguistics_and_human_languages/](http://dir.yahoo.com/Social_Science/linguistics_and_human_languages/) - ресурсы сети в области лингвистики и изучения языков
25. [http://www. Uni-klassel.de/fb8/misc/lfb/html/text/0.html](http://www.Uni-klassel.de/fb8/misc/lfb/html/text/0.html) -курс лингвистики для начинающих на английском языке
26. [http://www. cal.org/ericcll/digest/ca100001-](http://www.cal.org/ericcll/digest/ca100001-) дайджест общих вопросов лингвистики(ERIC/CLL)
27. <http://www ldc.upenn.edu/> - LinguisticDataConsortium -лингвистический сайт университета Пенсильвании
28. [http:// orlapubs.org/ORLAPUBS-L/L81.html](http://orlapubs.org/ORLAPUBS-L/L81.html) - электронные учебники по отдельным вопросам лингвистики и грамматики
29. <http://www.sciencedirect.com/science/referenceworks/0080430767> - международная энциклопедия по социальным наукам (International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences)
30. [http:// Sochi 2014](http://Sochi2014)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГАС, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: **Ауд. № 315 . (1 корпус) - 22 посадочных места** **Оборудование:**

- 1.белая поворотная доска для маркеров;
2. компьютер с акустической системой;
3. принтер;
4. сканер (на кафедре);
5. копир (на кафедре)

6. видеотелевизор;
7. видеоплейер;
8. аудиоманитофон.

9.1. Изучение иностранного языка глухими и немymi студентами не предусмотрено.

9.2. Для слабовидящих студентов предусматривается выполнение следующих заданий:

Микрозачет по устным темам.

Письменный или устный перевод учебно-программного текста.

Собеседование очное / онлайн собеседование.

Зачет

9.3. К данной программе разработан учебный видеокурс для слабовидящих студентов.

В видеокурс входят три учебно-программные темы:

-«О себе самом»;

-«Я учусь в спортивном вузе»;

- «Мой рабочий день. Моя тренировка».

Видеокурс состоит из 110 слайдов со звуковым сопровождением.

В видеокурсе в доступной форме дан грамматический и лексический материал с упражнениями для его закрепления и заданиями для проверки усвоения. Даны лексико-грамматические упражнения, микроконтексты и диалоги для самоконтроля правильности выполнения заданий.

9.4. Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата выполняют те задания, которые им доступны, учитывая состояние их здоровья:

1. Микрозачет по устным темам.
2. Письменный или устный перевод учебно-программного текста.
3. Устный опрос.
4. Наличие конспекта, записей
5. Конспект проведения практического занятия.
6. Собеседование.
7. Зачет

9.5. Слабовидящие студенты и студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут использовать все имеющиеся, им доступные, средства обучения: учебники, методические указания, словари, интернет-сайты, видеокурс, выполнять задания и тесты, указанные в разделе «Типовые контрольные задания», а также использовать теоретический материал.

