

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**для обучающихся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физкультурное образование**

Методические материалы для подготовки к государственной итоговой аттестации

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физкультурное образование»

Государственная итоговая аттестация проводится государственными экзаменационными комиссиями в целях определения соответствия результатов освоения обучающимися основных образовательных программ соответствующим требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Государственная итоговая аттестация выпускников является обязательным элементом образовательной программы для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физкультурное образование. Присваиваемая квалификация (степень) – бакалавр.

В соответствии с требованиями к содержанию и уровню подготовки выпускников формами государственной итоговой аттестации являются государственный экзамен и защита выпускной квалификационной работы (ВКР). При подготовке к итоговой государственной аттестации рекомендуется:

1. Внимательно и регулярно работать с рекомендуемой литературой.
2. Пользоваться возможностями и информационными ресурсами кафедры. Здесь имеется вся необходимая учебная и методическая литература.
3. Пользоваться информационными ресурсами Фундаментальной библиотеки ЯГПУ им. К.Д. Ушинского («электронный каталог»; «ресурсы», где есть реферативно-информационная база данных Web of Science и библиографическая база данных Scopus).
4. Пользоваться поисковой системой Интернет.
5. Освоение дисциплины и обозначенных в программе компетенций предполагает знакомство с научной литературой (статьи в журналах, авторефераты диссертаций). Через раздел «Ресурсы» Фундаментальной библиотеки ЯГПУ им. К.Д. Ушинского есть «Доступ к диссертациям РГБ».

Методические рекомендации по подготовке к государственному экзамену

Государственный экзамен проводится по нескольким дисциплинам образовательной программы, результаты освоения которых имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников. Государственный экзамен проводится устно. Для проведения государственного экзамена базовой устанавливается следующая группа дисциплин: «Основы теории и методики физической культуры и спорта»; блок дисциплин по медико-биологическим основам спорта; блок дисциплин по теории и методике обучения гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и лыжному спорту; «психология физической культуры и спорта», так как их содержание имеет определяющее значение для формирования готовности выпускника к профессиональной деятельности. Разрабатываемые экзаменационные материалы отражают содержание компетенций, уровень освоения которых проверяется в рамках итоговой государственной аттестации и сформированных на основе программ учебных дисциплин, программы производственной практики и обеспечивают проверку подготовленности выпускника к реализации определяемых образовательной программой видов профессиональной деятельности. Включенные в программу государственного экзамена теоретические вопросы и профессиональные задачи имеют преимущественно комплексный (интегрированный) характер и являются равноценными по сложности и трудоемкости. Их формулировка краткая и понятная, исключает двойное толкование. Экзаменационные билеты составлены на основе программы, доведенной до сведения обучающихся за шесть месяцев до

проведения государственного экзамена, включающей перечень вопросов и задач, рекомендуемых для подготовки к государственному экзамену по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль «физкультурное образование». Экзаменационный билет состоит из 2 вопросов. Экзаменационный билет оформлен в соответствии с требованиями, устанавливаемыми Положением об итоговой государственной аттестации выпускников ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского». В период подготовки к государственному экзамену для обучающихся проводятся обзорные лекции по дисциплинам по вышеперечисленной группе дисциплин.

Процедура проведения государственного экзамена

К государственному экзамену допускаются студенты полностью выполнившие учебный план по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «физкультурное образование». Государственный экзамен проводится в устной форме. Во время экзамена:

- одновременно в аудитории размещаются не более 8 студентов; - при подготовке к ответу студенты делают необходимые записи по каждому вопросу на выданных секретарем экзаменационной комиссии листах бумаги со штампом факультета;
- для подготовки ответа по билету студенту предоставляется не менее 30 минут (на подготовку к ответу первому студенту предоставляется до 45 минут, остальные сменяются и отвечают в порядке очереди);
- для ответа на вопросы билета каждому студенту предоставляется время для выступления (не более 10 минут);
- в процессе ответа и после его завершения члены экзаменационной комиссии могут задавать студенту уточняющие и дополнительные вопросы в пределах программы государственной итоговой аттестации;
- после завершения ответа студента на все вопросы и объявления председателем экзаменационной комиссии окончания опроса экзаменуемого, члены экзаменационной комиссии фиксируют в своих записях оценки за ответы экзаменуемого на каждый вопрос и по их совокупности.

Примерный перечень вопросов для подготовки к государственному экзамену

1. Сущность процесса адаптации организма человека к мышечным нагрузкам. Стадии адаптации.
2. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей.
3. Гиподинамия, ее последствия и профилактика средствами физической культуры.
4. Двигательные навыки и закономерности их формирования.
5. Аэробная и анаэробная работоспособность, пути их повышения.
6. Сущность физического развития.
7. Спортивный травматизм, причины, профилактика.
8. Первая помощь при спортивных травмах и экстремальных состояниях.
9. Классификация физических упражнений.
10. Сущность закаливания.
11. Осанка. Нарушения осанки. Возможности исправления осанки.
12. Особенности спортивного отбора и спортивной ориентации.
13. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
14. Физиологическая характеристика утомления.
15. Гимнастика в системе физического воспитания.
16. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
17. Плавание в системе физического воспитания.
18. Туризм в системе физического воспитания.

19. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
20. Подвижные игры в системе физического воспитания.
21. Новые формы упражнений в системе физического воспитания.
22. Особенности урока гимнастики в школе.
23. Особенности урока плавания в школе.
24. Особенности урока легкой атлетики в школе.
25. Особенности урока лыжной подготовки в школе.
26. Особенности урока спортивных игр в школе.
27. Организация и содержание туристического похода с учащимися.
28. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.
29. Назначение тренажерных устройств при занятиях физическими упражнениями.
30. Организация спортивных соревнований.
31. Организация и методика проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы в школах и коллективах физкультуры.
32. Спорт как социальное явление.
33. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями.
34. Сущность физкультурного образования.
35. Основные задачи физического воспитания.
36. Основные средства физического воспитания.
37. Принципы спортивной тренировки.
38. Методы спортивной тренировки.
39. Периодизация спортивной тренировки.
40. Характеристика физического качества «выносливость». Методика развития выносливости на примере избранного вида спорта.
41. Характеристика физического качества «быстрота». Методика развития выносливости на примере избранного вида спорта.
42. Характеристика физического качества «гибкость». Методика развития гибкости на примере избранного вида спорта.
43. Характеристика физического качества «сила». Методика развития силы.
44. Характеристика координационных способностей. Методика развития координационных способностей.
45. Содержание современного урока физкультуры, новые подходы и требования.
46. Структура и содержание многолетней спортивной подготовки.
47. Инновационные технологии в области физической культуры.
48. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
49. Планирование и контроль процессов физического воспитания и спортивной подготовки.
50. Требования к оборудованию мест занятий. Спортивные сооружения. Спортивный инвентарь.
51. Профессионально-важные качества специалиста по физической культуре.
52. Организация познавательной деятельности учащихся на уроках физической культуры.
53. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальным медицинским группам.
54. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дополнительного образования.
55. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста.
56. Эмоционально-волевая сфера школьника и ее возрастные особенности.
57. Мотивация к занятиям физическими упражнениями. Пути повышения мотивации.

- 58. Методика обучения двигательным действиям.
- 59. Сущность здорового образа жизни.
- 60. Физическая культура и спорт в жизни общества и личности.

Методические рекомендации по подготовке выпускной квалификационной работы

Требования к выпускным квалификационным работам (ВКР) регламентированы Положением ЯГПУ им. К.Д. Ушинского о государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры от 24.05.2016 г.

Выполнение бакалаврской ВКР является заключительным этапом обучения и имеет своей целью:

- расширение, закрепление и систематизацию теоретических знаний, и приобретение навыков практического применения этих знаний при решении конкретной научной, технической, производственной, экономической или организационно-управленческой задачи;
- развитие навыков самостоятельной работы, овладением методикой исследования и экспериментирования при решении разрабатываемых в ВКР проблем;
- приобретение опыта обработки, анализа и систематизации результатов теоретических расчетов, экспериментальных исследований, оценки их практической значимости и возможной области применения;
- развитие способностей обучающихся к педагогическому проектированию на основе системного подхода и апробирование этого проекта в своей деятельности;
- выяснение подготовленности обучающихся к выполнению профессиональных задач, установленных государственными образовательными стандартами высшего образования.

Защита ВКР проводится на открытом заседании государственной экзаменационной комиссии. К защите ВКР допускается лицо, успешно завершившее в полном объеме освоение ОП по направлению подготовки высшего образования, в соответствии с требованиями ФГОС ВО и успешно прошедшее все другие виды итоговых аттестационных испытаний.

Структура ВКР, как правило, состоит из:

- титульного листа;
- плана-оглавления;
- введения, в котором обосновываются целесообразность выбора темы, актуальность поставленных задач, проводится критический анализ вопроса (или проблемы);
- основной части, состоящей из глав или параграфов, посвященных самостоятельному исследованию по конкретным задачам работы. Каждая глава завершается выводами;
- заключения, включающего выводы по всей теме исследования и рекомендации по внедрению;
- библиографии по теме исследования;
- приложений (если они имеются).

Требования к оформлению выпускной квалификационной работы

Исходя из рекомендуемой структуры выпускной работы, ее объем должен составлять примерно 50-75 страниц напечатанного текста на стандартном листе писчей бумаги в формате А4. Параметры страницы: левое поле - 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Введение, каждая новая глава, заключение, списки литературы, приложения начинаются с новой страницы. В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой (точками).

Требования к форматированию:

Шрифт основного текста – TimesNewRoman, 14.

Выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру.

Отступ первой строки основного текста 1,25 см, отступ первой строки заголовков – 0 см.

Междустрочный интервал – полуторный.

Нумерация страниц сквозная, дается арабскими цифрами по центру, внизу страницы. На титульном листе номер страницы не ставят. При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например, [23].

Таблицы и рисунки должны иметь названия и порядковую нумерацию (например: таблица 1, рис. 3). Нумерация таблиц и рисунков должна быть сквозной для всего текста работы. Порядковый номер таблицы проставляется в правом верхнем углу, а затем на той же строке дается её название. Порядковый номер рисунка и его название проставляются под рисунком. При оформлении таблиц необходимо руководствоваться следующими правилами: шрифт основного текста – TimesNewRoman, 12; междустрочный интервал – одинарный; заголовки граф и строк следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф - со строчной, если они составляют одно предложение с заголовком, и с прописной, если они имеют самостоятельное значение. Если таблица не помещается на одном листе, то допускается ее перенос. В этом случае пишется «Продолжение табл. 4».

Формулы обычно располагают отдельными строками посередине листа или внутри текстовых строк. Нумеровать следует формулы арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы, например, (6).

Приложение в работе: форм первичных и сводных документов, регистров бухгалтерского учета, копии бухгалтерских отчетов, актов ревизий, аналитические таблицы, схемы и графики и другие, требуемые документы, отдельные положения из инструкций и правил и т. д. По форме они могут представлять собой текст, таблицы, графики. Приложения оформляются как продолжение работы после списка литературы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова “Приложение” и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения их следует пронумеровать. Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста. Нумерация и очередность приложений обусловлено упоминаниями по тексту работы. Приложение оформляется круглыми скобками в конце предложения. Например: (Приложение 21). Оформление материалов выпускной квалификационной работы должно осуществляться в соответствии с действующими стандартами: ГОСТ 2.105- 95 ЕСКД. «Общие требования к текстовым документам», ГОСТ 7.32-91. «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

Процедура защиты выпускной квалификационной работы

К защите выпускной квалификационной работе допускаются студенты, успешно сдавшие государственный экзамен по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль «физкультурное образование». Защита выпускной квалификационной работы проводится в устной форме. Для защиты выпускной квалификационной работы студент готовит выступление перед членами государственной экзаменационной комиссии по своей теме. В тексте выступления выпускник должен максимально приближенно к содержанию текста квалификационной работы обосновать ее актуальность, произвести обзор научных работ по аналогичным исследованиям, показать научную новизну и практическую значимость исследования, дать краткий обзор глав и объяснить полученные в тексте результаты теоретических исследований, результаты

аналитических разделов и раскрыть содержание экономического обоснования глав раздела проектируемых предложений и рекомендаций. В заключение озвучить обоснованность выводов и предложений. Использовать в выступлении можно только те данные, которые приведены в квалификационной работе. Для иллюстрации выступления используют иллюстрационный материал в виде таблиц, графиков, рисунков, который выбираются из разделов выпускной квалификационной работы. Иллюстрационный материал оформляется в виде раздаточного материала. Количество иллюстрационного материала определяется количеством членов ГЭК. Также студент при защите работы может использовать медиapresentации.

Защита выпускной квалификационной работы включает, как правило, следующие моменты: - представление студента членам комиссии секретарем ГЭК; - сообщение студента с использованием наглядных материалов и (или) информационных технологий об основных результатах выпускной квалификационной работы (не более 15 минут); - вопросы членов ГЭК после доклада студента; - ответы студента на заданные вопросы; Защита ВКР проводится публично, на открытом заседании ГЭК, на котором могут присутствовать все желающие. Перед защитой секретарь комиссии приглашает студента-дипломника пройти к трибуне и зачитывает тему выступления. После этого дипломнику дается слово для выступления с кратким докладом. В своем докладе дипломник должен кратко изложить цели и задачи дипломной работы, охарактеризовать объект и предмет исследования, объяснить основные положения и выводы, к которым он пришел в результате проведенной работы. Главное внимание в докладе должно быть заострено на ключевых моментах научной новизны и практической значимости выпускной квалификационной работы, их аналитическом обосновании. В заключение доклада нужно дать собственную оценку достигнутым результатам исследования и возможности их практического применения. Во время доклада дипломник может пользоваться иллюстративными материалами и различными вспомогательными средствами для наглядной демонстрации положений ВКР, представить их в виде презентации. От того, насколько четко и выразительно студент сможет выступить с представлением выполненной работы, расставив акценты на достигнутых результатах, настолько убедительным будет его выступление. По окончании доклада студенту задаются вопросы, на которые он обязан дать аргументированные и исчерпывающие ответы. Помимо членов ГЭК вопросы вправе задавать любые лица, присутствующие на защите. После этого зачитываются отзывы научного руководителя и рецензента, с которыми студент ознакомлен заранее. Студенту предоставляется возможность ответить на содержащиеся в них замечания. В ходе защиты с замечаниями по содержанию ВКР работы может выступить любой из присутствующих. Продолжительность защиты одной выпускной квалификационной работы не должна превышать 30 минут. По окончании публичной защиты на закрытом заседании члены ГЭК обсуждают ее результаты. При этом учитываются отзывы научного руководителя, апробация работы на научных конференциях, содержательность доклада и ответов на вопросы, качество оформления, научная работа и успеваемость студента за все время обучения в вузе. По итогам обсуждения члены ГЭК принимают решение о присвоении студенту профессиональной квалификации по соответствующему направлению подготовки. Решения ГЭК принимаются большинством голосов ее членов, участвующих в заседании. При равном числе голосов решающий голос принадлежит председателю. Оценки объявляются в день защиты выпускной квалификационной работы после оформления в установленном порядке протокола заседания комиссии (ГЭК). В тех случаях, когда защита выпускной квалификационной работы признана неудовлетворительной, ГЭК устанавливает, может ли студент представить к повторной защите ту же работу с доработкой, определяемой комиссией, либо обязан подготовить новую работу по другой теме, которая утверждается выпускающей кафедрой.

Примерный перечень тематики выпускных квалификационных работ

1. Развитие выносливости у юных пловцов
2. Совершенствование техники владения предметом художественной гимнастики
3. Развитие координационных способностей у юных хоккеистов
4. Концепция развития греко-римской борьбы в Ярославской области
5. Секция брейк-данса как форма внеурочной деятельности
6. Развитие двигательных качеств у детей, занимающихся спортивным туризмом
7. Развитие ловкости в спортивных играх
8. Анализ программ спортивной подготовки, реализуемых в организациях дополнительного образования
9. Развитие выносливости у пловцов-марафонцев
10. Система подготовки юных хоккеистов
11. Особенности совершенствования скоростно-силовых качеств у юных самбистов
12. Взаимосвязь быстроты, силы и выносливости у студентов факультета физической культуры
13. Элементы круговой тренировки в развитии двигательных качеств у девушек старших классов
14. Развитие силы у юных борцов
15. Упражнения с фитболом как средство развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста
16. Повышение общего уровня физической подготовленности у футболистов 15-17 лет
17. Способы повышения силовых способностей юношей 12-15 лет на уроках физической культуры
18. Развитие специальных физических качеств у волейболистов-связующих
19. Роль силовой подготовки в тренировке лыжников-гонщиков
20. Функциональная и двигательная подготовленность у юных футболистов
21. Развитие силы средствами атлетической гимнастики
22. Эффективность тактических взаимодействий в нападении у юных волейболистов
23. Круговая тренировка на занятиях хореографией
24. Особенности подготовки хоккеистов к турнирам детских команд
25. Динамика физической подготовленности борцов греко-римского стиля
26. Влияние занятий современными танцами на развитие двигательных качеств занимающихся
27. Особенности тренировочного процесса у спортсменов, занимающихся армреслингом
28. Влияние круговой тренировки на физическую подготовленность баскетболистов старшего школьного возраста в период летних тренировочных сборов
29. Динамика развития гибкости на занятиях эстрадными танцами
30. Взаимосвязь результатов в различных скоростно-силовых тестах
31. Риски травматизма в художественной гимнастике
32. Развитие координационных способностей детей, занимающихся черлидингом
33. Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста в фитнес-клубе
34. Развитие координационных способностей средствами настольного тенниса
35. Особенности предсезонной подготовки хоккеистов высокой квалификации
36. Особенности восстановления юных футболистов в соревновательный период
37. Физические кондиции юных боксеров
38. Динамика функциональных резервов хоккеистов-профессионалов
39. Закономерности восстановления в тренировочном процессе хоккеистов
40. Физическая подготовленность спортсменов в конном спорте
41. Акробатика в подготовке юных хоккеистов
42. Техничко-тактическая подготовка футболистов в разные возрастные периоды

43. Выбор спортивной специализации в циклических видах спорта
44. Координация тренировочной работы при занятиях триатлоном
45. Электрокардиографические реакции сердца в ответ на нагрузку разной мощности
46. Домашнее задание как средство общей физической подготовки юных хоккеистов
47. Особенности работы спортивного клуба
48. Система государственного управления развитием спорта
49. Эксплуатация физкультурно-оздоровительного комплекса (опыт работы)
50. Проблема несчастных случаев на воде и пути ее решения

Методические материалы к программе практик

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физкультурное образование»

На факультете физической культуры проводятся несколько практик для студентов. Для каждой практики определены свои цели, задачи и специальные базы прохождения.

1. Целью практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности студентов 2 курса является: формирование мотивационно-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности; приобретение опыта практической работы с детьми в условиях детского оздоровительного лагеря; освоение педагогической деятельности по воспитанию и оздоровлению детей и подростков в летний период.

Задачи производственной практики:

Задачами практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности являются:

- приобретение умений и навыков самостоятельной работы с детским и юношеским коллективом в условиях летних каникул;
- овладение содержанием, различными формами и методами оздоровительной и воспитательной работы в летний период; охраны жизни и здоровья детей;
- развитие ответственного и творческого отношения к проведению воспитательной работы с детьми и подростками;
- приобретение практического опыта в области психолого-педагогической диагностики;
- приобретение опыта взаимодействия с вожатыми, воспитателями, администрацией, сотрудниками ДОЛ с целью решения профессиональных задач;
- приобретение трудового опыта деятельности в педагогическом коллективе, осознание его структуры, особенностей функционирования, принятие и выполнение собственных должностных обязанностей, осознание и защита своих прав;
- накопление методического опыта воспитательной деятельности.

2. Цели практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности **третьего курса:** формирование готовности к проведению учебных занятий и внеучебной работы по физической культуре в учреждениях среднего образования, использованию различных методов и технологий обучения в зависимости от поставленных задач.

Задачи практики:

Задачами практики бакалавров по получению первичных профессиональных умений и навыков **третьего курса** являются:

- формирование умений целеполагания, планирования и анализа учебно-педагогической деятельности;

- формирование потребности в практическом решении проблемы педагогической поддержки ребенка;
- развитие практических и исследовательских знаний, умений;
- закрепление базовых знаний и умений в области педагогической поддержки и педагогической деятельности в целом;
- формирование умений и навыков организации и проведения учебно-воспитательной работы с разными возрастными группами учащихся;
- закрепление умений целеполагания, планирования и анализа внеклассной работы по предмету и внеучебной воспитательной работы с детьми;
- формирование опыта работы в качестве учителя-предметника;
- закрепление умений использования ИКТ в учебно-воспитательном процессе;
- развитие интеркультурной и коммуникативной компетенции бакалавров и умения формировать их у обучаемых;
- изучение психологических особенностей личности учащихся с помощью диагностических методик, тестов, наблюдения и беседы;
- формирование навыков проведения психолого-педагогического анализа урока;

3. Целью педагогической практики четвертого курса:

является формирование готовности к проведению учебных занятий и внеучебной работы по физической культуре в учреждениях среднего и высшего образования, использованию различных методов и технологий обучения в зависимости от поставленных задач.

Задачи практики:

Задачами педагогической практики бакалавров четвертого курса по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» с профилем подготовки «Физическая культура» являются:

- формирование умений целеполагания, планирования и анализа учебно-педагогической деятельности;
- формирование потребности в практическом решении проблемы педагогической поддержки ребенка;
- развитие практических и исследовательских знаний, умений;
- закрепление базовых знаний и умений в области педагогической поддержки и педагогической деятельности в целом;
- формирование умений и навыков организации и проведения учебно-воспитательной работы с разными возрастными группами учащихся;
- закрепление умений целеполагания, планирования и анализа внеклассной работы по предмету и внеучебной воспитательной работы с детьми;
- формирование опыта работы в качестве учителя-предметника;
- организация спортивных соревнований;
- развитие интеркультурной и коммуникативной компетенции бакалавров и умения формировать их у обучаемых;
- изучение психологических особенностей личности учащихся с помощью диагностических методик, тестов, наблюдения и беседы;
- формирование навыков проведения психолого-педагогического анализа урока.

4. Целью преддипломной практики является:

- формирование и совершенствование профессиональных умений и навыков в области образовательной и научно-исследовательской деятельности.

Задачи практики:

Задачами преддипломной практики являются:

- формирование умений целеполагания, планирования и анализа образовательной и научно-исследовательской деятельности;
- развитие и совершенствование профессиональных умений, формирование навыков

в области физкультурно-спортивной деятельности;

- приобретение опыта в работе по сбору и обработке цифровых данных, характеризующих уровень двигательной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, реализации диагностических методик и специализированных тестов;
- формирование навыков проведения анализа полученных результатов с использованием методов математической статистики

Памятка по практике для студентов 4 курса

Сроки педагогической практики ноябрь –декабрь (5 недель)

В качестве учителя физкультуры студент обязан:

- первую неделю знакомиться с работой учителей физической культуры в школе;
- первую неделю присутствовать на всех уроках класса, где вы кл. руководитель;
- со второй недели и до конца практики (в течение 5 недель) проводить по 9-12 уроков самостоятельно в неделю в классах с 1 по 11 общеобразовательной школы;
- на первые четыре урока написать подробные конспекты; далее на все последующие составлять краткие рабочие планы уроков;
- находиться на практике не менее 3 часов ежедневно 5 раз в неделю, наблюдая и анализируя деятельность учителя физической культуры, работу других студентов-практикантов, работая со своим классом;
- ознакомиться с заполнением электронного журнала;
- провести не менее трех внеклассных спортивно-массовых мероприятий (одно в качестве главного судьи) и подготовить отчет о проделанной работе;
- сопровождать студентов на сдачу нормативов комплекса ГТО.

В качестве классного руководителя студент обязан:

- быть в качестве классного руководителя в любом из 1-11 классов;
- составить план – сетку воспитательной работы с классом;
- подготовить и провести классный час на тему здорового образа жизни;
- еженедельно проверять дневники и выставлять оценки;
- минимум 3 часа ежедневно находиться в школе и выполнять обязанности классного руководителя;
- участвовать в подготовке и проведении родительского собрания (если оно попадает на период педагогической практики)

В конце практики подготовить презентацию о проведении уроков и спортивно-оздоровительных мероприятий общую для всех студентов одной школы.

Подготовить всю отчетную документацию по педагогической практике. Сдать отчет на кафедру ТФК до 30 декабря.

Памятка по практике для студентов 3 курса

Сроки педагогической практики февраль –март (5 недель)

В качестве учителя физкультуры студент обязан:

- первую неделю знакомиться с работой учителей физической культуры в школе;
- первую неделю присутствовать на всех уроках класса, где вы кл.

руководитель;

- со второй недели и до конца практики (в течение 5 недель) проводить по 9 уроков самостоятельно в неделю в классах с 1 по 9 общеобразовательной школы;
- на каждый урок написать подробные конспекты;
- находиться на практике не менее 3 часов ежедневно 5 раз в неделю, наблюдая и анализируя деятельность учителя физической культуры, работу других студентов-практикантов, работая со своим классом;
- провести не менее двух внеклассных спортивно-массовых мероприятий (одно в качестве главного судьи) и подготовить отчет о проделанной работе.

В качестве классного руководителя студент обязан:

- быть в качестве классного руководителя в любом из 1-9 классов;
- составить план – сетку воспитательной работы с классом;
- подготовить и провести классный час на тему по плану классного руководителя;
- еженедельно проверять дневники и выставлять оценки;
- минимум 3 часа ежедневно находиться в школе и выполнять обязанности классного руководителя;
- участвовать в подготовке и проведении родительского собрания (если оно попадает на период педагогической практики)

В конце практики оформить дневник, где на 1 странице записать сведения о школе, на 2 странице – сведения об учителях физкультуры, на 3 странице – расписание уроков и звонков для первой и второй смен, на 4,5 страницах – график распределения учебного материала на вторую четверть, на 6 странице – план-сетку работы на период практики, начиная с 7 страницы оформлять конспекты уроков и рабочие планы, в конце дневника – анализ подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, сценарий классного часа.

Подготовить всю отчетную документацию по педагогической практике. Сдать отчет на кафедру ТФК до 1 июня.

Памятка по практике для студентов 2 курса

Сроки педагогической практики 1 июня – 28 июня (4 недели)

В качестве вожатого в отряде студент обязан:

- первую неделю -познакомиться с ребятами в отряде;
- первую неделю - составить план-сетку мероприятий внутри отряда;
- первую неделю – оформить отрядный уголок;
- ежедневно находиться вместе с отрядом, организуя различные мероприятия;
- 24 часа в сутки отвечать за жизнь и здоровье детей;
- проанализировать одно массовое мероприятие и подготовить отчет о проделанной работе;
- участвовать в подготовке и проведении родительского дня.

В качестве физкультурного руководителя студент обязан:

- составить план – сетку спортивно-массовой работы в ДОЛ;
- ежедневно готовить и проводить утреннюю зарядку;
- ежедневно проводить не менее двух спортивных мероприятий ;
- проанализировать одно спортивно-массовое мероприятие и подготовить отчет о проделанной работе;
- участвовать в подготовке и проведении родительского дня.

В конце практики оформить характеристику, а также подробный анализ подготовки и проведения спортивно-массового или отрядного мероприятия.

Подготовить всю отчетную документацию по педагогической практике. Сдать отчет на кафедру ТФК до **1 июля**.

Методические материалы по написанию курсовой работы по дисциплине «Основы теории и методики физической культуры и спорта»

**по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физкультурное образование»**

Курсовой работа представляет собой выполненную обучающимся работу, демонстрирующую уровень подготовленности студента к самостоятельной профессиональной деятельности.

Курсовая работа является самостоятельным законченным исследованием студента по избранной им теме.

При завершении работы студентам рекомендуется проверять подготовленный материал на соответствие представленным требованиям.

Предлагаемая тема выпускной квалификационной работы должна заключать в себе возможности:

- расширения, закрепления и систематизации теоретических знаний студента и приобретение им навыков практического применения этих знаний при решении конкретной научной задачи;
- развития навыков самостоятельной работы, овладения методикой исследования и экспериментирования при решении разрабатываемых проблем;
- приобретения опыта обработки, анализа и систематизации результатов теоретических гипотез, экспериментальных исследований, оценки их практической значимости и возможной области применения;
- развития способностей студентов к педагогическому проектированию на основе системного подхода и апробирование этого проекта в своей деятельности;
- выявления подготовленности студентов к выполнению профессиональных задач, установленных государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования.

Структура каждой работы может уточняться студентом с научным руководителем, исходя из научных интересов студента, степени проработанности данной темы в литературе, наличия информации и т.п.

Требования к курсовым работам регламентированы Положением ЯГПУ им. К.Д. Ушинского о государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры от 24.05.2016 г.

Структура курсовой работы, как правило, состоит из:

- титульного листа;
- плана-оглавления;
- введения, в котором обосновываются целесообразность выбора темы, актуальность

поставленных задач, проводится критический анализ вопроса (или проблемы);

- основной части, состоящей из глав или параграфов, посвященных самостоятельному исследованию по конкретным задачам работы. Каждая глава завершается выводами;

- заключения, включающего выводы по всей теме исследования и рекомендации по внедрению;

- библиографии по теме исследования;

- приложений (если они имеются).

- расширение, закрепление и систематизацию теоретических знаний, и приобретение навыков практического применения этих знаний при решении конкретной научной, технической, производственной, экономической или организационно-управленческой задачи;

- развитие навыков самостоятельной работы, овладением методикой исследования и экспериментирования при решении разрабатываемых проблем;

- приобретение опыта обработки, анализа и систематизации результатов теоретических расчетов, экспериментальных исследований, оценки их практической значимости и возможной области применения;

- развитие способностей обучающихся к педагогическому проектированию на основе системного подхода и апробирование этого проекта в своей деятельности;

- выяснение подготовленности обучающихся к выполнению профессиональных задач, установленных государственными образовательными стандартами высшего образования.

Защита курсовой работы проводится на кафедре ТФК, в присутствии ведущих преподавателей кафедры.

Требования к оформлению курсовой работы

Исходя из рекомендуемой структуры выпускной работы, ее объем должен составлять примерно 20-25 страниц напечатанного текста на стандартном листе писчей бумаги в формате А4. Параметры страницы: левое поле - 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Введение, каждая новая глава, заключение, списки литературы, приложения начинаются с новой страницы. В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой (точками).

Требования к форматированию:

Шрифт основного текста – Times New Roman, 14.

Выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру.

Отступ первой строки основного текста 1,25 см, отступ первой строки заголовков – 0 см. Междустрочный интервал – полуторный.

Нумерация страниц сквозная, дается арабскими цифрами по центру, внизу страницы. На титульном листе номер страницы не ставят. При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например, [23].

Таблицы и рисунки должны иметь названия и порядковую нумерацию (например: таблица 1, рис. 3). Нумерация таблиц и рисунков должна быть сквозной для всего текста работы. Порядковый номер таблицы проставляется в правом верхнем углу, а затем на той же строке дается её название. Порядковый номер рисунка и его название проставляются под рисунком. При оформлении таблиц необходимо руководствоваться следующими правилами: шрифт основного текста – Times New Roman, 12; междустрочный интервал – одинарный; заголовки граф и строк следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф - со строчной, если они составляют одно предложение с заголовком, и с прописной, если они имеют самостоятельное значение. Если таблица не

умещается на одном листе, то допускается ее перенос. В этом случае пишется «Продолжение табл. 4».

Формулы обычно располагают отдельными строками посередине листа или внутри текстовых строк. Нумеровать следует формулы арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы, например, (6).

Приложение в работе: форм первичных и сводных документов, регистров бухгалтерского учета, копии бухгалтерских отчетов, актов ревизий, аналитические таблицы, схемы и графики и другие, требуемые документы, отдельные положения из инструкций и правил и т. д. По форме они могут представлять собой текст, таблицы, графики. Приложения оформляются как продолжение работы после списка литературы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова “Приложение” и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения их следует пронумеровать. Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста. Нумерация и очередность приложений обусловлено упоминаниями по тексту работы. Приложение оформляется круглыми скобками в конце предложения. Например: (Приложение 21). Оформление материалов работы должно осуществляться в соответствии с действующими стандартами: ГОСТ 2.105- 95 ЕСКД. «Общие требования к текстовым документам», ГОСТ 7.32-91. «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

Процедура защиты курсовой работы

Для защиты курсовой работы студент готовит выступление перед преподавателями по своей теме. В тексте выступления студент должен максимально приближенно к содержанию тексту работы обосновать ее актуальность, произвести обзор научных работ по аналогичным исследованиям, исследования, дать краткий обзор глав и объяснить полученные в тексте результаты теоретических исследований, результаты аналитических разделов. В заключение озвучить обоснованность выводов и предложений. Использовать в выступлении можно только те данные, которые приведены в работе. Для иллюстрации выступления могут использовать иллюстрационный материал в виде таблиц, графиков, рисунков, который выбирают из разделов выпускной квалификационной работы. Иллюстрационный материал оформляется в виде раздаточного материала. Также студент при защите работы может использовать медиапрезентации.

Защита работы включает, как правило, следующие моменты; - сообщение студента с использованием наглядных материалов и (или) информационных технологий об основных результатах работы (не более 7- 5 минут); - вопросы членов кафедры после доклада студента; - ответы студента на заданные вопросы.

Перед защитой студент приглашает пройти к трибуне и зачитывает тему выступления. После этого дается слово для выступления с кратким докладом. В своем докладе студент должен кратко изложить цели и задачи работы, объяснить основные положения и выводы, к которым он пришел в результате проведенной работы. В заключение доклада нужно дать собственную оценку достигнутым результатам исследования и возможности их практического применения.

От того, насколько четко и выразительно студент сможет выступить с представлением работы, расставив акценты на достигнутых результатах, настолько убедительным будет его выступление. По окончании доклада студенту задаются вопросы, на которые он обязан дать аргументированные и исчерпывающие ответы.

Продолжительность защиты не должна превышать 15 минут. По окончании публичной защиты обсуждают ее результаты. При этом учитываются содержательность доклада и ответов на вопросы, качество оформления. Оценки объявляются в день защиты работы после оформления в установленном порядке протокола. В тех случаях, когда защита работы признана неудовлетворительной, устанавливаются сроки к повторной защите ту же

работу с доработкой,

Порядок подготовки курсовой работы

Заведующим кафедры назначается руководитель работы. Руководителями работы могут быть профессора, доценты, старшие преподаватели выпускающей кафедры.

Руководитель работы:

- выдает задание на курсовую работу;
- рекомендует студенту необходимую основную литературу, справочные и архивные материалы, типовые проекты и другие источники по теме;
- проводит беседы со студентом и дает ему консультации;
- проверяет выполнение работы (по частям и в целом).

В ходе выполнения курсовой работы используется информация, полученная студентом в ходе процесса обучения и прохождения практик, а также в результате изучения им, историографической и научно-методической литературы по выбранной теме.

Тема работы должна быть направлена на решение актуальных задач, имеющих практическое значение, и отвечать потребностям развития и совершенствования современного научно-педагогического процесса.

Студент выбирает тему работы из перечня тем курсовых работ.

Формулировка темы должна быть краткой, отражать суть курсовой работы.

Описание критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Критерии оценивания	Показатели оценивания
ОТЛИЧНО	
Научный уровень, глубина и полнота освещенности поставленных вопросов исследования, практическое значение сделанных выводов, использование специальной научной литературы, нормативных актов, материалов практик.	<ul style="list-style-type: none">- обоснована актуальность темы исследования;- тема работы раскрыта полностью;- проведен достаточно полный и глубокий теоретический анализ исследований по теме;- грамотно организовано и проведено эмпирическое исследование, результаты интерпретированы и обоснованы с использованием научных методов;
Стиль изложения, логика и научная обоснованность выводов	<ul style="list-style-type: none">- высокое качество защиты и ответов на вопросы, используются термины и понятия профессиональной деятельности;
Оформление работы	<ul style="list-style-type: none">- количество источников в библиографическом списке не менее 30;- оформление текста соответствует установленным требованиям;
ХОРОШО	
Научный уровень, глубина и полнота освещенности поставленных вопросов исследования, практическое значение сделанных выводов, использование специальной научной литературы, нормативных актов, материалов практик.	<ul style="list-style-type: none">- обоснована актуальность темы исследования;- тема работы раскрыта полностью;- проведен достаточно полный теоретический анализ исследований по теме;- организовано и проведено эмпирическое исследование;- результаты интерпретированы и обоснованы с использованием научных методов;- разработаны рекомендации по использованию результатов исследования в педагогической практике по предмету;
Стиль изложения, логика и научная обоснованность выводов	<ul style="list-style-type: none">- незначительные затруднения в ответах на вопросы комиссии на защите, используются термины и понятия профессиональной деятельности;

Оформление	- количество источников в библиографическом списке не менее 30; - оформление текста соответствует установленным требованиям
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	
Научный уровень, глубина и полнота освещенности поставленных вопросов исследования, практическое значение сделанных выводов, использование специальной научной литературы, нормативных актов, материалов практик.	- обоснована актуальность темы исследования; - тема работы раскрыта не полностью; - проведен неглубокий и неполный теоретический анализ исследований по теме; - проведено эмпирическое исследование; интерпретация результатов недостаточно глубокая, использованные методы не исчерпывают исследовательских возможностей
Стиль изложения, логика и научная обоснованность выводов	- трудности в ответах на вопросы, в том числе в терминах и понятиях профессиональной деятельности;
Оформление	- количество источников в библиографическом списке не менее 30; - есть погрешности в оформлении текста;
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	
Научный уровень, глубина и полнота освещенности поставленных вопросов исследования, практическое значение сделанных выводов, использование специальной научной литературы, нормативных актов, материалов практик.	- несоответствие содержания выпускной квалификационной работы ее теме; - отсутствие в работе необходимого научного содержания (в частности, ссылок на используемую литературу, недостаточный объем изученной научной литературы, неактуальный характер использованных научных и эмпирических данных);
Стиль изложения, логика и научная обоснованность выводов	- низкий уровень защиты и ответов на вопросы, не используются термины и понятия профессиональной деятельности.
Оформление	- количество источников в библиографическом списке менее 30; - оформление текста работы не соответствует установленным требованиям

Выбор темы курсовой работы

Темы разрабатываются кафедрой ТФК. Возможно и самостоятельное предложение темы студентом. В этом случае студент обязательно должен обосновать целесообразность предлагаемой темы и утвердить ее в установленном порядке.

Примерный перечень тематики курсовых работ

1. Феномен физической культуры.
2. Физическая культура – часть общей культуры человечества.
3. Материальные ценности физической культуры.
4. Духовные ценности физической культуры.
4. Двигательная активность – специфическая особенность физической культуры.
5. Источники развития физической культуры.
6. Основной механизм развития физической культуры.
7. Физическое воспитание – составная часть физической культуры.
8. Ведущая роль педагога в процессе физического воспитания.
9. Средства физического воспитания.
10. Характеристика методов физического воспитания.
11. Естественные силы природы в процессе физического воспитания.
12. Физическое воспитание дошкольников.

13. Физическое воспитание школьников.
14. Физическое воспитание студентов.
14. Решение образовательных задач физического воспитания.
15. Решение воспитательных задач физического воспитания..
16. Решение оздоровительных задач физического воспитания..
17. Участие родителей в в процессе физического воспитания ребенка.
18. Подвижные игры в физическом воспитании детей.
19. Теория обучения двигательным действиям.
20. Этап начального разучивая двигательного действия.
21. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
22. Этап совершенствования двигательного действия.
23. Двигательные умения и двигательные навыки.
24. Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков.
25. Значение двигательных навыков.
26. Вербальные методы в обучении двигательным действиям.
27. Методы демонстрации двигательных действий в обучении.
28. Типичные ошибки при обучении двигательным действиям и способы их устранения.
29. Принципы обучения двигательным действиям.
30. Образные выражения при обучении двигательным действиям.
31. Формирование двигательных навыков.
32. Ходьба как сложный двигательный навык.
33. Бег как сложный двигательный навык.
34. Основы развития общей выносливости.
35. Основы развития специальной выносливости.
36. Средства для развития выносливости.
37. Методы развития выносливости.
38. Показатели развития выносливости.
39. Основы развития скоростных способностей.
40. Скоростные качества как наследственно обусловленные проявления.
41. Средства развития скоростных способностей.
42. Методы развития скоростных способностей.
43. Основы развития силовых способностей.
44. Средства развития силовых способностей.
45. Методы развития силовых способностей.
46. Показатели развития силовых способностей.
47. Показатели развития скоростных способностей.
48. Основы развития координационных способностей.
49. Средства развития координационных способностей.
50. Методы развития координационных способностей.
51. Показатели развития координационных способностей.
52. Принципы воспитания физических качеств.
53. Сензитивные периоды для развития физических качеств.
54. Основные формы организации физического воспитания.
55. Урок как основная форма организации физического воспитания.
56. Анализ урока физической культуры.
57. Плотность урока физической культуры.
58. Внеурочные формы физического воспитания.
59. Индивидуальные формы физического воспитания.
60. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
61. Стороны спортивной подготовки.
62. Принципы спортивной подготовки.

63. Методы спортивной тренировки.
64. Средства спортивной тренировки.
65. Дополнительные средства спортивной подготовки.
66. Горная подготовка в спортивной подготовке.
67. Физиотерапия в спортивной подготовке.
68. Специализированное питание спортсмена.
69. Средства, повышающие физическую работоспособность спортсмена.
70. Биологические активные добавки в подготовке спортсмена.
71. Этапность спортивной подготовки.
72. Планирование спортивной подготовки.
73. Макроциклы в спортивной подготовке.
74. Мезоциклы в спортивной подготовке.
75. Особенности микроциклов в спортивной подготовке.
76. Общая физическая подготовка спортсмена.
77. Средства восстановления спортсмена.
78. Личностные характеристики спортсменов.
79. Морально-волевая подготовка спортсменов.
80. Техническая подготовка спортсменов.
81. Тактическая подготовка спортсменов.
82. Интегральная подготовленность спортсмена.
83. Годичный цикл спортивной подготовки.
84. Модельные характеристики спортсмена в разных видах спорта.
85. Особенности спортивного отбора в избранный вид спорта.
86. Значение спортивного отбора.
87. Возраст спортсмена (паспортный, биологический).
88. Антропометрические характеристики в спортивном отборе.
89. Спорт как крупнейшее социальное явление.
90. Спорт как зрелище.
91. Функции спорта.
92. Единая всероссийская спортивная классификация.
93. Негативные явления в спорте.
94. Спорт и политика.
95. Спорт и экономика.
96. Олимпийское движение.
97. Студенческий спорт.
98. Школьный спорт.
99. Спорт для всех.
100. Характеристика современных спортивных сооружений.
101. Основные требования эксплуатации спортивных сооружений.
102. Здоровье спортсменов.
103. Заболевания, связанные с занятиями спортом.
104. Спортивный травматизм.
105. Новые виды спорта.
106. Характеристика «профессиональных» видов спорта.
107. Крупнейшие спортивные соревнования современности.
108. Экстремальные виды спорта.
109. Проблемы развития современного спорта.
110. Допинг в спорте.
111. Система врачебно-педагогического контроля спортсменов.
112. Ключевые характеристики подготовленности спортсмена.
113. Судейство спортивных соревнований.
114. Организация спортивных соревнований.

- 115. Управление развитием спорта.
- 116. Проектная деятельность в области ФКиС.
- 117. Инновационная деятельность в области ФКиС.
- 118. Научно-исследовательская деятельность в области ФКиС.
- 119. Научные проблемы в области ФКиС.

Методические материалы по освоению дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физкультурное образование»

Оглавление

Введение	
Варианты спонтанной организации занятий с элементами учебно-исследовательской деятельности	
Примерное содержание плановых занятий с элементами учебно-исследовательской деятельности	
1. Бег	
1.1. Определение баланса быстрота/быстрая сила в работе отдельных мышечных групп спринтера	
1.2. Определение коэффициента скоростной выносливости при интервальном режиме работы	
1.3. Определение влияния направления движения на скорость бега по виражу	
1.4. Оценка техники бегового шага с помощью видеосредств	
1.5. Определение влияния некоторых параметров спортивной обуви на результаты тестирования в спринте	
Возможные темы для дальнейших исследований	
2. Прыжки	
2.1. Перекрестное влияние нагрузки на мышцы рук на результат прыжка в длину с места	
2.2. Влияние длины разбега на результат в прыжках в длину	
2.3. Влияние махового движения руками на результат в прыжках в длину с места	
2.4. Влияние разминочных ускорений на результат в тройном прыжке с места	
Возможные темы для дальнейших исследований	
3. Метания	
3.1. Определение уровня скоростно-силовой подготовленности толкателя ядра...	
3.2. Определение степени участия различных групп мышц в толкании ядра	
3.3. Изучение техники толкания ядра с помощью видеосредств	
Возможные темы для дальнейших исследований	
4. Методика проведения уроков по легкой атлетике	
4.1. Определение влияния занятий на пульсовую реакцию организма при стандартной нагрузке	
Приложение	
Библиографический список	

ВВЕДЕНИЕ

Преподавание университетских дисциплин традиционно обеспечивается двумя потоками учебного процесса – теоретическим и лабораторно-практическим.

Смысловое содержание лекций, пособий и учебников синхронно дополняется и иллюстрируется реальными наблюдениями и опытами, выполняемыми студентами самостоятельно. К сожалению, подобный вариант трансляции профессиональных знаний лишь в небольшой степени относится к преподаванию спортивных дисциплин, одной из которых является легкая атлетика. Главным здесь считается приобщение студентов к основам спортивной техники и ознакомлением с методической цепочкой специальных обучающих упражнений.

Дополнительными теоретическими материалами определены унифицированные тренировочные планы, которыми много лет назад, возможно, пользовались чемпионы и рекордсмены того времени. Подобная повторно-подражательная метода, проявившая свою практичность в условиях школьного и начального спортивного обучения, явно бедна с точки зрения сегодняшнего содержания профильных спортивных дисциплин. По нашему мнению вузовский статус предметов призван формировать у студентов не только профессионально-прикладные навыки и умения, но и знакомить их с основами исследовательской деятельности.

В разработке предлагается авторский вариант решения названной проблемы, который основывается на собственном опыте преподавания легкой атлетики.

Главной целью учебно-исследовательской деятельности (УИД), осуществляемой совместно преподавателями и студентами, является поиск новых познавательных и научных смыслов в содержании своей профессии. Средством пополнения соответствующих знаний и умений предлагается изучение показателей спортивной работоспособности и обеспечивающих ее вегетативных реакций организма у студентов в ходе обычных учебно-тренировочных занятий. Технология поисковой деятельности предусматривает целостность учебного процесса когда, рационально расходуя рабочее время, студенты попутно приобретают опыт проектирования и организации элементарных педагогических наблюдений. Подчеркивается, что исследовательская деятельность не подменяет и не вытесняет основной программный материал, но наполняет его более глубоким образовательным содержанием.

Объем и сложность исследовательских заданий определяют и особенности их организации. Например, регулярный пульсометрический контроль, несложные педагогические наблюдения вполне возможно проводить на существующей базе студенческих знаний и представлений о предмете, в то время как постановка экспериментов с неоднозначными в научном смысле результатами требует предварительной и организационной подготовки.

Степень реального участия студентов в УИД определяется в основном их личностной мотивацией и не влияет на оценку технической или методической подготовки.

Существенно и то, что именно совместная УИД преподавателей и студентов имеет оттенок выполнения общего дела, стимулируя более полную творческую самореализацию обеих сторон.

Вариант спонтанной организации занятия с элементами УИД

Поводы и стимулы для начальной фазы исследований возникают иногда как бы неожиданно, непосредственно в ходе занятий. Например, при освоении программы спринтерской подготовки, объясняя материал, преподаватель касается вопроса о факторах, влияющих на скорость бега. В частности, зависит ли результат в беге на 100 метров от количества беговых шагов. Вопрос важен, поскольку если такая взаимосвязь существует, то в ходе тренировки надо использовать соответствующие специальные упражнения, если нет, то их применение приводит «к трате времени на трату сил».

Иницируется непродолжительный обмен мнениями. Наличие взаимоисключающих суждений следует приветствовать, так как «энергия заблуждений» не менее важна, чем отвлеченно-правильные, аргументированные выводы. Итогом обсуждения является принятие решения о реальном сопоставлении результатов в беге на стометровку, с количеством беговых шагов у каждого из участников эксперимента.

Тестирование проводится в соревновательной форме и совпадает со сдачей контрольных нормативов. Исследование проводится преподавателями и студентами совместно, с активным подключением освобожденных, выполняющих счетные и протокольные функции. Их инструктаж должен быть исчерпывающим, включающим стадию апробирования.

По завершении соревнований, сбора данных, зачитывания содержания протоколов организуется краткое обсуждение результатов «по горячим следам».

Естественная неоднозначность предварительных выводов предполагает последующую, более глубокую проработку материала. На одном из очередных занятий, лучше в аудиторных условиях, преподаватель сообщает результаты наблюдений, основываясь на данных статистической обработки.

Если уровень академической подготовки студентов достаточен для восприятия материала, то их можно ознакомить с применением методик математической статистики (Приложение § 1-3). В ходе сообщения подчеркивается значимость ряда факторов, снижающих обоснованность окончательных выводов: малого числа наблюдений, погрешностей измерения, уровня мотивации испытуемых и других не всегда учитываемых обстоятельств.

В развитие темы могут предлагаться и последующие этапы экспериментальной деятельности. В данном случае можно, например, организовать проведение 15-секундного бега на месте, с определением максимального количества шагов, сопоставляемого затем с результатами в беге на 100 метров.

Проектирование и постановка подобных наблюдений нацелено на воспитание вкуса к научно-поисковой деятельности в первую очередь у мотивированных студентов, стимулируя их стремление к целенаправленному погружению в смысловой контекст учебно-тренировочного процесса.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ УИД

1. БЕГ

1.1. Определение баланса «быстрота/быстрая сила» (Б/БС) в работе отдельных мышечных групп спринтера.

Вариант 1.1.1. Баланс (Б/БС) преимущественно для мышц-разгибателей бедра на отрезке стартового разгона.

Обоснование темы. Эффективность стартового разгона, во многом определяющая успех бегуна на дистанциях 60 и 100м напрямую зависит от уровня развития у него быстрой силы. Вычленив ее удельную составляющую можно сопоставив время бега на 30 метров по дорожке со временем бега на те же 30 метров, но уже в затрудненных условиях, требующих проявления силового компонента, а именно в подъем с углом наклона в 6-10 градусов. Бег в горку по нагрузке на мышцы ног сопоставим с бегом в условиях стартового

разгона. Соотношение указанных временных показателей вычисляется по формуле $K_1 = \frac{t_1}{t_2}$

; где K_1 – индекс баланса Б/БС, t_1 – время бега на 30м, t_2 – бега в горку. Индекс K_1 с определенной степенью вероятности отражает функциональные возможности мышц-разгибателей бедра. Низкий индивидуальный или групповой его показатель свидетельствует об относительном уменьшении силового компонента в фазе отталкивания на первых 20-30 метрах стартового разгона.

Организация эксперимента. Под руководством преподавателей ответственная группа студентов, включающая в себя и освобожденных от практики, сначала проводит замер и разметку дистанций, а затем участвует в хронометраже и ведет протоколирование результатов тестирования.

Необходимо придерживаться общепринятых правил организации наблюдения, когда выдерживается принцип равенства условий для всех испытуемых. Одинаковыми должны быть как нагрузки, так и паузы отдыха. Каждый отрезок пробегается дважды с фиксацией лучшего результата. Стартовой позой является только высокий старт, секундомер включается по первому движению бегуна, без применения внешней команды.

Сразу после окончания испытаний объявляются их протокольные результаты. Первичное обсуждение ограничивается отдельными мнениями и впечатлениями. Более детальный анализ, с применением результатов статистической обработки планируется на более поздний срок, желательно в аудиторных условиях.

Тезисы для обсуждения

1. Индекс K_1 отражает /не отражает состояние баланса Б/БС мышц-разгибателей бедра.
2. Значения K_1 зависят /не зависят от пола и спортивной подготовки испытуемых.
3. Индекс K_1 коррелирует /не коррелирует с результатом в беге на 100 метров.
4. Существуют другие закономерности, требующие дополнительного изучения.

Вариант 1.1.2. Определение баланса Б/БС на уровне преимущественно мышц стопы.

Обоснование темы. Наибольшее ускорение телу при беге по прямой задается в момент завершения отталкивания мышцами стопы. Так же предположительно

эффективность их работы можно определить через формулу $K_2 = \frac{t_1}{t_3}$; где K_2 – индекс

баланса Б/БС мышц преимущественно стопы, t_1 – время бега на 30м, t_3 – есть время преодоления 30 метрового отрезка в затрудненных условиях, а именно – на песчаном грунте. С уменьшением мощности работы мышц стопы в этих условиях будет

увеличиваться время пробегания, а индекс K_2 снизится. Это будет сигналом к увеличению в тренировочном процессе упражнений на специальную силу мышц стопы.

Организация эксперимента - повторяет условия варианта 1.1.1., с заменой бега в горку на бег по песчаному грунту.

Тезисы для обсуждения - остаются теми же, что и в варианте 1.1.1.

Вариант 1.1.3. Определение баланса Б/БС преимущественно для мышц голени и стопы.

Обоснование темы. Аналогичный коэффициентам K_1 и K_2 индекс K_3 должен отражать искомый баланс при работе мышц в момент выполнения заднего отталкивания. В

формуле $K_3 = \frac{t_1}{t_4}$ значение t_4 – определяет время преодоления 30 метрового отрезка в

форме бега прыжками. Результат этого «оленьего бега» в большой степени зависит от мощности завершающего отталкивания в звене голень-стопа. Также при недостаточной скоростно-силовой подготовке данной группы мышц индекс K_3 будет снижаться. Определяются взаимосвязи этого индекса с полом, спортивной специализацией и уровнем спринтерской подготовки.

Организация эксперимента – сходна с предыдущими вариантами, с включением бега прыжками вместо бега в горку или по песку.

Тезисы для обсуждения – сходны с вариантами 1.1.1 и 1.1.2.

Заключение – по результатам обсуждения

Обработка материала: Приложение - §§ 1-3.

1.2. Определение коэффициента скоростной выносливости (СВ) при интервальной работе на местности.

Обоснование темы. Успех в беге на 400 метров определяется оптимальной комбинацией качеств быстроты и скоростной выносливости. Уровень развития СВ во многом определяется способностью бегуна преодолевать т.н. «мертвую точку», возникающую на 320-330 метрах дистанции. Величина снижения скорости в этот момент говорит о степени тренированности спортсмена. Моделировать состояние «мертвой точки» и учить бегуна преодолевать ее во многом и является сутью специальной подготовки. Экономя энергетические и нервные затраты спортсмена, используют интервальную тренировку, где интенсивное пробегание отрезков в 70-150 метров сочетается с намеренно укороченными паузами отдыха (40-100 с). Интенсивность нагрузки увеличивают, создавая условия для бега в затрудненных условиях например, в подъем с углом склона в $6-10^\circ$. Фиксируя увеличение времени пробегания каждого из отрезков, устанавливают и уровень развития СВ. Количественно это определяется по формуле

$KПС = \frac{t_1}{t_2 \dots t_n}$, где коэффициент падения скорости (КПС) есть отношение времени

пробега первого отрезка (t_1) ко времени каждого из последующих. Прогрессивное уменьшение КПС после 2-3 отрезков свидетельствует о невысоком уровне СВ. Ведется пульсометрический контроль.

Организация эксперимента. После целенаправленной разминки, включающей в себя пробное вбегание в горку на 50-70 метровом отрезке, испытуемым предлагается трехкратное его преодоление в интервальном режиме. Скорость бега – максимальная (не соревновательная), отдых 40-100с, в зависимости от индивидуальных особенностей участников. Пульсометрия - в пределах 110 уд./мин. (отдых), и 170-180 уд./мин. – после ускорения.

Тезисы для обсуждения

1. Длина отрезков и условия их пробегания достаточны /недостаточны для определения СВ у начинающих /квалифицированных бегунов.
2. Продолжительность восстановления мала /велика с точки зрения тренирующего воздействия.
3. Следует /не следует сопоставлять КПС с результатами в беге на 400м.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение - §§ 2-3.

1.3. Определение влияния направления движения на скорость бега по виражу.

Обоснование темы. Начиная с 200 метров все виды бега в легкой атлетике выполняются с движением против часовой стрелки. Возможно это обусловлено функциональной асимметрией левой и правой ноги, и при этом шаги с правой ноги несколько длиннее шагов с левой, что и возможно обуславливает хождение по кругу людей, заблудившихся в лесу.

Предлагается определить возможную разницу во времени при беге по – и против часовой стрелки.

Организация эксперимента. Испытуемые делятся на две группы, одна из которых «правильно» стартует в беге на дистанцию 50метров, с середины виража беговой дорожки. Вторая половина группы пробегает те же 50 метров, двигаясь по часовой стрелке. После достаточного отдыха забеги повторяются, но уже со сменой направления движения в каждой из групп. Сравниваются время пробегания отрезков, учитывается спортивная подготовка занимающихся, пол и доминантность толчковой ноги в прыжковых видах.

Тезисы для обсуждения

1. Различия во времени пробегания существенны /несущественны.
2. Различия связаны /не связаны с доминантностью толчковой ноги.
3. Теоретическое положение о большей скорости при беге против часовой стрелки нашло /не нашло своего подтверждения.

Заключение. Тест можно или нельзя рекомендовать как демонстрационный.

Обработка материала: Приложение - §§ 1-3.

1.4. Оценка техники бегового шага с помощью видеосредств

Обоснование темы. Техника бегового шага обусловлена как генетическими так и приобретенными двигательными качествами спортсмена. При визуальной ее оценке от внимания тренера могут ускользать существенные детали, влияющие на эффективность локомоций.

Повсеместное распространением видеокамер, мобильных телефонов позволяет использовать их и в спортивной практике. Одним из изучаемых параметров может быть так называемый коэффициент беговой активности (КБА), определяемый как отношение $\frac{T_{...полета}}{T_{...опоры}}$, где $T_{полета}$ – время безопорного положения бегуна и $T_{опоры}$ - время контакта стопы с поверхностью. Его значение не является исчерпывающим, но может представлять определенную информацию о функциональных возможностях бегуна.¹

Организация наблюдений. При сдаче нормативов в беге на 400 метров ведется видеозапись техники испытуемых на начальном, среднем и финишном участках. Фиксируется профильная позиция бегуна, с расстояния, позволяющего хорошо различать положение стопы. Запись ведется на диск, с возможностью последующего покадрового ее просмотра на экране компьютера. По количеству кадров запечатлевших ту или иную фазу

¹ Легкая атлетика . Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М. ФиС, 1989, С.266.

движения определяется затраченное на нее время (временная покадровая дискретность приблизительно 0,04 с).

При анализе определяется КБА на разных участках дистанции.

Тезисы для обсуждения.

1. Разрешающая способность видеосъемки достаточна /недостаточна для определения КБА.
2. Значение коэффициента выявляет /не выявляет уровень утомления бегуна.
3. Значение коэффициента выявляет /не выявляет уровня скоростно-силовой подготовки спортсмена.
4. Видеозапись выявляет /не выявляет другие особенности технической подготовки бегуна.

Заключение – по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение - §§ 1-3.

1.5. Определение влияния некоторых параметров спортивной обуви на результаты тестирования в спринте.

Обоснование темы. Предлагаемые различные учебными программами контрольные нормативы в беге на 30, 60 и 100 метров не предполагают учета ряда факторов, объективно влияющих на результаты тестирования учащихся. Нестандартная беговая дорожка, повседневная или полуспортивная одежда и особенно обувь, разнообразная по форме, массе и жесткости подошвы не значатся среди условий, определяющих успеваемость в спринтерской и прыжковой подготовке.

Предлагается на группе испытуемых определить разницу во времени пробегания стандартных отрезков, в зависимости от некоторых характеристик используемой обуви.

Организация наблюдений. В демонстрационном эксперименте участвуют преимущественно легкоатлеты-бегуны, имеющие набор спортивной обуви: тренировочные полукеды, теннисные туфли, кроссовки, шиповки.

Организуется 3-4 повторных пробегания на время стандартного отрезка в 40-60 метров, с последовательной сменой спортивной обуви. Определяется временная разница в скорости преодоления каждого отрезка в зависимости от типа спортивной обуви. Для определения влияния жесткости подошвы используются стельки разной степени твердости, помещаемые внутри туфель. Учитывается и вес обуви.

Допустимо и участие в беге студентов других спортивных специализаций, однако без применения ими шиповок, поскольку для них это может быть опасным.

Тезисы для обсуждения.

1. Физические свойства спортивной обуви влияют /не влияют на результаты тестирования.
2. Ранжирование результатов показывает преимущество применения: а) шиповок, б) полукед, в) теннисных туфель, г) кроссовок.
3. При разработке и оценки тестовых заданий в спринте следует /не следует учитывать характеристики используемой обуви.

Заключение – по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение - §§ 1-3.

Возможные темы для дальнейших исследований

Влияние бега в затрудненных /облегченных условиях на скорость преодоления стандартных отрезков (30-60м).

- бег в горку (30-60м) x 1-3 раза;
- бег по песку (30-60м) x 1-3 раза;

- бег с преодолением противодействия (резиновый жгут, противодействие партнера, бег в упоре);

- бег с поясом весом 3-5 кг (30-60м) х 1-3 раза;

- прыжковый бег (40-60 м) х 1-3 раза;

- бег по ветру;

- бег с передней тягой, с помощью резинового жгута.

Сопоставляется время пробегания стандартного отрезка до и после применения указанных тренировочных воздействий.

Учитывается подготовленность, пол испытуемых и другие переменные параметры.

Желательно наличие контрольных групп.

2. ПРЫЖКИ

2.1. Перекрестное влияние нагрузки на мышцы рук на результат в прыжках в длину с места.

Обоснование темы. Проверяется тезис о том, что нагрузка на мышцы, не участвующие в соревновательном движении может улучшать спортивный результат (доминантные отношения в ЦНС).

Вариант 2.1.1. Исследуется влияние однократной, субмаксимальной серий сгибания и разгибания рук в упоре лежа на результат в прыжках в длину с места.

Организация эксперимента. После разминки испытуемые выполняют по 2 измеряемых прыжка в длину с места, с последующим определением их суммарного результата. Затем каждым из них выполняется субмаксимальное количество отжиманий в упоре лежа. После разумного отдыха вновь повторяются прыжки в длину. Сравниваются результаты прыжков до и после отжиманий число которых также фиксируется в протоколе. Учитываются направленность сдвигов и их корреляционные взаимозависимости

Вариант 2.1.2. предусматривает замену отжиманий изометрическим субмаксимальным усилием мышц рук, согнутых в локтевых суставах под прямым углом.

Схема наблюдений сохраняется, но вместо отжиманий применяется изометрическая нагрузка также со сгибанием рук под прямым углом в локтевом суставе. Учитывается время удержания статической позы в упоре лежа.

Тезисы для обсуждений

1. Предложенные формы переключения работы мышц влияют /не влияют на спортивный результат.
2. Существует /не существует разница во влиянии динамических и изометрических нагрузок.
3. Существует /не существует связь между статической /динамической работоспособностью и результатами в прыжках.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

2.2. Влияние длины разбега на результат в прыжках в длину

Обоснование темы. Организуется тренировочно-демонстрационное занятие, на котором большая прыжковая нагрузка «маскируется» обсуждением вопроса об оптимальной длине разбега. Подчеркивается важное значение высокой горизонтальной скорости к моменту отталкивания.

Организация занятия. После разминки последовательно выполняются прыжки со ступенчатым нарастанием длины разбега: с места, с одного – двух – трех – пяти – семи – девяти и пятнадцати шагов. Результаты измеряются от реального места отталкивания, в пределах ограниченной зоны в 30-40 см.

Определяется индивидуальный и групповой процентный прирост результатов в зависимости от количества беговых шагов. Устанавливается оптимальная индивидуальная длина разбега.

Тезисы для обсуждения

1. Наибольший /наименьший процент прироста результатов отмечен при n-шагах разбега.
2. Оптимальная длина разбега зависит /не зависит от пола и спортивной подготовки занимающихся.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

2.3. Влияние махового движения руками на результат в прыжках в длину с места.

Обоснование темы. Маховые движения руками в горизонтальных и вертикальных прыжках существенно влияют на спортивные результаты, однако их удельное значение количественно не измерялось.

Организация эксперимента. После разминки испытуемые выполняют по два прыжка с места на результат. Результаты суммируются. После разумной паузы, объяснения, прыжки повторяются в прежнем режиме, но с изменением положения рук в стартовой позе.

2.3.1. Кисти рук соединены за спиной. Прыжок выполняется без участия маха руками.

2.3.2. Руки, согнутые в локтях, соединены перед грудью, кисти поддерживают локти противоположных рук, чем укорачивается длина «маятника» при махе.

2.3.3. Кисти рук соединены перед собой, несколько удлиняя маховый «маятник».

2.3.4. В каждой руке удерживается отягощение весом в два – пять кг, увеличивая длину и массу «маятника».

2.3.5. Прыжок выполняется в стандартном варианте.

Сравниваются групповые и индивидуальные результаты испытаний.

Тезисы для обсуждения

1. Изменение условий выполнения махового движения влияет /не влияет на спортивный результата.
2. Эти взаимосвязи четко /нечетко отображаются в процентном отношении к стандартному прыжку.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 2-3.

2.4. Влияние разминочных ускорений на результат в тройном прыжке с места.

Обоснование темы. Определяется целесообразность применения обычных и силовых ускорений на результат в тройном прыжке с места. Апробируется пригодность силового ускорения (бег с отягощением) как средства улучшающего спортивный результат.

Организация эксперимента. После разминки испытуемые сдают зачетный норматив в тройном прыжке с места (2 попытки). После этого им предлагается выполнить субмаксимальное ускорение на 30-40 метров, а затем сделать новую попытку с целью улучшить результат в тройном прыжке (**вариант 2.4.1.**).

При **варианте 2.4.2.** схема наблюдения та же, но вместо обычного применяется «силовое» ускорение с дополнительным весом в руках (гантели). Вес отягощения находится в пределах 3-5 кг. Сравниваются суммарные значения двух попыток до и после применения каждого из ускорений. При обсуждении учитывается пол, спортивная специализация испытуемых.

Тезисы для обсуждения

1. Каждые из видов ускорений оказывают /не оказывают положительное влияние на спортивный результат.
2. Применение силового ускорения более /менее эффективно.
3. Целесообразно /не целесообразно изучать влияние других отягощений на спортивный результат в прыжках.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

Возможные темы для дальнейших исследований

Влияние некоторых упражнений на результат в прыжках в длину с трех шагов разбега.

- выпрыгивания вверх из глубокого приседа /полуприседа (15-30 раз) x 1-2 подхода;

- выпрыгивания вверх из приседа /полуприседа с отягощением в 5-7 кг (15-30 раз) x 1-2 серии;

- удержание статической позы полуприседа (15-30 с) 1-3 раза.

Сопоставляются результаты в прыжках в длину с трех шагов разбега до и после применения указанных или иных тренировочных упражнений.

Учитывается подготовленность, пол испытуемых и другие переменные параметры.

Желательно наличие контрольной группы.

3. МЕТАНИЯ

3.1. Определение уровня скоростно-силовой подготовки толкателя ядра.

Обоснование темы. Силовой компонент в толкании ядра является ведущим, однако эффективность его проявления существенно зависит от уровня природной быстроты метателя. При равной силе испытуемых преимущество в спортивном результате будет у более быстрого спортсмена.

Предлагается сравнить результаты в бросках обычного и облегченного ядра с целью определения индивидуального доминирующего качества. Уровень относительного

развития быстрой силы (БС) рассчитывается по формуле $K_{БС} = \frac{P}{P_c}$, где $K_{БС}$ – коэффициент БС, P_l – результат в броске легкого ядра и P_c – результат в броске соревновательного снаряда. Возрастание КБС свидетельствует о дрейфе двигательных качеств в сторону быстроты.

Организация эксперимента.

Вариант 3.1.1. После разминки толкателя ядра испытуемые выполняют по три броска легкого ядра (мужчины - 4кг, женщины – 3 кг), из и.п. стоя лицом к сектору, ноги врозь, ядро держится обеими руками на уровне голеней. После короткого замаха назад ядро выпускается вперед-вверх, с разгибанием мышц спины и ног. Определяется суммарный результат трех бросков. Затем подобным же образом выполняются броски соревновательного снаряда (М – 7,260кг и Ж – 4,0 кг). Используя формулу, определяют индивидуальные коэффициенты БС.

Вариант 3.1.2. Схема наблюдения та же, но применяются упражнения, характеризующие быструю силу трицепсов и мышц – сгибателей кисти. И.п. – стоя лицом к сектору, ноги на ширине плеч, обе кисти поддерживают ядро на уровне груди, локти в сторону. После короткого подседа, снаряд с разгибанием мышц ног и обеих рук выталкивается вперед – вверх на максимальное расстояние. Коэффициент быстрой силы при работе мышц рук определяют по вышеуказанной формуле.

Тезисы для обсуждения

1. Предлагаемый тест значим /не значим для определения общего и локального коэффициента быстрой силы.
2. Учитывает /не учитывает массу тела испытуемого.
3. Определяет /не определяет значение КБС при планировании тренировочного процесса.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

3.2. Определение степени участия некоторых групп мышц в толкании ядра.

Обоснование темы. Реализуется принцип наглядности, когда на конкретных примерах показывается относительное участие отдельных мышечных групп при толкании ядра. Определенным образом, локализуя участие мышц ног, корпуса, рук, кисти, подчеркивается их значимость в данном двигательном акте.

Организация эксперимента.

Выполняются следующие упражнения.

1. Участвуют 2-3 испытуемых, освоивших основы техники толкания ядра, набивного мяча.

В начале определяется результат в толкании снаряда при минимальном участии мышц ног и корпуса. И.п. – сидя на стуле, опираясь лопатками на спинку стула, ядро в руке у шеи. Производится толчок снаряда, при котором задействуется главным образом лишь трицепс и мышцы кисти. Здесь и далее – замер результата.

2. Тот же толчок снаряда, сидя на стуле, без опоры на его спинку, замах - с подключением косых мышц живота.

3. То же движение, с включением /выключением работы мышц пальцев кисти (толчок с основания ладони).

4. Толкание снаряда, стоя лицом к сектору, ноги на ширине плеч. Замах поворотом корпуса вправо, без подседания на ногах. Разгон снаряда – по короткому пути воздействия на него.

5. То же, стоя полубоком к сектору. После замаха – толчок снаряда с разгоном его по более длинному пути. В работу включаются мышцы ног.

6. Толкание снаряда с места, с опорой только на левую ногу.

7. То же, с опорой только на правую ногу.

8. Толкание снаряда с применением в разбеге скрестного шага.

9. То же, с резким выдохом в конце движения. Цель выдоха – концентрация усилия в финальной части толчка.

Тезисы для обсуждения

1. Предлагаемая модель исследования адекватна /неадекватна поставленной цели.
2. С помощью модели можно /нельзя определить процентную долю участия основных групп мышц в акте толкания ядра.
3. Результаты наблюдения определяют /не определяют направленность средств и методов в тренировочном процессе метателя.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

3.3. Изучение техники толкания ядра с помощью видеосредств

Обоснование темы. При визуальной оценке спортивного движения могут ускользать детали техники, требующие специального внимания тренера. Запись движения на диск видеокамеры с последующим покадровым анализом действий спортсмена на экране компьютера может быть рассмотрена в качестве модели для практического применения в учебно-спортивной практике.

Организация наблюдения. На жестко установленную видеокамеру записывается техника толкания ядра двух-трех испытуемых, владеющих основами движения. Используются стандартные и облегченные снаряды.

При анализе определяются пространственно-временные параметры техники:

- общая и пофазовая продолжительность действий метателя;
- взаиморасположение звеньев опорно-двигательного аппарата испытуемого на старте, при разбеге и финале движения. Исследуются и сравниваются параметры при толкании стандартного и облегченного ядра;
- сравниваются элементы технической подготовленности у квалифицированного толкателя (по записи с телеэкрана) и новичка.

Тезисы для обсуждений

1. Доступно /недоступно применение данных технических средств.
2. Информативен /неинформативен анализ видео изображений.
3. Достаточна /недостаточна разрешающая способность методики при определении временных параметров движения.
4. Техническая подготовка метателя зависит /не зависит от уровня его физического развития, антропометрических данных.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

Возможные темы для дальнейших исследований

Влияние некоторых упражнений на результат в толкании ядра.

- отжимание в упоре лежа в разных режимах (сериями, до отказа, до утомления);
- удержание статической позы в позиции полуприседа /полуотжимания (сериями, до отказа, до утомления);
- толкание утяжеленного /облегченного снарядов перед толчком учебного ядра.
- повторные вставания из глубокого приседа /полуприседа с отягощением на плечах.

Сопоставляются результаты в толкании учебного ядра до и после применения указанных или иных тренировочных упражнений.

Учитывается подготовленность, пол испытуемых и другие переменные параметры.

4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

4.1. Определение влияния занятий на пульсовую реакцию организма при стандартной нагрузке

Обоснование темы. Плотность урока определяется временем активных действий занимающихся, а также величиной сердечно-сосудистой реакции, определяемой по ЧСС, в ответ на стандартную дозированную нагрузку. Для оценки пульсовой реакции удобна модифицированная проба Руфье, проведенная до начала и после урока. Применяется формула $РП = \frac{П_1 + П_2 + П_3}{3} - \frac{П_4 + П_5 + П_6}{3}$, где РП – разница в реакции пульса на пробу

Руфье до и после урока, а значения $П_1, П_2, П_3$ – это частоты пульса за 10 секунд, соответственно до, сразу после и спустя 1 минуту отдыха, после 30 приседаний в течение 1 минуты. Аналогичные значения $П_4, П_5, П_6$ определяются в конце урока. Приемлемым считается превышения среднего значения ЧСС на 2-3 удара относительно реакции в начале урока. Отклонение ЧСС в меньшую сторону свидетельствует о недостаточной нагрузке на уроке, в большую – о чрезмерной. Однако эти же данные можно рассматривать и как уровень функционального состояния организма в ответ на стандартную физическую нагрузку.

Организация эксперимента. Студенты заранее готовят протоколы наблюдения, в которых указывается вид нагрузки на уроке (бег, прыжки, метания и т.д.), название теста и формула записи показателей пульса. Делается это по образцу, представленному преподавателями.

До активной части урока проводится проба с приседаниями и в формуляр вписываются значения ЧСС. Далее реализуется программа занятий, после чего сразу проводится повторная проба с записью показателей пульса. Затем студентам дается время на обработку результатов и далее проводится опрос о выявленной разнице средних значений ЧСС. Иногда этот показатель рассматривают как уровень физической работоспособности испытуемых, и тогда при $РП=1,0$ уд / мин он будет очень высоким, при 1,1-2 – высоким, 2,1-4 - средним, 4,1 -5 – удовлетворительным, а при 5,1 уд / мин и более – низким.

Тезисы для обсуждения

1. Разница в РП свидетельствует /не свидетельствует о функциональном состоянии организма занимающихся.
2. Разница в РП свидетельствует /не свидетельствует о степени урочной нагрузки.
3. Точность пальпаторного определения ЧСС достаточна /недостаточна для формулирования выводов.
4. Конкретные жизненные обстоятельства влияют /не влияют на результат тестирования.

Заключение - по результатам обсуждения.

Обработка материала: Приложение §§ 1-3.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Непараметрические способы статистической обработки материалов исследований

§ 1 Критерий знаков

В случае, когда требуется определить закономерную качественную направленность в изучаемом процессе, часто прибегают к так называемому *критерию знаков* (КЗ). Он основан на учете только количества однонаправленных изменений показателей, не принимая во внимание степени их выраженности.

Пример:

У 10 испытуемых ($n=10$) изучалось влияние серии глубоких приседаний на результаты в последующих за ними прыжков в длину с места. Оказалось, что под влиянием такой нагрузки у 8 человек результат в прыжках увеличился, а у 2 – уменьшился. Правомерно ли считать, что приседания оказали достоверно положительное воздействие на результат в прыжке?

За формализованным ответом, опирающимся на вероятностную оценку событий обращаемся к табл.1.

Таблица 1

Максимальное число знаков, при которых различия в парных сравнениях можно считать существенными

n	P ≤		n	P ≤		n	P ≤	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
5	0	-	15	3	2	25	7	6
6	0	-	16	4	2	26	8	6
7	0	0	17	4	3	27	8	7
8	1	0	18	5	3	28	8	7
9	1	0	19	5	4	29	9	7
10	1	0	20	5	4	30	10	8
11	2	1	21	6	4	31	10	8
12	2	1	22	6	5	32	10	8
13	3	1	23	7	5	33	11	9
14	3	2	24	7	5	35	12	10

При совмещении позиции n с числом однонаправленных сдвигов находим, что при $n=10$ достоверным качественным изменением показателей является положительный сдвиг не менее чем у девяти испытуемых, в то время как в нашем случае таковых только восемь. Таким образом, КЗ не выявил положительного влияния предварительной нагрузки на результат в прыжках ($P \geq 0,05$). Появившиеся сомнения в справедливости подобного вывода можно подтвердить или опровергнуть либо увеличением числа наблюдений, либо изменением вида тренировочной нагрузки и режимов ее применения.

Недостатком КЗ является неучет количественных значений изучаемых параметров, каковыми в нашем случае являются собственно результаты в прыжках. Компенсировать это несовершенство, можно при помощи критерия Т Вилкоксона.

§ 2 Парный критерий Т Вилкоксона

По сравнению с КЗ критерий Т является более точным, поскольку достоверность полученных результатов оценивается здесь как по направленности сдвигов, так и по их количественной выраженности.

Опуская математическую основу методики, которую можно найти в соответствующих справочниках, рассмотрим практическую фазу ее применения. В

качестве примера вновь обратимся к финальной стадии обработки результатов эксперимента, суть которого изложена в §1.

Таблица 2

Определение влияния N приседаний на результат в прыжках в длину с места с помощью критерия Т Вилкоксона

№ п\п	Испытуемые (n = 10)	Результаты в прыжках до приседаний (см)	Результаты в прыжках после приседаний (см)	Разность в результатах (см)	Ранги разностей	Сумма рангов с отрицательными значениями в результатах ($T_{эмп}$)
1	А.	244	252	8	10	$2,5+1= 3,5$ $T_{эмп}=3,5$
2	Б	213	216	3	2,5	
3	В	237	243	6	7	
4	Г	223	220	-3	2,5	
5	Д	218	216	-2	1	
6	Е	245	250	5	5	
7	Ж	237	243	6	7	
8	З	250	256	6	7	
9	И	245	252	7	9	
10	К	260	264	4	4	

Задача остается прежней - определить уровень достоверности сдвига в результатах в прыжках в длину под влиянием предварительно примененной серии приседаний. Последовательность статистической обработки материала представлена в таблице 2.

При определении достоверности события в данном случае сопоставляют два основных показателя:

- а) количество сравниваемых пар (n),
- б) сумма значений рангов результатов по знаку противоположных общей направленности сдвига ($T_{эмп}=3,5$).
- в) если $T_{эмп} \leq T_{кр.}$, то событие достоверно при заданном уровне значимости (или вероятности ошибки 1-го рода).

Обратившись к табл. 3, находим, что при $n=10$ и $T_{эмп}=3,5 \leq T_{кр} = 17$ и отличия достоверны при $P \leq 0,01$, а потому можно утверждать, что выводы о пользе приседаний достаточно обоснованны.

Таблица 3

Максимальные значения $T_{кр.}$ при которых различия между двумя группами можно считать значимыми с $P_T=0,05$ и $P_T=0,01$

n	P		n	P		n	P	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
5	0	-	11	13	7	17	41	28
6	2	0	12	17	10	18	47	33
7	3	0	13	21	12	19	53	38
8	5	1	14	25	16	20	60	42
9	8	3	15	30	19			
10	10	5	16	35	23			

Как видно, определение значения Т не представляет затруднений, однако здесь важно уметь ранжировать одинаковые значения двух или более результатов. При возникновении подобной ситуации всем им, независимо от места расположения в выборке сначала присваиваются последовательные ранги нормального ряда чисел, и только потом находится их среднеарифметическое значение. В нашем случае первоначальное

расположение рангов разностей в результатах выглядит как 9,2,6,3,1,4,6,6,8,3, но поскольку разность в три сантиметра встречается дважды (ранги 2 и 3), то окончательно «места», которые они занимают определяются как $(2+3)/2=2,5$ (см. табл.2). Добавим, что ранги присваиваются абсолютным значениям чисел без учета направленности их сдвига.

Пример с последовательным применением КЗ и критерия Т Вилкоксона обнаруживает несовпадение в результатах определения достоверности (Р), что свидетельствует о разном спектре их возможностей.

При небольшом числе ранжируемых переменных это сделать несложно, однако при значительном числе испытуемых и многократно встречающихся одинаковых результатах возникает вероятность ошибки. Здесь на помощь может прийти **компьютерная программа Excel** из пакета прикладных программ Microsoft Office любой версии.

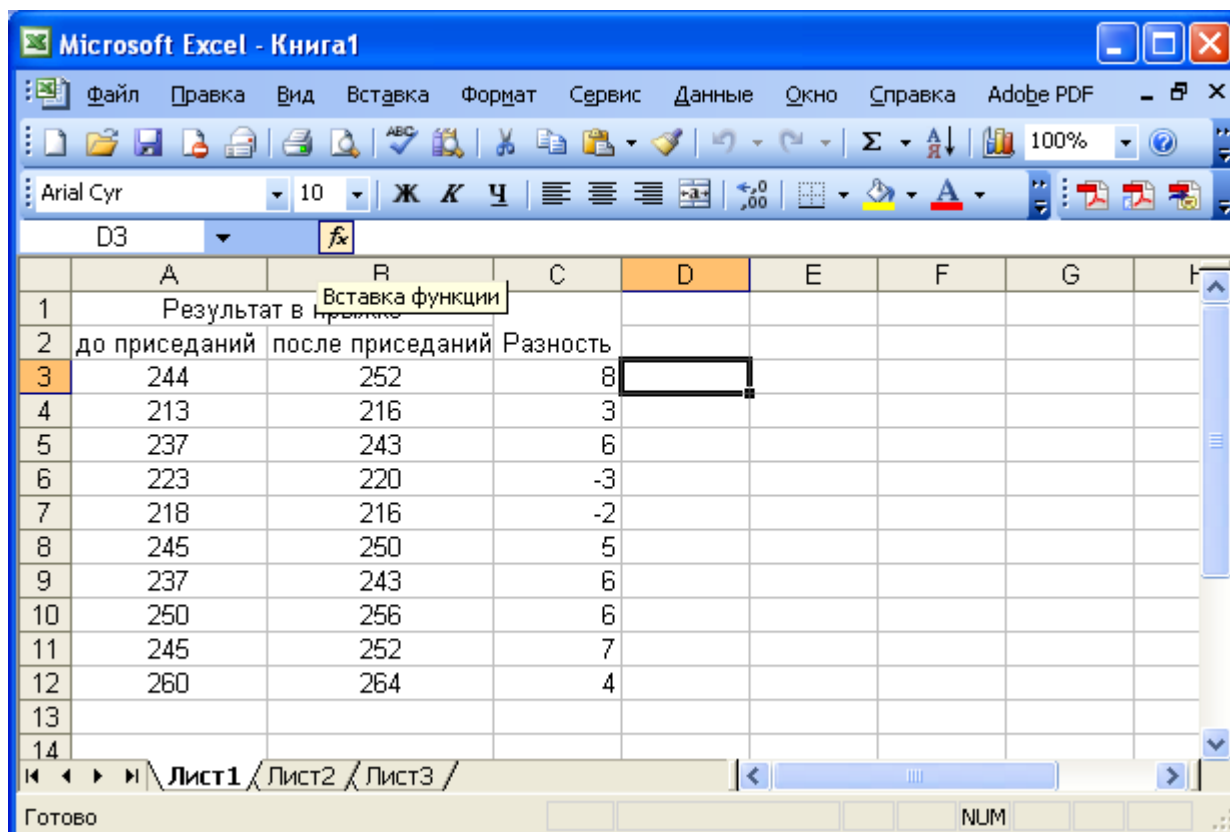


Рис. 1. Скриншот открытой «Рабочей книги»

Рассмотрим нахождение рангов для нашего примера из табл. 2. Откроем программу и создадим т.н. «рабочую книгу» (рис. 1). Введём необходимые результаты в соответствующие ячейки. Для нахождения нужной нам функции подведем курсор мышки к пиктограмме «fx – вставка функции».

В «строку формул» (справа от пиктограммы fx) введем следующую формулу:

$$= \text{РАНГ}(\text{ЧИСЛО}; \text{ССЫЛКА}; 1) + (\text{СЧЁТ}(\text{ССЫЛКА}) + 1 - \text{РАНГ}(\text{ЧИСЛО}; \text{ССЫЛКА}; 0) - \text{РАНГ}(\text{ЧИСЛО}; \text{ССЫЛКА}; 1)) / 2$$
 где ЧИСЛО – это число для которого необходимо вычислить ранг, ССЫЛКА – диапазон значений всех ранжируемых величин, \$, 0, 1 – вспомогательные значения.

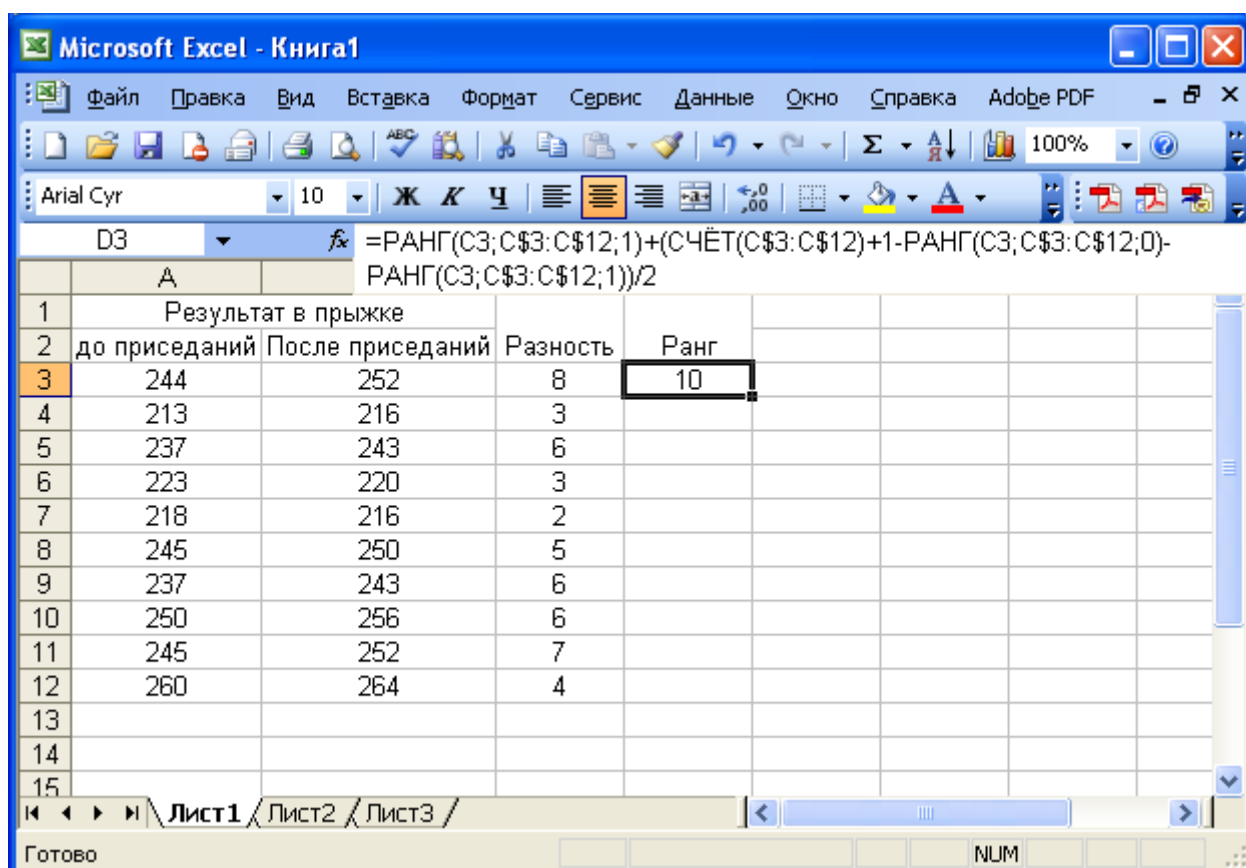


Рис. 2. Введение формулы в «строку формул»

Для нашего примера это будет выглядеть так:

=РАНГ(A3;A\$3:A\$12;1)+(СЧЁТ(A\$3:A\$12)+1-РАНГ(A3;A\$3:A\$12;0)-РАНГ(A28;A\$28:A\$37;1))/2 (рис. 2).

И нажимаем клавишу Enter на клавиатуре для вставки функции в соответствующую ячейку.

Для полученной разности у первого испытуемого получили ранг 10. Чтобы получить оставшиеся ранги, «тянем» курсор «мышки» вниз автоматически заполняя оставшиеся ячейки. Получили идентичные результаты, как и при расчетах вручную (рис. 3).

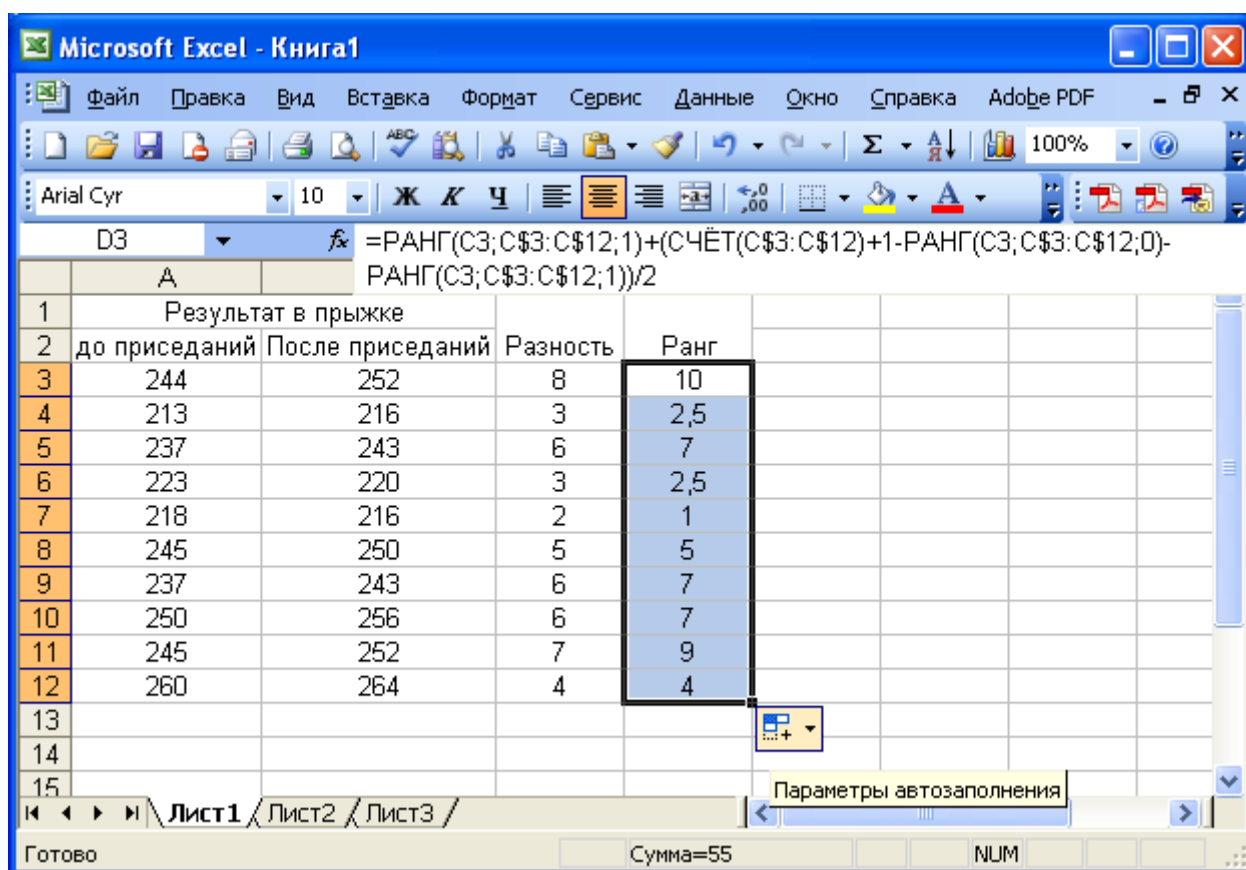


Рис. 3. Получение значений рангов в оставшихся ячейках

§ 3 Ранговая корреляция по Спирмену

В тех случаях, когда необходимо установить возможную функциональную связь между двумя изучаемыми параметрами, используют метод называемый ранговой корреляцией. Например, группа испытуемых последовательно выполняет тестовые задания в беге на 30м и тройном прыжке с места. Требуется определить влияет ли уровень развития быстроты на результат в прыжке.

В поисках ответа на поставленный вопрос сравнивают места (ранги), которые занимает каждый участник в каждом из обоих видов.

Иногда даже визуальное сопоставление рангов говорит в пользу функциональной взаимозависимости исследуемых показателей. Однако более обоснованное заключение можно получить лишь с помощью приемов статистической обработки материала. Ее технологии достаточно проста и она изложена в табл. 4

Таблица 4

Определение коррелятивной зависимости между результатами в беге на 30м и тройным прыжком с места

№ п\п	Испытуемые (n = 10)	Тройной с места (см)	Ранги	Бег 30 м (с)	Ранги	Разность рангов d_i	Квадраты разности рангов d_i^2
1	А.	744	5	4,2	5,5	0,5	0,25
2	Б	613	10	4,5	10	0	0
3	В	737	6,5	4,3	7,5	1	1
4	Г	623	8	4,3	7,5	1,5	2,25
5	Д	618	9	4,4	9	0	0

6	Е	745	3,5	4,0	2,5	1	1
7	Ж	737	6,5	4,2	5,5	1	1
8	З	750	2	4,0	2,5	1,5	2,25
9	И	745	3,5	4,1	4	0,5	0,25
10	К	760	1	3,9	1	0	0

Сначала в таблицу вносятся результаты испытуемых в тройном прыжке и определяются ранги (места) каждого участника. Если два или более результата одинаковы, то им присваивается одинаковый ранг, составляющий среднеарифметическое значение нормального ряда чисел (см. § 2). Далее в очередную графу вносятся результаты в беге, которые ранжируются по уже известной схеме.

Сопоставляя парные ранги, находят их арифметическую разность (d_i), после чего каждая из найденных разностей возводится в квадрат (d_i^2). Затем определяется сумма этих квадратов разностей ($\sum d_i^2$). Далее с помощью формулы

$$r = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

находится коэффициент корреляции, (число 6 в формуле – постоянное).

Сумма квадратов разностей в нашем случае составила 4,0. Подставляя все значения в формулу, находим что

$$r = 1 - \frac{6 \cdot 4}{10 \cdot (100 - 1)} = 1 - \frac{24}{990},$$

$$\text{или } 1 - 0,02 = r = 0,98$$

Из таблицы 5 находим, что при $n = 10$ значимый уровень корреляции составляет менее 0,001, что говорит об очень высокой функциональной взаимосвязи исследуемых показателей.

Таблица 5

Минимальные значения коэффициентов нормальной корреляции, при которых связь между двумя рядами наблюдений можно считать значимой с уровнем надежности P ; n – число пар сравниваемых наблюдений

n \ P	0,05	0,01	0,005
5	0,669	0,833	0,875
7	0,582	0,750	0,798
10	0,497	0,658	0,708
12	0,457	0,612	0,661
15	0,412	0,558	0,606
18	0,378	0,516	0,561
20	0,360	0,492	0,537
25	0,323	0,445	0,487
30	0,296	0,409	0,449

В табличном редакторе Excel коэффициент корреляции находим, вычислив ранги, как было показано выше.

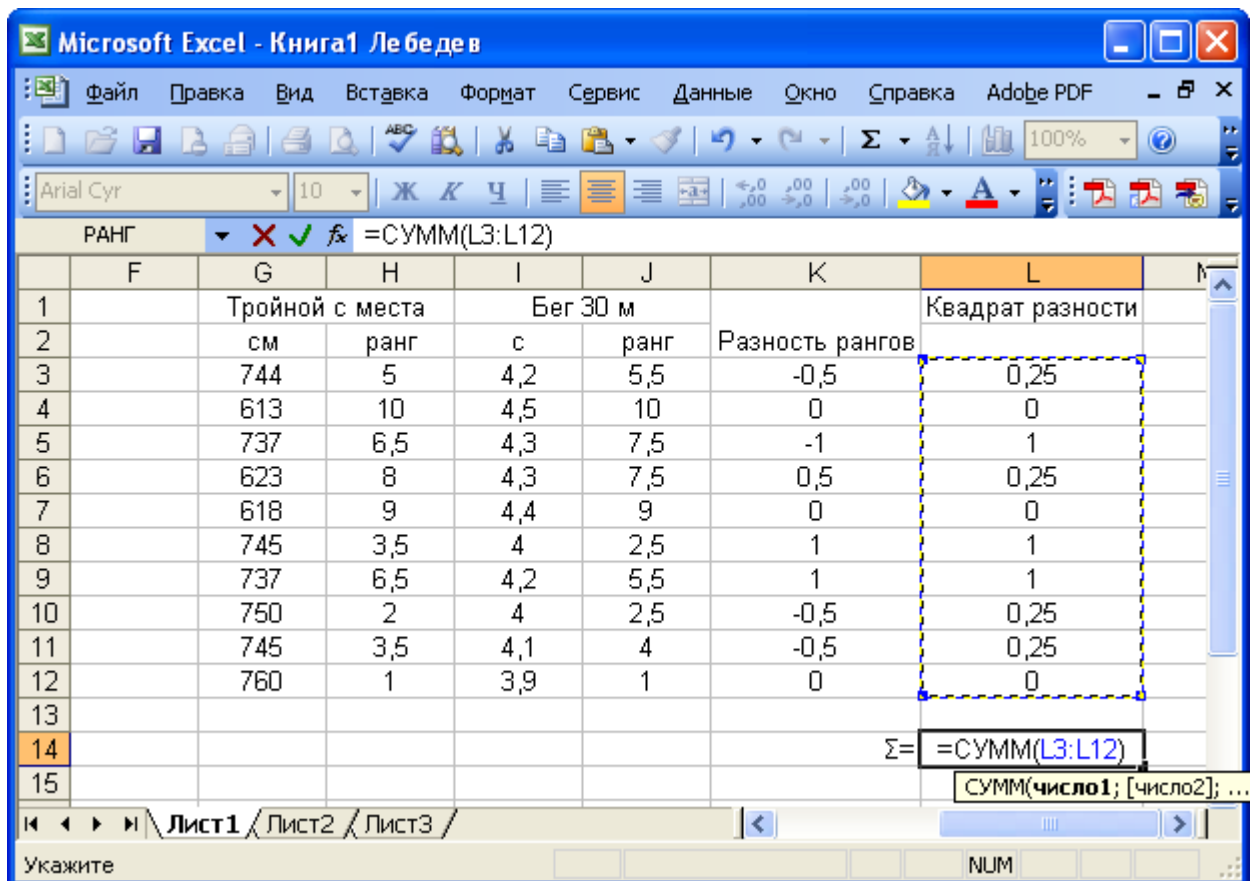


Рис. 4. Вставка формулы в «строку формул»

Затем в следующем столбце (K) найдем разности рангов с последующим возведением в квадрат (столбец L), для чего в «строку формул» внесем нужные формулы: $=H3-J3$ и $=K^2$. В ячейке L14 находим сумму квадратов разностей рангов (СУММ (L3:L12)) (рис. 4).

Далее на основании полученных цифровых данных производим расчет коэффициента корреляции. Для этого в «строку формул» вносим формулу $=1-(6*L14)/(10*(10^2-1))$ (рис. 5).

Microsoft Excel - Книга1 Лебедев

Файл Правка Вид Вставка Формат Сервис Данные Окно Справка Adobe PDF

Arial Cyr 10 Ж К Ч

K16 $=1-(6*L14)/(10*(10^2-1))$

	F	G	H	I	J	K	L
1		Тройной с места		Бег 30 м			Квадрат разности
2		см	ранг	с	ранг	Разность рангов	
3		744	5	4,2	5,5	-0,5	0,25
4		613	10	4,5	10	0	0
5		737	6,5	4,3	7,5	-1	1
6		623	8	4,3	7,5	0,5	0,25
7		618	9	4,4	9	0	0
8		745	3,5	4	2,5	1	1
9		737	6,5	4,2	5,5	1	1
10		750	2	4	2,5	-0,5	0,25
11		745	3,5	4,1	4	-0,5	0,25
12		760	1	3,9	1	0	0
13							
14						$\Sigma=$	4
15							
16						0,98	
17							

Лист1 Лист2 Лист3

Готово NUM

Рис. 5. Расчет коэффициента корреляции

Кроме рассмотренных непараметрических существуют параметрические методы математической статистики. К ним относятся критерий Т Крамера – Уэлча, t-критерий Стьюдента, корреляция Пирсона. Они более точны, хотя и более трудоемки, однако сфера их применения ограничена выборками с относительно небольшими отклонениями параметров от их средней величины.

Таким образом, достоверность сдвигов с применением этих методик может определяться как в «ручном» варианте, так и с помощью специальных компьютерных программ.

Библиографический список

1. Афанасьев, В.В., Муравьев, А.В., Осетров, И.А., Михайлов, П.В. Спортивная метрология [Текст]: учебное пособие/ под ред. В.В. Афанасьева / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 242 с.
2. Гублер, Е.В., Генкин, А.А. Применения непараметрических критериев статистики в медико-биологических исследованиях [Текст] / Е.В. Гублер, А.А. Генкин. – Ленинград: Изд-во «Медицина», 1973.
3. Иконников, А.В. Исследование двигательных и интеллектуальных способностей старшеклассников в учебно-тренировочном процессе физико-математического лицея [Текст] /А.В. Иконников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 1. – С.31-33.
4. Латыпов, И.К. Проектная и учебно-исследовательская деятельность в физическом воспитании [Текст] /И.К. Латыпов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 2. – С.19-21.
5. Латыпов, И.К. Элективные курсы в системе профильного обучения [Текст] / И.К. Латыпов //Физическая культура в школе. – 2009. - №2. – С.35-37.
6. Маргазин, В.А., Коромыслов, А.В., Семенова, О.Н. Функциональные пробы в спортивной медицине [Текст]: учебно-метод. пособие / В.А. Маргазин, А.В. Коромыслов, О.Н. Семенова. – Ярославль, 2007. – С. 12.

Методические материалы по освоению дисциплины «Иностранный язык»

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физкультурное образование»

Цель дисциплины «Иностранный язык» - повышение исходного уровня владения иностранным языком, достигнутого на предыдущей ступени образования, формирование готовности к коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия, а также для дальнейшего самообразования.

Основными **задачами** курса являются:

- понимание основ построения различных типов текстов с учетом их лексико-стилистических и грамматических особенностей;
- овладение основными умениями чтения, аудирования, говорения и письма на иностранном языке;
- развитие умений планирования и организации коммуникационного процесса в устной (диалог/монолог) и письменной формах речи.

Дисциплина «Иностранный язык» базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых в средней школе.

Студент должен:

- знать фонетический, лексический и грамматический минимум в объеме, необходимом для работы с иноязычными текстами и для осуществления общения на иностранном языке;
- обладать умениями читать и переводить иноязычную литературу со словарем на бытовые и общекультурные темы; понимать устную (монологическую и диалогическую) речь на бытовые и общекультурные темы; взаимодействовать и общаться на иностранном языке на общедоступно-бытовую тематику;
- владеть основными навыками письма для ведения бытовой переписки; владеть страноведческой информацией.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОПК-5:

- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-4)
- способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5)
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)
- владение основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5)

Тематический план курса дисциплины «Иностранный язык»

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Практ. занятия (семинары)	Лабор. занятия	Самостоят. работа студ.	Всего часов
1	РАЗДЕЛ 1. БЫТОВАЯ СФЕРА	40		40	80
1.1	Тема 1. Я и моя семья.	10		10	20
1.2	Тема 2. Дом. Квартира.	8		8	16
1.3	Тема 3. Жизнь студента: рабочий день, учебные занятия, выходной день.	10		10	20
1.4	Тема 4. Еда. Покупки. Путешествия.	12		12	24
2	РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ СФЕРА	60		60	120
2.1	Тема 1. Россия. Москва.	8		8	16
2.2	Тема 2. Ярославль – жемчужина «Золотого кольца» России.	8		8	16
2.3	Тема 3. Объединенное королевство Великобритании и Северной Ирландии / Германия / Франция.	8		8	16
2.4	Тема 4. Соединенные Штаты Америки. Канада / Немецкоговорящие страны / Франкоговорящие страны.	12		12	24
2.5	Тема 5. Традиции и праздники стран изучаемого языка.	8		8	16
2.6	Тема 6. Культура и искусство стран изучаемого языка.	16		16	32
3	РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА	26		26	52
3.1	Тема 1. Система образования в России и в стране изучаемого языка	10		10	20
3.2	Тема 2. Великий русский педагог К.Д. Ушинский	6		6	12
3.3	Тема 3. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского	10		10	20
ИТОГО:		126		126	252

I. Содержание аудиторной работы

РАЗДЕЛ 1. БЫТОВАЯ СФЕРА – 40 часов

Тема 1. Я и моя семья. – 10 ч.

Фонетика: Алфавит, транскрипция, чтение гласных и согласных, чтение буквосочетаний, слоги, ударение, интонация.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Глаголы «to be», «to have». Местоимения (Personal, Possessive, Reflexive). Притяжательный падеж существительных. Множественное число существительных.

Грамматика: Спряжение глагола *sien* в настоящем времени. Составное именное

сказуемое. Спряжение глаголов в Präsens. Употребление артикля. Личные местоимения.

Грамматика: Строй французского предложения. Виды слов во французском языке. Артикль. Местоименные прилагательные. Глагол être 'быть'. оборот c'est. Глаголы I группы. Множественное число имен существительных. Порядок слов во французском предложении. Неупотребление артикля перед именами собственными. Третье лицо единственного и множественного числа глаголов III группы. Вопрос к подлежащему.

Письмо: Биография. Анкета. Деловое письмо: Рекомендации по оформлению и содержанию. Написания даты, начальной и завершающей фраз. Рекомендации по оформлению конверта (адрес, сведения об отправителе и получателе)

Речевой этикет: Формы обращения в английском языке. Общепринятые формулы обращения к незнакомому человеку. Приветствие и начало разговора. Compliments. Прощание. Знакомство и начало беседы. Поведение при знакомстве. Самопрезентация. Представление семьи.

Тема 2. Дом. Квартира. – 8 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Артикли. Числительные.

Грамматика: Личные местоимения. Единственное и множественное число существительного. Präsens сильных глаголов. Притяжательные местоимения.

Грамматика: Притяжательные прилагательные. Определенный артикль. Первое лицо единственного числа настоящего времени глаголов I и III группы. Отрицательная форма глагола. Предлог de. Предлог à. Безличный оборот il est. Имя прилагательное. Употребление артикля после оборота c'est. Второе лицо единственного числа настоящего времени глаголов I и III группы.

Письмо: Деловое письмо: Рекламное письмо.

Речевой этикет: В доме. В офисе. В гостинице.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 3. Жизнь студента: рабочий день, учебные занятия, выходной день. – 10 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Неопределенные местоимения «some», «any», «no», «much», «many», «little», «few». оборот «there + to be». Степени сравнения прилагательных и наречий.

Грамматика: Склонение личных местоимений в именительном и винительном падеже. Предлоги с винительным падежом.

Грамматика: Вопросительное предложение. Спряжение глаголов III группы в единственном числе. Вопрос к прямому дополнению. Употребление артикля перед существительным в роли именной части сказуемого. Слияние определенного артикля с предлогом de. Слияние определенного артикля с предлогом à. Безличные глаголы. Личные местоимения le, la, les. Предлог jusque. Инверсия во вводном предложении.

Письмо: Составление визитной карточки. E-mail. Особенности электронных писем.

Речевой этикет: В университете. Интересы увлечения

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 4. Еда. Покупки. Путешествия. – 12 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. Повелительное наклонение. Предлоги времени, места и направления. Времена группы Indefinite.

Грамматика: Существительное в дательном падеже. Предлоги с дательным падежом. Präsens глагола wissen. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками.

Грамматика: Второе лицо множественного числа настоящего времени глаголов. Вопросительное наречие *où*. Определенный артикль. Неопределенное прилагательное *tout*. Предлоги *à – de*. Спряжение глаголов I группы в настоящем времени изъявительного наклонения. 4. Повелительное наклонение глаголов I группы. Притяжательные прилагательные. Указательные прилагательные. Глаголы III группы. Спряжение глаголов *lire* и *écrire*.

Письмо: Личное письмо.

Речевой этикет: В кафе. В магазине.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ СФЕРА – 60 часов

Тема 1. Россия. Москва. – 8 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Предлоги времени, места и направления. Времена группы *Indefinite*. Придаточные предложения времени и условия.

Грамматика: Переходные и непереходные глаголы. *Präsens* глаголов с *sich*.

Грамматика: Неопределенный артикль. Безличный оборот *il y a*. Спряжение глагола *aller*. Спряжение глаголов типа *venir*. Наречия *en, y*. Вопросительные наречия *quand, comment*. Спряжение глагола *faire*.

Письмо: Тезисы. Аннотация. Особенности научного стиля.

Письмо: Личное письмо: Письмо-запрос.

Речевой этикет: На вокзале. В аэропорту. На таможне.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 2. Ярославль – жемчужина «Золотого кольца» России. – 8 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Времена группы *Indefinite*.

Грамматика: *Präsens* глаголов с *sich*. Перфект.

Грамматика: Местоимение *cela*. Опускание неопределенного артикля после отрицания. Неупотребление артикля после количественных наречий. Порядок слов в вопросительном предложении, начинающемся с наречия *combien*. Спряжение глагола *avoir*. Местоимение *en*. Количественные числительные. Спряжение глагола *être*. Спряжение глагола *mettre*.

Письмо: Тезисы. Аннотация.

Письмо: Благодарность. Поздравление. Пожелание. Извинение.

Речевой этикет: На улице. В транспорте.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 3. Объединенное королевство Великобритании и Северной Ирландии / Германия / Франция. – 8 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Времена группы *Indefinite*. Придаточные предложения времени и условия.

Грамматика: Перфект. *Präsens* модальных глаголов.

Грамматика: *Question portant sur le sujet*. *Adjectifs numéraux cardinaux*. *Verbes en -endre, -ondre*. *Verbe voir*. *Futur immédiat et passé immédiat*. *Pronoms personnels conjoints*. *Absence de l'article après les noms exprimant la quantité*. *Les adjectifs numéraux ordinaux*. *La conjugaison des verbes du IIe groupe*. *Verbe savoir*.

Письмо: Тезисы. Аннотация.

Письмо: Личное письмо: Поздравление. Пожелание. Извинение.

Речевой этикет: Экстралингвистическая информация, в том числе страноведческая, о культуре, страницах истории, реалиях и традициях страны изучаемого языка.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 4. Соединенные Штаты Америки. Канада / Немецкоговорящие страны / Франкоговорящие страны. – 12 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Past Indefinite. Оборот «to be going + Infinitive». Времена группы Continuous. Времена группы Perfect.// Грамматика: Präsens модальных глаголов. Сложносочиненное предложение. Количественные числительные. //

Грамматика: Verbes pronominaux. Particularités des verbes du 1^{er} groupe. Verbes du type prendre. Passé composé. Place des adverbes déterminant le verbe aux temps composés. Pluriel des noms en -eu, -eau, -al. Pluriel des adjectifs en -al et -eau. Verbe connaître.

Письмо: Тезисы. Аннотация.

Письмо: Деловое письмо: Письмо запрос. Ответ на письмо запрос. Письмо-предложение. Письмо-заказ.

Речевой этикет: Экстралингвистическая информация, в том числе страноведческая, о культуре, страницах истории, реалиях и традициях страны изучаемого языка.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 5. Традиции и праздники стран изучаемого языка. – 8 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Прямая и косвенная речь. Пассивный залог. Времена группы Perfect.

Грамматика: Имя прилагательное.

Грамматика: Conjugaison des verbes pronominaux au passé composé. Même— adjectif et adverbe. Place des adjectifs épithètes. Question portant sur le complément direct. Question portant sur le complément indirect. Verbes du type partir.

Письмо: Реферирование текста страноведческого характера.

Речевой этикет: Экстралингвистическая информация, в том числе страноведческая, о культуре, страницах истории, реалиях и традициях страны изучаемого языка.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 6. Культура и искусство стран изучаемого языка. – 16 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Времена группы Perfect. Модальные глаголы. Согласование времен. Прямая и косвенная речь. Пассивный залог.

Грамматика: Имя существительное в родительном падеже. Предлоги с родительным падежом. Неопределенно-личное местоимение man. Präteritum глаголов sein, haben. Сложноподчиненное предложение.

Грамматика: Imparfait. Accord du participe passé des verbes conjugués avec avoir. Le neutre. Conjonctions comme, parce que, car. Adverbe interrogatif pourquoi. Verbe pouvoir. Verbe vouloir. Futur simple. Subordonnée de condition. Conjugaison des verbes à la forme interrogative négative. Pronom indéfini tout. Verbes du type dire. Pronoms personnels toniques. Degrés de comparaison des adjectifs. Один из случаев замены неопредел. артикля предлогом de.

Письмо: Реферирование текста страноведческого характера.

Письмо: Деловое письмо: Письмо приглашение. Письмо-подтверждение.

Речевой этикет: Экстралингвистическая информация, в том числе страноведческая,

о культуре, страницах истории, реалиях и традициях страны изучаемого языка. В музее. В театре. В кино.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА – 26 часов

Тема 1. Система образования в России и в стране изучаемого языка – 10 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Пассивный залог (времена группы Continuous and Perfect). Причастие. Герундий.

Грамматика: Неопределенные местоимения. Будущее время (Futur).

Грамматика: Passé simple. Degrés de comparaison des adverbess. Pronoms relatifs qui, que. Négations. Verbes du groupe mettre.

Речевой этикет: Выражение чувств и эмоций. Радость. Удивление. Выражение своего мнения.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 2. Великий русский педагог К.Д. Ушинский – 6 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Инфинитив. Функции инфинитива в предложении. Сложное дополнение.

Грамматика: Будущее время (Futur). Степени сравнения прилагательных и наречий.

Грамматика: Plus-que-parfait. Féminin des noms. Féminin des adjectifs qualificatifs. Verbes en -uire. Verbe pleuvoir. Verbe falloir.

Речевой этикет: Просьба. Согласие/Несогласие. Разрешение. Отказ. Запрещение. Благодарность. Поздравление. Пожелание. Извинение.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

Тема 3. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского – 10 ч.

Лексика: Тематический словарь, чтение, перевод, обсуждение текстов, составление диалогов, сообщения.

Грамматика: Сложное подлежащее. Сослагательное наклонение.

Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. Прошедшее время (Präteritum). Страдательный залог.

Грамматика: Concordance des temps de l'indicatif. Futur dans le passé. Formation des adverbess en -ment. Verbes en -âtre. Verbe apercevoir. Article partitif. Forme passive. Pluriel des noms. Verbes en -frir, -vrir. Verbe devoir.

Письмо: Рекомендации к составлению резюме. Особенности структуры резюме (образование, умения, навыки, опыт работы, личные интересы рекомендации). Сопроводительное письмо. Деловое письмо: Заявление (мотивационное письмо). Контракт. Памятка.

Речевой этикет: Разговор по телефону.

Чтение: Тексты по широкому и узкому профилю специальности.

II. Содержание самостоятельной работы студентов

РАЗДЕЛ 1. БЫТОВАЯ СФЕРА – 40 ч.

Тема 1. Я и моя семья. – 10 ч.

1. Работа с аудиозаписями, тренировочные упражнения произношения всех звуков и основных интонационных моделей. – 1 ч.
2. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 2 ч.
3. Изучение грамматических правил. – 1 ч.

Английский язык: Глаголы «to be», «to have». Местоимения (Personal, Possessive, Reflexive). Притяжательный падеж существительных. Множественное число существительных.

Немецкий язык: Спряжение глагола *sien* в настоящем времени. Составное именное сказуемое. Спряжение глаголов в *Präsens*. Употребление артикля. Личные местоимения.

Французский язык: Строй французского предложения. Виды слов во французском языке. Артикль. Местоименные прилагательные. Глагол *être* 'быть'. Оборот *c'est*. Глаголы I группы. Множественное число имен существительных. Порядок слов во французском предложении. Неупотребление артикля перед именами собственными. Третье лицо единственного и множественного числа глаголов III группы. Вопрос к подлежащему.

4. Выполнение грамматических упражнений. – 3 ч.
5. Составление биографии. Написание анкет. Оформление и содержание делового письма. Оформление конверта. – 1 ч.
6. Написание сочинения на тему «Друг (подруга) и его (ее) семья» – 1 ч.
7. Составление монологических и диалогических высказываний на тему «Я и моя семья». – 1 ч.

Тема 2. Дом. Квартира. – 8 ч.

1. Работа с аудиозаписями, тренировочные упражнения произношения всех звуков и основных интонационных моделей. – 1 ч.
2. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 1 ч.
3. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч.

Английский язык: Артикли. Числительные.

Немецкий язык: Личные местоимения. Единственное и множественное число существительного. *Präsens* сильных глаголов. Притяжательные местоимения.

Французский язык: Притяжательные прилагательные. Определенный артикль. Первое лицо единственного числа настоящего времени глаголов I и III группы. Отрицательная форма глагола. Предлог *de*. Предлог *à*. Безличный оборот *il est*. Имя прилагательное. Употребление артикля после оборота *c'est*. Второе лицо единственного числа настоящего времени глаголов I и III группы.

4. Выполнение грамматических упражнений. – 1,5 ч.
5. Написание делового письма. – 1 ч.
6. Составление презентаций на тему «Дом, квартира». – 2 ч.
7. Написание сочинения на тему «Дом моей мечты». – 1 ч.

Тема 3. Жизнь студента: рабочий день, учебные занятия, выходной день. – 10 ч.

1. Работа с аудиозаписями, тренировочные упражнения произношения всех звуков и основных интонационных моделей. – 1 ч.
2. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 2 ч.
3. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч.

Английский язык: Неопределенные местоимения «some», «any», «no», «much», «many», «little», «few». Оборот «there + to be». Степени сравнения прилагательных и наречий.

Немецкий язык: Склонение личных местоимений в именительном и винительном

падеже. Предлоги с винительным падежом.

Французский язык: Вопросительное предложение. Спряжение глаголов III группы в единственном числе. Вопрос к прямому дополнению. Употребление артикля перед существительным в роли именной части сказуемого. Слияние определенного артикля с предлогом de. Слияние определенного артикля с предлогом à. Безличные глаголы. Личные местоимения le, la, les. Предлог jusque. Инверсия во вводном предложении.

4. Выполнение грамматических упражнений. – 1,5 ч.
5. Составление визитной карточки. Написание электронного письма. – 1 ч.
6. Написание эссе на тему «Интернет в жизни студента». – 2 ч.
7. Сообщение на тему «Рабочий день и увлечения в свободное время» – 2 ч.

Тема 4. Еда. Покупки. Путешествия. – 12 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 4 ч.
2. Изучение грамматических правил. – 1 ч.

Английский язык: Степени сравнения прилагательных и наречий. Повелительное наклонение. Предлоги времени, места и направления. Времена группы Indefinite.

Немецкий язык: Существительное в дательном падеже. Предлоги с дательным падежом. Präsens глагола wissen. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками.

Французский язык: Второе лицо множественного числа настоящего времени глаголов. Вопросительное наречие où. Определенный артикль. Неопределенное прилагательное tout. Предлоги à – de. Спряжение глаголов I группы в настоящем времени изъявительного наклонения. 4. Повелительное наклонение глаголов I группы. Притяжательные прилагательные. Указательные прилагательные. Глаголы III группы. Спряжение глаголов lire и écrire.

3. Выполнение грамматических упражнений. – 3 ч.
4. Написание письма другу. – 1 ч.
5. Составление диалога на тему «Еда. Покупки. Путешествия» – 3 ч.

РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ СФЕРА – 60 ч.

Тема 1. Россия. Москва. – 8 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 2 ч.
2. Написание тезисов и аннотаций. – 1 ч.
3. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч.

Английский язык: Предлоги времени, места и направления. Времена группы Indefinite. Придаточные предложения времени и условия.

Немецкий язык: Переходные и непереходные глаголы. Präsens глаголов с sich.

Французский язык: Неопределенный артикль. Безличный оборот il y a. Спряжение глагола aller. Спряжение глаголов типа venir. Наречия en, y. Вопросительные наречия quand, comment. Спряжение глагола faire.

4. Выполнение грамматических упражнений. – 2 ч.
5. Личное письмо: Письмо-запрос. – 0,5 ч.
6. Сообщение на тему «Россия. Москва». – 2 ч.

Тема 2. Ярославль – жемчужина «Золотого кольца» России. – 8 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 2 ч.
2. Написание тезисов и аннотаций. – 1 ч.

3. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч.
Английский язык: Времена группы Indefinite.
Немецкий язык: Präsens глаголов с sich. Перфект.
Французский язык: Местоимение cela. Опускание неопределенного артикля после отрицания. Неупотребление артикля после количественных наречий. Порядок слов в вопросительном предложении, начинающемся с наречия combien. Спряжение глагола avoir. Местоимение en. Количественные числительные. Спряжение глагола être. Спряжение глагола mettre.
4. Выполнение грамматических упражнений. – 2 ч.
5. Личное письмо: Благодарность. Поздравление. Пожелание. Извинение. – 0,5 ч.
6. Составление презентаций в рамках изучаемой тематики «Города «Золотого кольца России», «Ярославль – жемчужина «Золотого кольца России». – 2 ч.

Тема 3. Объединенное королевство Великобритании и Северной Ирландии / Германия / Франция. – 8 ч.

1. Работа с видеозаписями – 1,5 ч.
2. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 1 ч.
3. Написание тезисов и аннотаций. – 1 ч.
4. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч.
Английский язык: Времена группы Indefinite. Придаточные предложения времени и условия.
Немецкий язык: Перфект. Präsens модальных глаголов.
Французский язык: Question portant sur le sujet. Adjectifs numéraux cardinaux. Verbes en -endre, -ondre. Verbe voir. Futur immédiat et passé immédiat. Pronoms personnels conjoints. Absence de l'article après les noms exprimant la quantité. Les adjectifs numéraux ordinaux. La conjugaison des verbes du IIe groupe. Verbe savoir.
5. Выполнение грамматических упражнений. – 2 ч.
6. Сообщение на тему «Объединенное королевство Великобритании и Северной Ирландии / Германия / Франция» – 2 ч.

Тема 4. Соединенные Штаты Америки. Канада / Немецко-говорящие страны / Франкоговорящие страны. – 12 ч.

1. Работа с видеозаписями – 1,5 ч.
2. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 2 ч.
3. Написание тезисов и аннотаций. – 2 ч.
4. Изучение грамматических правил. – 1 ч.
Английский язык: Past Indefinite. Оборот «to be going + Infinitive». Времена группы Continuous. Времена группы Perfect.
Немецкий язык: Präsens модальных глаголов. Сложносочиненное предложение. Количественные числительные.
Французский язык: Verbes pronominaux. Particularités des verbes du 1^{er} groupe. Verbes du type prendre. Passé composé. Place des adverbes déterminant le verbe aux temps composés. Pluriel des noms en -eu, -eau, -al. Pluriel des adjectifs en -al et -eau. Verbe connaître.
5. Выполнение грамматических упражнений. – 4 ч.
6. Написание делового письма: Письмо запрос. Ответ на письмо запрос. Письмо-предложение. Письмо-заказ. – 0,5 ч.
7. Сообщение на тему «Соединенные Штаты Америки. Канада / Немецко-говорящие страны / Франкоговорящие страны». – 1 ч.

Тема 5. Традиции и праздники стран изучаемого языка. – 8 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 1 ч.
2. Реферирование текста страноведческого характера. – 2 ч.
3. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч.

Английский язык: Прямая и косвенная речь. Пассивный залог. Времена группы Perfect.

Немецкий язык: Имя прилагательное.

Французский язык: Conjugaison des verbes pronominaux au passé composé. Même—adjectif et adverbe. Place des adjectifs épithètes. Question portant sur le complément direct. Question portant sur le complément indirect. Verbes du type partir.

4. Выполнение грамматических упражнений. – 1,5 ч.
5. Составление презентаций «Традиции и праздники стран изучаемого языка». – 1 ч.
6. Написание сочинения на тему «Мой любимый праздник». – 2 ч.

Тема 6. Культура и искусство стран изучаемого языка. – 16 ч.

1. Работа с видеозаписями– 1 ч
2. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 3 ч
3. Реферирование текста страноведческого характера. – 3 ч
4. Изучение грамматических правил. – 1 ч

Английский язык: Времена группы Perfect. Модальные глаголы. Согласование времен. Прямая и косвенная речь. Пассивный залог.

Немецкий язык: Имя существительное в родительном падеже. Предлоги с родительным падежом. Неопределенно-личное местоимение man. Präteritum глаголов sein, haben. Сложноподчиненное предложение.

Французский язык: Imparfait. Accord du participe passé des verbes conjugués avec avoir. Le neutre. Conjonctions comme, parce que, car. Adverbe interrogatif pourquoi. Verbe pouvoir. Verbe vouloir. Futur simple. Subordonnée de condition. Conjugaison des verbes à la forme interrogative négative. Pronom indéfini tout. Verbes du type dire. Pronoms personnels toniques. Degrés de comparaison des adjectifs. Один из случаев замены неопредел. артикля предлогом de.

5. Выполнение грамматических упражнений. – 5,5 ч
6. Написание делового письма: Письмо приглашение. Письмо-подтверждение. Письмо жалоба. – 0,5 ч
7. Составление презентаций по теме «Культура и искусство стран изучаемого языка». – 1 ч
8. Сообщение на тему «Выдающиеся деятели стран изучаемого языка». – 1 ч

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА – 26 часов

Тема 1. Система образования в России и в стране изучаемого языка – 10 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 2 ч
2. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч

Английский язык: Пассивный залог (времена группы Continuous and Perfect). Причастие. Герундий.

Немецкий язык: Неопределенные местоимения. Будущее время (Futur).

Французский язык: Passé simple. Degrés de comparaison des adverbes. Pronoms relatifs qui, que. Négations. Verbes du groupe mettre.

3. Выполнение грамматических упражнений. – 0,5 ч
4. Написание эссе на тему «Проблемы образования в России и стран изучаемого языка». – 2 ч
5. Сообщение на тему «Высшее образование в России», «Высшее образование в стране изучаемого языка» – 5 ч

Тема 2. Великий русский педагог К.Д. Ушинский – 6 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 1 ч
2. Изучение грамматических правил. – 0,5 ч
Английский язык: Инфинитив. Функции инфинитива в предложении. Сложное дополнение.
Немецкий язык: Будущее время (Futur). Степени сравнения прилагательных и наречий.
Французский язык: Plus-que-parfait. Féminin des noms. Féminin des adjectifs qualificatifs. Verbes en -uire. Verbe pleuvoir. Verbe falloir.
3. Выполнение грамматических упражнений. – 0,5 ч
4. Написание сочинения на тему «Вклад К.Д. Ушинского в развитие педагогики». – 2 ч
5. Составление презентаций по теме «Университет и факультет, на котором я учусь» – 2 ч

Тема 3. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского – 10 ч.

1. Чтение и перевод текста по теме, составление тематического словаря, выполнение упражнений. – 1 ч
2. Изучение грамматических правил. – 1 ч
Английский язык: Сложное подлежащее. Сослагательное наклонение.
Немецкий язык: Степени сравнения прилагательных и наречий. Прошедшее время (Präteritum). Страдательный залог.
Французский язык: Concordance des temps de l'indicatif. Futur dans le passé. Formation des adverbes en -ment. Verbes en -aître. Verbe apercevoir. Article partitif. Forme passive. Pluriel des noms. Verbes en -frir, -vrir. Verbe devoir.
3. Выполнение грамматических упражнений. – 3 ч
4. Составление резюме и сопроводительного письма. Деловое письмо: Заявление (мотивационное письмо). Контракт. Памятка. – 2 ч
5. Сообщение на тему «Моя будущая профессия». – 3 ч

**Перечень основной и дополнительной литературы,
необходимой для освоения дисциплины «Иностранный язык»**

а) основная литература

1. Зими́на, Л. И. Немецкий язык [Электронный ресурс]: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. И. Зими́на, И. Н. Мирославская. – 3-е изд., испр. и доп. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 147 с. – (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02473-9. – Режим доступа : <https://biblioteka-online.ru/book/FA4924B4-0E1A-402F-9CAA-978D531F04B1/nemeckiy-yazyk>.
2. Попова, И.Н. Французский язык [Текст] = Manuel de français: учебник для 1 курса ВУЗов и факультетов иностранных языков / И.Н. Попова, Ж.А. Казакова, Г.М. Ковальчук. – 21-е изд., испр. – М.: Нестор Академик, 2011. – 576 с.
3. Степанова, С.Н. Английский язык для направления «Педагогическое образование» [Текст] = English for the Direction «Pedagogical Education»: учебник для

студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Степанова, С.И. Хафизова, Т.А. Гревцева; под ред. С.Н. Степановой. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2011. – 224 с.

б) дополнительная литература

1. Винтайкина, Р. В. Немецкий язык (b1) [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Р. В. Винтайкина, Н. Н. Новикова, Н. Н. Саклакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство Юрайт, 2018. — 447 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00640-7. – Режим доступа : <https://biblio-online.ru/book/BE44F391-64CB-4D8C-BB78-660590F280EF/nemeckiy-yazyk-b1>.
2. Выборова, Г.Е. Easy English [Текст]: базовый курс : учебник для учащихся ср. шк. и студ. неяз. вузов / Г.Е. Выборова, К.С. Махмуриян, О.П. Мельчина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2006. – 379 с.
3. Выборова, Г.Е. Сборник упражнений по английской грамматике [Текст] = English Grammar Exercises к базовому курсу «Easy English»: учебное пособие для учащихся ср. шк. и студ. неязыковых вузов / Г.Е. Выборова, К.С. Махмуриян. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 176 с.
4. Завьялова, В.М. Практический курс немецкого языка. Начальный этап [Текст]: учебное пособие / В. М. Завьялова, Л. В. Ильина. – М.: КДУ, 2009. – 328 с.
5. Стефанкина, Л.П. Ускоренный курс французского языка [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по спец. «Филология» / Л.П. Стефанкина. – Изд. 3-е, испр. – М.: Высшая школа, 2004. – 384 с.

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»
- ЭПС «Консультант Плюс»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Иностранный язык» преподается в течение первого, второго и третьего семестров, в виде практических занятий, на которых происходит объяснение, усвоение, проверка языкового и речевого материала; на заключительном этапе рекомендуется подготовка докладов, сообщений, презентаций с их последующим обсуждением. На занятиях рекомендуется использование иллюстрированного материала (текстовой, графической и цифровой информации), мультимедийных форм презентаций, также рекомендуется подготовка и проведение деловых игр. Важным компонентом является

самостоятельная работа студентов: работа со справочными изданиями, выполнение проектных заданий с использованием компьютерной техники, подготовка докладов, презентаций. Аудиторная и внеаудиторная работа студентов выполняется (при непосредственном/опосредованном контроле преподавателя) по учебникам и учебным пособиям, и по оригинальной современной литературе.

Преподавание иностранного языка предполагает изучение базовых аспектов языка, включающих овладение студентами навыками произношения и чтением транскрипции, получение студентами грамматических навыков, обеспечивающих коммуникацию общего характера (межкультурную коммуникацию) без искажения смысла при устном и письменном общении, знание грамматических явлений, характерных для профессиональной речи. Студент должен владеть лексическим минимумом в объеме 4000 учебных лексических единиц общего и терминологического характера, получить знания о культуре, традициях стран изучаемого языка, правилах речевого этикета. Предполагается также выработать у студентов навыки чтения (просмотрового, с целью получения определенной информации) и навыков перевода прагматических текстов по широкому и узкому профилю специальности, текстов страноведческого характера и художественных текстов. Студент должен различать различные стили: обиходно-литературный, официально-деловой, научный, стиль художественной литературы. Студент должен понимать диалогическую и монологическую речь в сфере бытовой и профессиональной коммуникации (аудирование), а также овладеть такими видами речевых произведений, как аннотация, реферат, тезисы, сообщения, частное письмо, в том числе E-mail, деловое письмо, биография (резюме).

В задачи курса «Иностранный язык» входят совершенствование и дальнейшее развитие полученных в школе знаний, навыков и умений по иностранному языку в различных видах речевой коммуникации.

Обучение видам речевой коммуникации

Обучение различным видам речевой коммуникации должно осуществляться в их совокупности и взаимной связи с учетом специфики каждого из них. Управление процессом усвоения обеспечивается четкой постановкой цели на каждом конкретном этапе обучения. В данном курсе определяющим фактором в достижении установленного уровня того или иного вида речевой коммуникации является требование профессиональной направленности практического владения иностранным языком.

Чтение

Совершенствование умений чтения на иностранном языке предполагает овладение видами чтения с различной степенью полноты и точности понимания: просмотровым, ознакомительным и изучающим. Просмотровое чтение имеет целью ознакомление с тематикой текста и предполагает умение на основе извлеченной информации кратко охарактеризовать текст с точки зрения поставленной проблемы. Ознакомительное чтение характеризуется умением проследить развитие темы и общую линию аргументации автора, понять в целом не менее 70% основной информации. Изучающее чтение предполагает полное и точное понимание содержания текста.

В качестве форм контроля понимания прочитанного и воспроизведения информативного содержания текста-источника используются в зависимости от вида чтения: ответы на вопросы, подробный или обобщенный пересказ прочитанного, передача его содержания в виде перевода, реферата или аннотации. Следует уделять внимание тренировке в скорости чтения: свободному беглому чтению вслух и быстрому (ускоренному) чтению про себя, а также тренировке в чтении с использованием словаря. Все виды чтения должны служить единой конечной цели – научиться свободно читать иностранный текст по специальности.

Свободное чтение предусматривает формирование умений вычленять опорные смысловые блоки в читаемом, определять структурно-семантическое ядро, выделять основные мысли и факты, находить логические связи, исключать избыточную информацию,

группировать и объединять выделенные положения по принципу общности, а также формирование навыка языковой догадки (с опорой на контекст, словообразование, интернациональные слова и др.) и навыка прогнозирования поступающей информации.

Аудирование и говорение

Умения аудирования и говорения должны развиваться во взаимодействии с умением чтения.

Основное внимание следует уделять коммуникативной адекватности высказываний монологической и диалогической речи (в виде пояснений, определений, аргументации, выводов, оценки явлений, возражений, сравнений, противопоставлений, вопросов, просьб и т.д.).

К концу курса студент должен владеть:

- умениями монологической речи на уровне самостоятельно подготовленного и неподготовленного высказывания по темам специальности (в форме сообщения, информации, доклада);
- умениями диалогической речи, позволяющими ему принимать участие в обсуждении вопросов, связанных с его специальностью.

Перевод

Устный и письменный перевод с иностранного языка на родной язык используется как средство овладения иностранным языком, как прием развития умений и навыков чтения, как наиболее эффективный способ контроля полноты и точности понимания. Для формирования некоторых базовых умений перевода необходимы сведения об особенностях научного функционального стиля, а также по теории перевода: понятие перевода; эквивалент и аналог; переводческие трансформации; компенсация потерь при переводе; контекстуальные замены; многозначность слов; словарное и контекстное значение слова; совпадение и расхождение значений интернациональных слов («ложные друзья» переводчика) и т.п.

Письмо

В данном курсе письмо рассматривается не только как средство формирования лингвистической компетенции в ходе выполнения письменных упражнений на грамматическом и лексическом материале. Формируются также коммуникативные умения письменной формы общения, а именно: умение составить план или конспект к прочитанному, изложить содержание прочитанного в письменном виде (в том числе в форме резюме, реферата и аннотации), написать доклад и сообщение по теме специальности и т.п.

Работа над языковым материалом

Овладение всеми формами устного и письменного общения ведется комплексно, в тесном единстве с овладением определенным фонетическим, лексическим и грамматическим материалом.

Языковой материал должен рассматриваться не только в виде частных явлений, но и в системе, в форме обобщения и обзора групп родственных явлений и сопоставления их.

Фонетика

Продолжается работа по коррекции произношения, по совершенствованию произносительных навыков при чтении вслух и устном высказывании. Первостепенное значение придается смыслоразличительным факторам:

- интонационному оформлению предложения (деление на интонационно-смысловые группы-синтагмы, правильная расстановка фразового и в том числе логического ударения, мелодия, паузация);
- словесному ударению (в двусложных и в многосложных словах, в том числе в производных и в сложных словах; перенос ударения при конверсии);
- противопоставлению долготы и краткости, закрытости и открытости гласных звуков, глухости конечных согласных (для немецкого языка).

Работа над произношением ведется как на материале текстов для чтения, так и на специальных фонетических упражнениях и лабораторных работах.

Лексика

При работе над лексикой учитывается специфика лексических средств текстов по специальности студента, многозначность служебных и общенаучных слов, механизмы словообразования (в том числе терминов и интернациональных слов), явления синонимии и омонимии.

Студент должен знать употребительные фразеологические сочетания, часто встречающиеся в письменной речи изучаемого им подъязыка, а также слова, словосочетания и фразеологизмы, характерные для устной речи в ситуациях делового общения.

Необходимо знание сокращений и условных обозначений и умение правильно прочесть формулы, символы и т.п.

Грамматика

Программа предполагает практическое владение грамматическим минимумом вузовского курса по иностранному языку. При углублении и систематизации знаний грамматического материала, необходимого для чтения и перевода литературы по специальности, основное внимание уделяется средствам выражения и распознавания главных членов предложения, определению границ членов предложения (синтаксическое членение предложения); сложным синтаксическим конструкциям, типичным для стиля научной речи: оборотам на основе неличных глагольных форм, пассивным конструкциям, многоэлементным определениям (атрибутивным комплексам), усеченным грамматическим конструкциям (бессоюзным придаточным, эллиптическим предложениям и т.п.); эмфатическим и инверсионным структурам; средствам выражения смыслового (логического) центра предложения и модальности. Первостепенное значение имеет овладение особенностями и приемами перевода указанных явлений.

При развитии навыков устной речи особое внимание уделяется порядку слов как в аспекте коммуникативных типов предложений, так и внутри повествовательного предложения; употреблению строевых грамматических элементов (местоимений, вспомогательных глаголов, наречий, предлогов, союзов); глагольным формам, типичным для устной речи; степеням сравнения прилагательных и наречий; средствам выражения модальности.

Учебные тексты

В качестве учебных текстов и литературы для чтения используется оригинальная литература по тематике широкого профиля вуза, по узкой специальности студента, а также статьи из журналов, издаваемых за рубежом.

Для развития навыков устной речи привлекаются тексты по специальности, используемые для чтения.

Текущий контроль осуществляется в течение академических семестров в виде проверки домашних заданий, контрольных работ, устных ответов.

Промежуточный контроль проводится в виде зачета (I и II семестры) и экзамена (III семестр), на которых оценивается уровень овладения учащимися основными видами речевой деятельности и аспектами языка.

Текущий контроль по дисциплине «Иностранный язык»

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки уровня знаний, умений, навыков, опыта практической деятельности студента. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью студентов на основе корректирующей обратной связи. Текущий контроль позволяет получать первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную и целенаправленную учебную и исследовательскую работу студентов.

Формы текущего контроля:

Устный опрос студента (собеседование, индивидуальный опрос, фронтальный

опрос, устные лексико-грамматические упражнения) позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение разговорных навыков (монологической и диалогической речи) и иные коммуникативные навыки.

Критерии оценки: правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе); полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.); сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала); логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией); своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе); использование дополнительного материала; рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Письменные задания тренировочного характера (лексико-грамматические упражнения, контрольные работы) – тренировочные задания по грамматике позволяют измерить уровень знаний и умений студентов грамматических навыков в продуктивных и рецептивных видах речевой деятельности в пределах определенного программой грамматического минимума.

Критерии оценки: языковая правильность и точность выполнения задания; полнота выполнения задания; соответствие поставленной цели или инструкции.

Тесты – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента.

Критерии оценки: языковая правильность и точность выполнения задания; полнота выполнения задания; соответствие поставленной цели или инструкции.

Письменные задания речевого характера (сочинение, эссе) – средство, для развития навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных умозаключений. В ходе их выполнения студент демонстрирует умение составлять связные сообщения на заданную тему, описывать впечатления, события, стремления, излагать взгляды и кратко обосновывать свое мнение.

Критерии оценки: работа соответствует теме и виду эссе; высказывание в основном логично, имеются отдельные отклонения от плана в структуре высказывания; имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи; имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы; используемый словарный запас соответствует поставленной коммуникативной задаче, однако встречаются отдельные неточности в употреблении слов (2-3), либо словарный запас ограничен, но лексика использована правильно; имеется ряд грамматических ошибок, не затрудняющих понимание текста (не более 4-х).

Реферат – средство, для развития навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов. В ходе работы над рефератом студент самостоятельно изучает литературные источники по определенной теме и систематизирует их, кратко излагает содержание.

Критерии оценки: работа полностью соответствует теме, которая раскрыта достаточно глубоко, опирается на несколько реферируемых источников, содержит относительно точное изложение информации, демонстрирует средний уровень эрудированности автора по данной теме, умение осуществлять рефлексивный анализ, логичность подачи материала, соблюдена структура и стилистика изложения материала, оформление работы соответствует стандартным требованиям. В устной форме студент демонстрирует знание проблемы, отвечает на поставленные преподавателем вопросы.

Презентация – это совокупность компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Работа над созданием и защитой мультимедийной презентации способствует развитию навыков самостоятельного

творческого мышления, поиску и систематизации информации, умению аргументированно отстаивать и представлять свою точку зрения.

Критерии оценки: выступление соответствует теме, поставленным целям и задачам, содержит относительно точное изложение информации, представленной в виде рисунков, таблиц, диаграмм, схем; демонстрирует достаточный уровень эрудированности автора по данной теме, умение осуществлять рефлексивный анализ.

Проект – самостоятельно выполняемый студентами комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта с обязательной презентацией полученных результатов.

Критерии оценки: выступление соответствует теме, поставленным целям и задачам, содержит относительно точное изложение информации, представленной в виде рисунков, таблиц, диаграмм, схем; демонстрирует достаточный уровень эрудированности автора по данной теме, умение осуществлять рефлексивный анализ.

Деловая игра – это форма работы, предполагающая проживание участниками специально смоделированной ситуации, в которой студенты должны продемонстрировать свои знания и проявить компетенции, связанные с профессиональной деятельностью (коммуникабельность, инициативность, умение находить нестандартные решения).

Критерии оценки: студент демонстрирует умение осуществлять подготовку и проведение деловой игры и рефлексивный анализ результатов своей деятельности; организованная им игра соответствует всем требованиям к подготовке и проведению; подготовленный и реализованный проект деловой игры отличается определенной самостоятельностью и творчеством; студент может доказать эффективность проведенной работы и результативность деловой игры.

Промежуточный контроль по дисциплине «Иностранный язык»

Зачет является формой проверки качества усвоения студентами учебного материала, выполнения практических заданий.

Содержание зачета

1 семестр

1. Лексико-грамматическая работа (объем 25 предл.) или лексико-грамматический анализ текста (объем 600 п.зн.).
2. Заполнение автобиографической анкеты.
3. Составление личного письма.

2 семестр

1. Аудирование текста (объем 600-800 п. зн.). Письменное формулирование 3 вопросов к тексту. Письменное или устное изложение содержания текста (или ответы на 5 вопросов).
2. Чтение и письменный перевод незнакомого адаптированного текста со словарём (объем 1200 п.зн., время 30 мин.).
3. Составление делового письма.
4. Устное изложение любой пройденной темы (беседа по любой пройденной теме).

Экзамен по дисциплине (модулю) служит для оценки работы студента в течение семестра (года, всего срока освоения дисциплины (модуля)) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач — в целом, уровень сформированности компетенций.

Содержание экзамена

3 семестр

Экзамен включает в себя две части: письменную (с использованием словаря) и устную (без использования словаря). Письменный экзамен проводится перед устным.

В письменную часть экзамена включены две письменные работы:

1. Составление резюме и сопроводительного письма к резюме.
2. Чтение и письменный перевод со словарем неадаптированного текста (объем 1200 п.зн., время выполнения – 60 мин.)

В устную часть экзамена включены два устных вопроса:

1. Реферирование незнакомого текста страноведческого характера на иностранном (или русском) языке (объем текста 2000-2100 п.зн., время подготовки – 30 мин.). Беседа с преподавателем по содержанию текста.
2. Беседа с преподавателем по страноведческой тематике на иностранном языке (без подготовки).

При выставлении общей оценки за экзамен учитываются результаты устной и письменной части.

Критерии оценки знаний

«отлично»

1. Полное и грамотное написание резюме и сопроводительного письма к резюме. Допускаются незначительные ошибки.
2. Полный, грамотный литературный перевод текста.
3. Информационно насыщенный, грамматически, лексически и фонетически правильно оформленный пересказ статьи. Допускаются незначительные ошибки.
4. Свободное владение иностранным языком при изложении заданной темы и адекватные ответы на вопросы экзаменаторов.

«хорошо»

1. Грамотное написание резюме и сопроводительного письма к резюме. Имеется ряд незначительных ошибок.
2. Грамотный литературный перевод отрывка текста при некотором количестве погрешностей, не влияющих на общее понимание.
3. Информационно насыщенный, грамматически и лексически правильно оформленный пересказ статьи. Имеется ряд незначительных ошибок.
4. Достаточное владение иностранным языком при изложении заданной темы и адекватные ответы на вопросы экзаменаторов.

«удовлетворительно»

5. Удовлетворительное написание резюме и сопроводительного письма к резюме. Имеется ряд ошибок.
 1. Дословный перевод текста с ошибками в оформлении с точки зрения русского языка.
 2. В основном правильное изложение материала статьи с недостаточно грамотным грамматическим, лексическим и фонетическим оформлением.
 3. Удовлетворительное владение иностранным языком при изложении заданной темы и ответах на вопросы экзаменаторов с заметными ошибками грамматического и лексического содержания.

«неудовлетворительно»

1. Неумение написать резюме и сопроводительного письма к нему.
2. Неадекватный перевод текста.
3. Неумение адекватно изложить материал статьи.
4. Грубые ошибки разного типа в речи.

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Пример контрольной работы

FILL IN PREPOSITIONS OR ADVERBS IF NECESSARY: 1. First-year students work hard to master ... the language. 2. What mark did you get... English ... the entrance exams? 3. What mark have you got... your report? 4. "Try to get rid ... this gross mistake," said the teacher'. 5. Our cousin is very good ... maths. 6. Why don't you take part... our talk? 7. Aunt Helen sends her best regards ... you. 8. She has invited her friends ... her birthday party. 9. He is good ... football and volley-ball. 10. You are angry ... me, but I don't understand why you do not speak ... me. 11. The students are proud ... their University. 12. They are all very fond ... the English speaking club. 13. My fellow-students are away... the lessons today.

FILL IN ARTICLES WHERE NECESSARY: 1. Her daughter left ... school two years ago. 2. Mary passed ... entrance exams to ...University with excellent marks. 3. My favourite subject at ... school was ... History. 4. My nephew goes in for ... sports. 6. I'm going to join ... sports society. 7. I am ... member of ... students' English club. 8. We haven't yet had ... discussion on ... book we are reading now. 9. I got ... satisfactory mark for ... test. 10. Read and translate ... text; do ... Exercise 2 orally and ... Exercise 10 in ... written form. 11. I'm afraid she is so short of... time.

MAKE UP SENTENCES: 1. Me, be, angry, she, with. 2. She, discussion, take part, in, always, our. 3. Good, got, a mark, in Literature. 4. to, a good progress, in, make, we, try, English. 5. Five, I, make, test, mistakes, in. 6. He, not, did, do, homework, his. 7. take, always, exams, excellent, with, I, mark. 8. Yesterday, we, the latest, passed, exam. 9. He, get rid of, mistakes, can, not. 10. The students, be, their, proud of, University.

Образец текста для письменного перевода

THE HISTORY OF EUROPEAN UNION

Following the catastrophes of the First World War and the Second World War, the impetus for the founding of what was later to become the European Union, greatly increased, driven by the determination to rebuild Europe and to eliminate the possibility of another war. This sentiment eventually led to the formation of the European Coal and Steel Community by West Germany, France, Italy and the Benelux countries. This was accomplished by the Treaty of Paris, signed in April, 1951, and taking effect in July, 1952.

The first full customs union was originally known as the European Economic Community, informally called the Common Market in the UK, established by the Treaty of Rome in 1957 and implemented on 1 January 1958. This later changed to the European Community which is now the «first pillar» of the European Union. The EU has evolved from a trade body into an economic and political union.

As to the Enlargement of the European Union, from the six founding member states in 1952, to the 25 current member states, there were five successive enlargements during this period, with the largest occurring on May 1, 2004, when 10 new member states joined.

Notwithstanding Greenland doesn't enter the EU because it was granted home rule by Denmark in 1979 and left the European Community in 1985, following a referendum.

Romania and Bulgaria will join EU on 1 January 2007, so European Union will have 27 member states but if Croatia enters the EU by the year 2008 it will have 28 member-states. In time the European Union may grow to 30 member states. The process of enlargement is sometimes referred to as European integration.

In order to join the European Union, a state needs to fulfill the economic and political conditions generally known as the Copenhagen criteria, after the Copenhagen summit in June 1993. Also, according to the EU Treaty, each current member state and the European Parliament have to agree.

The European Union has 25 member states, an area of 3,892,685 km² and approximately 460 million EU citizens as of December 2004. If it were a country, it would be the seventh largest

in the world by area and the third largest by population after China and India.

The European Union has land borders with 20 nations and sea borders with 31.

Образец текста для реферирования

NEW YORK

New York is the biggest city in the USA and one of the largest cities of the World. The population of this city is near 12 million people. It is the capital of New York State.

There are 5 boroughs in New York — Manhattan, Brooklyn, Queens, the Bronx, and Staten Island or Richmond. Brooklyn alone has so many people that if it were a separate city, it would be the fourth largest city in the United States.

Some call New York a poem in stone and steel, others a soulless monster. It is unlike any other city in the world.

At the beginning of the 17th century only the wigwams of the Iroquois stood where the sky-scrapers of New York now reach to the clouds. In 1626 the Dutch Governor, Peter Minuit, concluded with them what American business experts call «the most profitable commercial deal in the U.S. history». With several bottles of gin and a handful of trinkets that cost twenty-four dollars, he bought a large island from the simple-hearted, trusting Indians. Later the Indians named the island Manhattan (present-day Manhattan, the main borough of New York, which in Iroquois means: «They cheated us»).

It seems that at the dawn of private enterprise, too, it was hard to understand the difference between «a commercial deal» and cheating, between «a miracle of enterprise» and robbery.

It was not until the end of the 18th century that the city's real growth began. Situated as it is at the mouth of the Hudson River, which is open to ocean-going ships the year round; New York quickly became one of the largest ports in the world.

At the turn of the twentieth century millions of people driven by poverty immigrated to the United States from various countries, of Europe. They entered the New World through New York, the «Gateway of America».

New York attracts people from all over the world. If you are crossing New York City by subway, look at the newspapers other people around read. One person is reading a newspaper in Spanish, another in Chinese, others in Arabic, Russian, Italian and French and so on. Hundreds of thousands of them settled down in that city. That is what makes people call it the «Modern Babylon». At present more Irish live in New York than in Dublin, more Icelanders than in Reykjavik, more Italians than in Rome, (migrants from seventy countries and all the continents of the World, all speaking their own languages, make up this «Modern Babylon.»

Образец текста для аудирования

WASHINGTON, D. C

There are two Washingtons in the USA. First Washington is a state in the Pacific Northwest of the United States, the state named after George Washington, the first President of the United States. The state capital is Olympia, and the largest city is Seattle. The second Washington is the capital of the United States of America. It is located in the District of Columbia. The district is named in honour of Columbus, the discoverer of America.

In the centre of the city, there is Capitol Park, where visitors' eyes focus on the Capitol, the home of American Congress.

Many visitors come to Washington to see the White House. It is the oldest public structure in the capital, built in 1799. The White House is the official residence of the President of the United States. It is situated at 1600 Pennsylvania Avenue. There are more than hundred rooms in the White House. The largest room in this building is the East Room, the scene of many state receptions and dances. Other famous rooms are: the Green Room, the Blue Room, the Red Room, which are used for afternoon tea and for receptions held before state dinners.

Примерная тематика устных разговорных тем

1. Автобиография. Семья. Дом. Квартира.
2. Наш университет. Наш факультет.
3. Жизнь студента: рабочий день, учебные занятия, выходной день.
4. Ярославль и его достопримечательности.
5. Моя Родина – Россия. Москва – столице России.
6. Страна изучаемого языка. Столица страны изучаемого языка. Культура и искусство стран изучаемого языка.
7. Праздники, традиции и обычаи России и страны изучаемого языка.
8. Система образования в России и в стране изучаемого языка.
9. Выдающийся деятель России и страны изучаемого языка (ученый, писатель, поэт, композитор, государственный деятель, изобретатель и т.д.)
10. Покупки. Еда. Путешествия.

Балльно-рейтинговая система оценки знаний

Введение балльно-рейтинговой системы контроля продиктовано новым этапом развития системы высшего профессионального образования в России, обусловленным подписанием Болонских соглашений. Целью использования БРС по дисциплине «Иностранный язык» является оценка знаний студентов по данной дисциплине. Балльно-рейтинговая система нацелена на повышение мотивации студентов к освоению изучаемой дисциплины путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы.

Данная система контроля способствует решению следующих задач:

- повышению уровня учебной автономии студентов;
- достижению максимальной прозрачности содержания курса, системы контроля и оценивания результатов его освоения;
- усилению ответственности студентов и преподавателей за результаты учебного труда на протяжении всего курса обучения;
- повышению объективности и эффективности промежуточного и итогового контроля по курсу.

БРС по дисциплине «Иностранный язык» представляет собой сумму текущего рейтинга – постоянно накапливаемой оценки результатов обучения студента за все виды работ в процессе освоения дисциплины. Виды работ определяются учебно-методическим комплексом дисциплины.

Виды учебной работы:

- посещение практических занятий студентом;
- работа студента на практических занятиях;
- выполнение домашней работы студентом;
- контрольные работы;
- итоговый контроль (аудирование, реферирование, чтение, письменный перевод и т.д.);
- творческие работы (доклад/презентация, сочинение/реферат);
- бонусные работы (участие во внутривузовской конференции, публикация тезисов докладов).

При балльно-рейтинговом контроле итоговая оценка выставляется не на основании оценки за ответ на зачете или экзамене, а складывается из полученных баллов за выполнение контрольных заданий по каждому учебному модулю курса. Рейтинговая составляющая такой системы контроля предполагает введение системы штрафов и бонусов, что позволяет осуществлять мониторинг учебной деятельности более эффективно. Штрафы могут назначаться за нарушение сроков сдачи и требований к оформлению работ, бонусные баллы – за выполнение дополнительных заданий или заданий повышенного уровня сложности. Сумма набранных баллов не только позволяет определить оценку знаний студента по учебной дисциплине, его рейтинг в группе/ среди других студентов курса, но и

способствует повышению мотивации студентов к освоению изучаемой дисциплины путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы.

№ п/п	Вид учебной работы	Макс. сумма баллов
1 семестр		
	Обязательные:	40 баллов
1.	Аудиторная работа.	15
2.	Самостоятельная работа	15
3.	Контрольная работа №1.	5
4.	Контрольная работа №2.	5
	Вариативные:	65 баллов
5.	Сообщение на тему «Я и моя семья»	5
6.	Сочинение на тему «Друг (подруга) и его (ее) семья»	5
7.	Проектная работа «Дом, квартира»	5
8.	Сочинение на тему «Дом моей мечты»	5
9.	Сообщение на тему «Рабочий день и увлечения в свободное время»	5
10.	Эссе на тему «Интернет в жизни студента»	5
11.	Диалог на тему «Еда. Покупки. Путешествия»	5
12.	Сообщение на тему «Россия. Москва»	5
13.	Проектная работа «Города «Золотого кольца России»»	5
14.	Проектная работа «Ярославль – жемчужина «Золотого кольца России»»	5
15.	Лексико-грамматическая работа (объем 25 предл.) или лексико-грамматический анализ текста (объем 600 п.зн.).	5
16.	Заполнение автобиографической анкеты	5
17.	Составление личного письма	5
	Итого за 1 семестр:	до 105 баллов
2 семестр		
	Обязательные:	40 баллов
1.	Аудиторная работа.	15
2.	Самостоятельная работа	15
3.	Контрольная работа №3.	5
4.	Контрольная работа №4.	5
	Вариативные:	65 баллов
5.	Сообщение на тему «Объединенное королевство Великобритании и Северной Ирландии / Германия / Франция»	5
6.	Сообщение на тему «Соединенные Штаты Америки. Канада / Немецко-говорящие страны / Франкоговорящие страны»	5
7.	Проектная работа «Традиции и праздники стран изучаемого языка»	5
8.	Сочинение на тему «Мой любимый праздник»	5
9.	Проектная работа «Культура и искусство стран изучаемого языка»	5
10.	Аудирование текста (объем 500-600 п. зн.). Письменное формулирование 3 вопросов к тексту. Письменное или устное изложение содержания текста (или ответы на 3 вопроса).	5
11.	Чтение и письменный перевод незнакомого адаптированного текста со словарём (объем 1200 п.зн., время 30 мин.).	5
12.	Составление делового письма.	5
13.	Участие во внутривузовской конференции (доклад + реферат).	10
14.	Призовые места на конференции:	
	1 место	5
	2 место	3
	3 место	2
15.	Публикация тезисов докладов.	10
	Итого за 2 семестр:	до 105 баллов
3 семестр		

	Обязательные:	40 баллов
1.	Аудиторная работа.	15
2.	Самостоятельная работа	15
3.	Контрольная работа №5.	5
4.	Контрольная работа №6.	5
	Вариативные:	45 баллов
5.	Сообщение на тему «Выдающиеся деятели стран изучаемого языка»	5
6.	Сообщение на тему «Высшее образование в России»	5
7.	Сообщение на тему «Высшее образование в стране изучаемого языка»	5
8.	Эссе на тему «Проблемы образования в России и стран изучаемого языка»	5
9.	Сочинение на тему «Вклад К.Д. Ушинского в развитие педагогики»	5
10.	Сообщение на тему «Университет и факультет, на котором я учусь»	5
11.	Эссе на тему «Моя будущая профессия»	5
12.	Составление резюме и сопроводительного письма к резюме	5
13.	Чтение и письменный перевод со словарем неадаптированного текста общенаучного характера по широкому профилю вуза (объем 1200 п.зн., время выполнения – 60 мин.).	5
	Итого за 3 семестр:	до 85 баллов
	ИТОГО ЗА КУРС ДИСЦИПЛИНЫ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»:	ДО 295 БАЛЛОВ