

Электронная цифровая подпись



Утверждено 29 августа 2024 г.
протокол № 8

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.
ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
РЕАЛИЗУЕМОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕТЕВОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ,
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»**

Специальность 31.05.03 Стоматология
(уровень специалитета)
Направленность: Стоматология
Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог
Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год поступления 2024

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса по дисциплине «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи высшего образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных

Навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

1.2. Компетенции, вырабатываемые в ходе самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

№ п/п	№ компетенции	Формулировка компетенции
1	УК-4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
	иУК-4.1	Знать языковые коммуникативно приемлемые стили делового общения на государственном и иностранном(-ых) языках, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами; технологии поиска необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках; стилистику устных деловых разговоров на государственном и иностранном(-ых) языках; стилистику официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном(-ых) языках; технологию перевода академических текстов с иностранного(-ых) на государственный язык.
	иУК-4.2	Уметь выбирать коммуникативно приемлемые стили делового общения на государственном и иностранном(-ых) языках, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами; использовать информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач на государственном и иностранном(-ых) языках; вести коммуникативно и культурно приемлемо устные деловые разговоры на государственном и иностранном(-ых) языках; вести деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном(-ых) языках; выполнять перевод академических текстов с иностранного (-ых) на

		государственный язык.
	иУК-4.3	Владеть навыками устных деловых разговоров на государственном и иностранном(-ых) языках; деловой перепиской, учитывая особенности стилистики официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном (-ых) языках; переводом академических текстов с иностранного (-ых) на государственный язык

2. Цели и основные задачи СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста (или бакалавра) с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю (компетенциями), опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС в плане формирования вышеуказанных компетенций являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании контрольных (и выпускной квалификационной работ), для эффективной подготовки к итоговым зачетам, экзаменам, государственной итоговой аттестации и первичной аккредитации специалиста

3. Виды самостоятельной работы

В образовательном процессе по дисциплине «**ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК**»

выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: подготовка докладов/устных реферативных сообщений, перевод тематических текстов, подготовка круглого стола.

3.1. Перечень устных реферативных сообщений/презентаций для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося)

Тема 1

1. Перевод в жизни современного человека;
2. Виды перевода и их особенности;
3. Трудности перевода;
4. Медицинский перевод;
5. Особенности медицинского перевода;
6. Трудности медицинского перевода;
7. Электронные переводчики;
8. Машинный перевод;
9. Автоматизированный перевод;

10. Сравнительная характеристика машинного и автоматизированного перевода;
11. Деловой английский. Общая характеристика.
12. Особенности письменного делового английского;
13. Особенности устного делового английского;
14. Понятие «этикет» в условиях российской действительности;
15. Бытовой этикет в Российской Федерации;
16. Деловой этикет в Российской Федерации;
17. Национальные особенности делового общения в Российской Федерации.

Тема 2

1. Профессиональная вербальная коммуникация в Российской Федерации;
2. Профессиональная невербальная коммуникация в Российской Федерации;
3. Использование ИТ в процессе перевода терминов;
4. Стилистические особенности неформального письма;
5. Грамматические особенности неформального письма;
6. Лексические особенности неформального письма;
7. Особенности перевода терминов;
8. Трудности перевода терминов;
9. Особенности перевода медицинских терминов;
10. Трудности перевода медицинских терминов;
11. Типология терминов;
12. Медицинские и общемедицинские термины;
13. Научные и общенаучные термины.

Тема 3

1. Особенности общенаучных аббревиатур;
2. Особенности научных аббревиатур;
3. Сравнение общенаучных и научных аббревиатур;
4. Особенности общемедицинских аббревиатур;
5. Особенности медицинских аббревиатур;
6. Сравнение общемедицинских и медицинских аббревиатур;
7. Особенности общенаучных сокращений;
8. Особенности научных сокращений;
9. Сравнение общенаучных и научных сокращений;
10. Особенности общемедицинских сокращений;
11. Особенности медицинских сокращений;
12. Сравнение общемедицинских и медицинских сокращений;
13. Особенности перевода общенаучных и научных аббревиатур;
14. Трудности перевода общенаучных и научных аббревиатур;
15. Особенности перевода общемедицинских и медицинских аббревиатур;
16. Трудности перевода общемедицинских и медицинских аббревиатур;
17. Особенности перевода общенаучных и научных сокращений;
18. Трудности перевода общенаучных и научных сокращений;
19. Особенности перевода общемедицинских и медицинских сокращений;
20. Трудности перевода общемедицинских и медицинских сокращений;
21. Профессиональная репрезентация – путь успеха.
22. Проблема языковой самоидентификации как барьер успешной профессиональной деятельности.
23. Стратегии саморепрезентации.
24. Невербальное расположение собеседника-работодателя.

Тема 4

1. Правовые аспекты деловой коммуникации;
2. Правовые аспекты перевода;
3. Этические аспекты деловой коммуникации;
4. Этические аспекты перевода;

5. Успешное резюме – ключ к успеху.
6. Принципы написания резюме на английском языке.

Тема 5

1. Диалог как форма коммуникации;
2. Монолог как форма коммуникации;
3. Особенности построения диалога;
4. Особенности построения монолога;
5. Особенности деловой документации;
6. Трудности перевода деловой документации;
7. Жанры деловой документации.

Тема 6

1. Великие писатели России: А.П.Чехов;
2. Великие поэты России: А.С.Пушкин;
3. Великие поэты России: И.А.Крылов;
4. Великие писатели России: И.С.Тургенев;
5. Великие писатели России: Л.Н.Толстой;
6. Великие писатели России: М.Ю.Лермонтов;
7. Великие писатели России: Н.В.Гоголь;
8. Великие писатели России: Ф.М.Достоевский;
9. Великие поэты России: К.Д.Бальмонт;
10. Великие поэты России: А.Ахматова;;
11. Великие поэты России: А.Блок;
12. Великие художники России: В.Серов;
13. Великие художники России: А.Рублев;
14. Великие художники России: В.Суриков;
15. Великие художники России: В.Поленов ;
16. Великие художники России: М.Шагал ;
17. Великие художники России: И.Крамской;
18. Великие художники России: Б.Кустодиев ;
19. Великие художники России: А.Иванов;
20. Великие художники России: К.Брюллов;
21. Великие художники России: Н.Рерих;
22. Великие художники России: К.Петров-Водкин;
23. Великие художники России: К.Коровин;
24. Великие художники России: В.Верещагин;
25. Великие художники России: М.Нестеров;
26. Великие художники России: И.Глазунов;
27. Великие художники России: К.Маковский;
28. Великие художники России: Д.Левицкий;
29. Великие врачи России: Н.Пирогов;
30. Великие врачи России: И.Сеченов;
31. Великие врачи России: Н.Склифосовский;
32. Великие врачи России: С.Боткин;
33. Великие врачи России: И.Мечников;
34. Великие врачи России: Г.Синяков;
35. Великие врачи России: Ю.Воробьев ;
36. Великие врачи – писатели России: В.Даль ;
37. Великие врачи – писатели России: М.Булгаков ;
38. Великие врачи – писатели России: В.Аксенов;
39. Великие врачи – писатели России: В.Вересаев ;
40. Великие врачи – писатели России: С.Лем;
41. Великие врачи – писатели России: Ю.Крелин;
42. Политические деятели России: Л.Брежнев;
43. Политические деятели России: Ю.Андропов;
44. Политические деятели России:;
45. Политические деятели России: М.Горбачев;
46. Политические деятели России: Б.Ельцин;

47. Политические деятели России: Д. Медведев;

48. Политические деятели России: В. Путин;

Тема 7

1. Начальное и среднее образование в Российской Федерации;
2. Медицинское образование в Российской Федерации;
3. Медицинское обслуживание в Российской Федерации;
4. Особенности перевода имен собственных;
5. Трудности перевода имен собственных;
6. Типология имен собственных;
7. Реалии как особенность культуры;
8. Особенности перевода реалий;
9. Трудности перевода реалий;
10. Топонимы как средство описания географических объектов;
11. Особенности перевода топонимов;
12. Трудности перевода топонимов.

Тема 8

1. Способы изучения текста;
2. Способы анализа текста;
3. Особенности научного стиля;
4. Особенности делового стиля;
5. Особенности научно-популярного стиля;
6. Сравнение научного и научно-популярного стилей;
7. Жанры научного стиля;
8. Жанры научно-популярного стиля;
9. Жанры делового стиля.

Тема 9

1. Особенности перевода единиц измерения;
2. Трудности перевода единиц измерения;
3. Особенности написания эссе по английскому языку;
4. Трудности написания эссе по английскому языку;
5. Клише как языковое явление;
6. Особенности перевода клише;
7. Трудности перевода клише.

Тема 10

1. Великая Отечественная война.
2. Герои Великой Отечественной войны.
3. Русские просветители.
4. Отношение молодого российского общества к истории.
5. Изобразительное искусство периода становления России.
6. Изобразительное искусство периода современности в России.
7. Ученая степень в Российской Федерации – образовательная ступень (аспирантура и докторантура), условия защиты кандидатской и докторской диссертаций.
8. Вехи истории в развитии России.
9. Романы Достоевского: история создания, сюжетная линия и идейное содержание.
10. Творчество великих писателей в России: Булгаков, Достоевского, Толстого.
11. Реализм в культурных аспектах развития России.
12. Экономическое развитие современной России.
13. Зарождение театра в России.
14. Зарождение киноиндустрии в России.

Тема 11

1. Проблема «отцов и детей» в российском обществе: древние истоки и современность.
2. Роль кино в жизни российского общества.
3. Роль художественного искусства в жизни современных россиян.
4. Роль музыкального искусства в жизни современных россиян.
5. Роль русского и иностранного языка в современной России.
6. Развитие российской архитектуры.
7. «Поп-арт».

8. Торжество массовой культуры в условиях «общества всеобщего благоденствия».
9. Русский фольклор: древние истоки и современность.
10. Период возрождения в России.
11. Этнический состав современной России.
12. Влияние средств массовой информации на формирование общественного мнения в современной России.
13. Национальные праздники России.
14. Жизнь молодежи в России.
15. Влиятельные образы на сознание современной российской молодежи.
16. Социальные сети в современной России: развитие и кругозор или катастрофа?
17. Дистанционные технологии: прогресс или регресс современной России?

Темы устных реферативных сообщений/презентаций могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем.

3.2. Перечень тематических текстов для перевода

Тема №1

Перевод академического текста №1

Перепишите данный текст, соблюдая грамматику и пунктуацию. Переведите общенаучный тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Подготовьтесь к выразительному чтению.

What if you were the last person alive?

Movie makers and **authors** continue to spend a lot of time and money on imagining a world when mankind has left **the** building, but **we** have **the** scientific version this issue. And **it's** fascinating...

To push **the** scenario along, but in a more fun way, **we** also have **an** engaging feature on _ Mars, and how **the** portrayal of **the** Red Planet over **the** years has mirrored **the** state of **the** world.

Away from gloom and doom, **we're** loving our portfolio of cool **photographs** of **flamingos**; **they** make such a dramatic contrast to almost-colorless **landscapes**. **Viruses** come in for rare approbation too, with **an** analysis of how **they** play a part in keeping **us** alive.

On **our** history menu **is** a captivating profile of BT Barnum, aptly nicknamed **the** Great Pretender, while **our** Great Indian **Authors** series serves up the powerhouse that **was** _ Mahasweta Devi.

But, if **the** thought of life as **we** know **it** ending freaks **you** out, despite all **our** attempts to distract **you**, here **are** two happy **thoughts**: One, there **are** seven new **exoplanets** to plan **trips** to, a la Elon Musk, and two, if **you** don't sharpen **your** brain with **our** easy **tips**, **you** may not even realize when **the** world **is** ending.

Happy planning either way!

Эталон перевода:

Что было бы, если бы Вы были последним живым человеком (выжившим)?

Кинорежиссеры и авторы произведений продолжают тратить много времени и денег на представление мира, в котором человечество покинуло Землю. Однако у нас имеется научная версия этого вопроса. И это завораживает ...

Для того, чтобы развить сценарий в более интересном ключе, у нас есть увлекательная информация о Марсе и о том, как изображение этой «красной планеты» на протяжении многих лет отражает состояние мира.

Вдали от конца света (апокалиптической картины), мы с трепетом смотрим на наше потрясающее портфолио фламинго; они так разительно контрастируют на фоне почти бесцветного пейзажа (они создают такой драматический контраст на фоне почти бесцветных пейзажей). Вирусы также проходят редкую апробацию с последующим анализом того, какую роль они играют в поддержании нашей жизни.

В нашем историческом меню есть занимательный профиль Б. Т. Барнума, по прозвищу «Великий Самозванец» («Великий притворщик»), а в нашей серии статей «Великие индийские авторы» в этот раз рассказывается об очень энергичной личности, которой была Махасвета Деви.

Но если мысль о конце жизни, к которой мы привыкли, Вас пугает, несмотря на все наши попытки отвлечь Вас, то вот две радостные новости: во-первых, есть семь новых экзопланет, на которые можно запланировать перелет, а-ля Илон Маск; и вторая новость заключается в следующем: если Вы не будете развиваться ментально (прокачивать свой интеллект) с помощью наших простых советов, то Вы можете даже не осознать приближения конца света.

В любом случае, удачного планирования!

Перевод профессионального (тематического) текста №2 (оригинал + перевод)

ТЕКСТ 2. The Skeletal system

The bones form the skeleton of the body. The most important part of the skeleton is the backbone. It is so important that naturalists divided all animals into two classes - those which have a backbone and those which have none. All the higher animals have a backbone, or vertebral column and they are therefore called vertebrate animals. The others are called invertebrate animals. The bones which form the skeleton or bony framework of the body include the bones of the head, the bones of the trunk, the bones of the lower and upper limbs. At the upper end of the backbone there is the skull. Inside the skull is the brain. The bones of the head include the bones which make up the box-like structure, the skull, and freely movable bone which forms our lower jaw. There is another box of bones in front of the backbone. The ribs, which join the backbone behind and bend round towards the breastbone in front, form a strong cage - the chest, inside of which there is the heart and the lungs. The bones of the trunk include the spinal column, the ribs and the breastbone.

The arms join the body at the shoulder, and the shoulder itself consists of two bones — the collar-bone in front, and the shoulder-blade behind. Between the shoulder and the elbow there is only one bone in the arm, but between the elbow and the wrist there are two. In the wrist there are eight small bones. They are bound (связаны) together, but their large number allows the wrist to bend freely. Next come the bones of the hand itself. In the body or palm of the hand there are five long bones - one for each finger and one for the thumb. Each of the fingers has three bones, and the thumb has two. Thus we have twenty-seven bones in the framework of the hand and wrist alone.

СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА.

Кости образуют скелет тела. Самая важная часть скелета - это позвоночник. Позвоночник - это настолько важный орган в человеческом организме, что натуралисты разделили всех животных на два класса - тех, у которых есть позвоночник, и тех, у которых его нет. Все высшие животные имеют позвоночник, и поэтому их называют позвоночными животными. Остальные называются беспозвоночными животными.

Кости, образующие скелет или костный каркас тела, включают кости головы, кости туловища, кости нижних и верхних конечностей.

На верхнем конце позвоночника находится череп. Внутри черепа находится мозг. Кости головы включают кости, образующие коробчатую структуру, череп и свободную подвижную кость, - нижнюю челюсть.

Перед позвоночником есть еще один комплекс костей. Ребра, которые соединяются сзади с позвоночником и огибают грудину спереди, образуют прочную клетку - грудную клетку, внутри которой находятся сердце и легкие. Кости туловища включают позвоночник, ребра и грудину. Руки соединяются с корпусом тела в плече, а само плечо состоит из двух костей - ключицы спереди и лопатки сзади. Между плечом и локтем в руке только одна кость, а между локтем и запястьем - две. В запястье восемь мелких костей.

Они связаны между собой, но их большое количество позволяет запястью свободно сгибаться. Далее идут кости самой руки. На теле или ладони пять длинных костей - по одной для каждого пальца и одна для большого пальца. У каждого пальца по три кости, а у большого пальца - по две. Таким образом, у нас есть двадцать семь костей только на руке и запястье.

Тема 2

Перевод академического текста №1

Перепишите данный текст, соблюдая грамматику и пунктуацию. Переведите общенаучный тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

Like you, dear Editor, I, too, **have** never seen a tiger in the wild, though I **have** undertaken tiger safaris in some of India's best wildlife parks. I once went through this ritual every day for five consecutive days at Corbett, but without success except for the occasional roar of the tiger. I personally **feel** we are over-obsessed with tigers when there **are** many others wonderful animals and birds in the wild, **like** the gharial and the wild boar. That's why I thoroughly enjoyed reading the wildlife issue of BBC Knowledge that gave me valuable information about other creatures of the wild, besides the tiger.

Эталон перевода:

Как и Вы, дорогой редактор, я тоже никогда не видел тигра в дикой природе, хотя я участвовал в тигровых сафари в одних из лучших парков Индии. Однажды я каждый день в течение пяти дней подряд участвовал в тигровом сафари в Корбетте. Но все было безуспешно. За исключением редкого рычания тигра. Я лично признаю, что мы слишком одержимы тиграми, когда в дикой природе есть много других замечательных животных и птиц, таких как гавиал и дикий кабан. Вот почему мне очень понравилось читать выпуск BBC Knowledge о дикой природе, который предоставил мне ценную информацию о других диких животных, помимо тигра.

Перевод профессионального (тематического) текста №2 (оригинал + перевод)

ТЕКСТ 2. Types of Muscles

The word «muscle», according to one theory, comes from a Latin word that means «little mouse»: that is when a man's muscles are contracting they look as if a little mouse runs about under his skin. According to another theory the word «muscle» comes from a Greek expression that means «to enclose», that is layers of muscles enclose the body. We know that the muscles constitute approximately 50 per cent of the total body weight, slightly more in the average male than the female. Tendons, fasciae and the various organs themselves depend on the muscular system and the function of muscle cells.

There are three main types of muscular tissue that we identify and classify and identify according to their structure and functions:

- 1) smooth or visceral muscle,
- 2) striated or skeletal muscle,
- 3) cardiac muscle.

Smooth muscles can contract slowly. They make up the walls of the internal organs such as those of the blood vessels, and the digestive tract. Since we identify the internal organs as viscera, we sometimes call smooth muscles visceral muscles. The visceral muscles react relatively slowly to changes within the body and do so without the intervention of the will.

The walls of the blood vessels are contracting or expanding when they respond to certain chemicals in the blood or in response to the effect of temperature but we cannot deliberately cause them to lift our arm or open our mouth. For this reason, we may call them involuntary muscles. Smooth muscle tissue consists of long cells. Smooth muscle fibres are bound into bundles by connective tissue which contain blood vessels and nerves.

Striated muscle tissue consists of large fibres in the form of bundles. Striated muscles are most necessary for manipulation of the bones of the skeleton. Those are the muscles necessary for walking, running, turning the head and so on. That's why we sometimes call them skeletal muscles.

This type of muscle tissue includes the large muscle masses of the body, the muscles of the arms, legs, back etc. It includes all those muscles which must react quickly to changes in the environment, i.e. those that become active through an effort of will. For this reason, we call striated muscles voluntary muscles.

Cardiac (heart) muscle is, in a sense, a cross between the previous two. A characteristic feature of cardiac muscle is that fibers have neither a beginning nor an end. In other words, the heart is simply a huge net of muscles in which all elements are continuous with each other. Cardiac muscles («heart» - Greek) have the strength and force of contraction of the skeletal muscle. Cardiac muscle is under complete involuntary control. In that, it resembles visceral muscle.

ТИПЫ МЫШЦ.

Слово «мышца», согласно одной теории, происходит от латинского слова, означающего «мышка»: когда мышцы человека, сокращаются, они выглядят так, как будто мышка пробегает под его кожей. Согласно другой теории, слово «muscle» происходит от греческого выражения, означающего «окружать», то есть слои мышц окружают тело.

больше у среднего мужчины, чем у женщины. Сухожилия, фасции и различные органы зависят от мышечной системы и функции мышечных клеток.

Существует три основных типа мышечной ткани, которые мы определяем, классифицируем и идентифицируем в соответствии с их структурой и функциями:

- 1) гладкая или висцеральная мышца,
- 2) поперечнополосатая или скелетная мышца,

3) сердечная мышца.

Гладкие мышцы могут сокращаться медленно. Они составляют стенки внутренних органов, например, кровеносных сосудов и пищеварительного тракта. Поскольку мы называем внутренние органы как висцеральными органами, мы иногда называем гладкие мышцы висцеральными мышцами.

Висцеральные мышцы относительно медленно реагируют на изменения в организме и делают это непроизвольно.

Стенки кровеносных сосудов сужаются или расширяются, когда они реагируют на определенные химические вещества в крови или в ответ на воздействие температуры, но мы не можем сознательно заставить их поднимать руку или открыть рот.

По этой причине мы можем назвать их непроизвольными мышцами. Гладкая мышечная ткань состоит из длинных клеток. Гладкие мышечные волокна связаны в пучки соединительной тканью, содержащей кровеносные сосуды и нервы.

Поперечнополосатая мышечная ткань состоит из крупных волокон в виде пучков.

Поперечнополосатые мышцы необходимы для движения костей скелета. Это мышцы, необходимые для ходьбы, бега, поворота головы и так далее. Вот почему мы иногда называем их скелетными мышцами.

Этот тип мышечной ткани включает большие мышечные массы тела, мышцы рук, ног, спины и т. д. Он включает в себя все те мышцы, которые должны быстро реагировать на изменения в окружающей среде, т.е. те, которые становятся активными благодаря усилию воли. По этой причине мы называем поперечнополосатые мышцы произвольными мышцами.

Сердечная мышца - это в некотором смысле нечто среднее между двумя предыдущими.

Характерной особенностью сердечной мышцы является то, что ее волокна не имеют ни начала, ни конца. Другими словами, сердце - это просто огромная сеть мышц, в которой все элементы непрерывно связаны друг с другом. Сердечная мышца («сердце» - греч.) обладает силой и способностью к сокращению, как и скелетная мышца. Сердечная мышца сокращается непроизвольно. В этом у нее сходство с висцеральной мышцей.

Тема 3

Перевод академического текста №1

Перепишите данный текст, соблюдая грамматику и пунктуацию. Переведите общенаучный тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

BBC Knowledge is my favorite magazine. The content is unique and new, and that makes this magazine special. I hunt through the pages for 'knowledge'; every nook and corner of the pages is filled with information that I **did not know** previously. The magazine, with its 'lighting up new ideas' content, is carving a new path towards a brighter future. The wildlife special issue **was** very informative, especially for a young wildlife enthusiast like me. I am eagerly looking forward to the next issue of **BBC Knowledge**.

Эталон верного перевода:

BBC Knowledge - мой любимый журнал. Содержание журнала уникально и ново, и оно делает журнал особенным. Я просматриваю страницы в поисках «знаний»; Даже в «укромных уголках» страниц можно найти такую информацию, о которой я никогда не знал. Журнал с его содержанием, «проясняющим новые идеи», прокладывает новый путь к светлому будущему. Специальный выпуск о дикой природе был очень информативным, особенно для такого молодого энтузиаста дикой природы, как я. Я с нетерпением жду следующего выпуска **BBC Knowledge**.

Перевод профессионального (тематического) текста №2 (оригинал + перевод)

Pulmonary, systemic and coronary circulation.

Human cardiovascular system

The main components of the human cardiovascular system are the heart and the blood vessels. It includes: the pulmonary circulation, a "loop" through the lungs where blood is oxygenated; and the systemic circulation, a "loop" through the rest of the body to provide oxygenated blood. An average adult contains five to six quarts (roughly 4.7 to 5.7 liters) of blood, which consists of plasma, red blood cells, white

blood cells, and platelets. Also, the digestive system works with the circulatory system to provide the nutrients the system needs to keep the heart pumping.

Pulmonary circulation

The pulmonary circulation is the portion of the cardiovascular system which transports oxygen-depleted blood away from the heart, to the lungs, and returns oxygenated blood back to the heart.

Oxygen deprived blood from the vena cava enters the right atrium of the heart and flows through the tricuspid valve into the right ventricle, from which it is pumped through the pulmonary semilunar valve into the pulmonary arteries which go to the lungs. Pulmonary veins return the now oxygen-rich blood to the heart, where it enters the left atrium before flowing through the mitral valve into the left ventricle.

Then, oxygen-rich blood from the left ventricle is pumped out via the aorta, and on to the rest of the body.

Systemic circulation

Systemic circulation is the portion of the cardiovascular system which transports oxygenated blood away from the heart, to the rest of the body, and returns oxygen-depleted blood back to the heart. Systemic circulation is, distance-wise, much longer than pulmonary circulation, transporting blood to every part of the body.

Coronary circulation

The coronary circulatory system provides a blood supply to the heart. As it provides oxygenated blood to the heart, it is by definition a part of the systemic circulatory system.

ПЕРЕВОД:

МАЛЫЙ (ЛЕГОЧНЫЙ) КРУГ КРОВООБРАЩЕНИЯ И КОРОНАРНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА.

Главные компоненты сердечно-сосудистой системы – сердце и кровеносные сосуды. Сердечно-сосудистая система включает в себя легочное кровообращение, своего рода «круг кровообращения» в легких, где кровь насыщается кислородом, и большой круг кровообращения, по которому насыщенная кислородом кровь проходит по всему организму. В среднем у взрослого человека содержится 5-6 квартов (приблизительно 4.7-5.7 литров) крови, которая состоит из плазмы, красных кровяных телец, белых кровяных телец и тромбоцитов (Пищеварительная система также работает с сосудистой системой, доставляя питательные вещества для поддержания работы сердца).

Легочный круг кровообращения.

Легочный круг кровообращения – это та часть сердечно-сосудистой системы, которая транспортирует бедную кислородом кровь от сердца к легким и возвращает насыщенную кислородом кровь к сердцу.

Бедная кислородом кровь из полой вены поступает в правое предсердие и течет через трехстворчатый клапан в правый желудочек, из которого закачивается через полулунный клапан легочного ствола в легочные артерии, которые проходят в легкие. Легочные вены переносят уже насыщенную кислородом кровь к сердцу, откуда она поступает в левое предсердие, проходит через митральный клапан в левый желудочек. Затем насыщенная кислородом кровь из левого желудочка выталкивается через аорту и потом проходит по всему телу.

Большой круг кровообращения.

Большой круг кровообращения – это та часть сердечно-сосудистой системы, которая транспортирует насыщенную кислородом кровь от сердца по всему организму и возвращает обедненную кислородом кровь к сердцу. Большой круг кровообращения намного длиннее, чем малый (легочный) круг кровообращения, проходит большее расстояние по всему телу, распространяя кровь к каждой части тела.

Коронарное кровообращение.

Поскольку коронарная кровеносная система доставляет кровь к сердцу, то она является частью большого круга кровообращения.

Тема 4

Перевод академического текста №1

Перепишите данный текст, соблюдая грамматику и пунктуацию. Переведите общенаучный тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

It was the eyes. The cheetah's eyes on the cover got my attention and, boy, was I hooked! The wildlife special issue blew my mind: the story of Anu and her cubs (a rollercoaster of emotions), the parks in India

where the wild things are... I especially liked 'The Urban Jungle' feature. Learning about how animals have made their mark in the urban jungle and adapted to the surroundings was an eye-opener. And the images accompanying the piece were **unbelievable**. I am waiting to watch the show. The reviews of books, tech and games are **interesting**. Keep up the **good** work!

Перевод

Это были глаза. Глаза гепарда на обложке привлекли мое внимание, и, Боже, я попался на крючок! Специальный выпуск о дикой природе поразил меня: история Ану и ее детенышей (заставляет прочувствовать весь спектр эмоций), парки в Индии, где обитают дикие животные ... Мне особенно понравилась статья «Городские джунгли». Информация о том, как животные оставили свой след в городских джунглях и адаптировались к окружающей среде, была просто потрясающей (полна неожиданностей). И изображения, опубликованные в статье, были невероятными. Я жду продолжения. Также интересны обзоры книг, техники и игр. Продолжайте в том же духе!

Перевод профессионального (тематического) текста №2 (оригинал + перевод)

ТЕКСТ 4. The Problem of Smoking.

Smoking is the best way to bad health. Today half the men and a quarter of the women in the world smoke on the average. Some people think that there is not much sense in refraining from smoking, since the inhabitants of many cities and even villages breathe air contaminated with industrial and automobile wastes. They are very wrong. Vehicle exhaust gases are harmful in themselves, but a smoking driver is subjected to something far more dangerous. Take another example: according to WHO (World Health Organisation) figures, the sick rate is higher among smoking workers of the heavy engineering, chemical, ceramic, mining, building, cement and rubber industries. The harm of tobacco smoke on women should be especially emphasized. In particular, smoking may affect the course of pregnancy. Smoking women may bring into the world crippled or abnormal children. The evidence that exposure to other people's smoke is dangerous to health is now incontrovertible. The exposure to secondhand smoke is a serious health risk to non-smokers, increasing their chance of contracting lung cancer and heart disease. The degree of risk depends on the extent and duration of exposure. Particularly there is a high risk among workers in the hospitality industries (bar staff, casino workers and other employees in workplaces where smoking is routine). It is estimated that secondhand smoke causes one premature death a week. In the past few years some measures have been taken to reduce smoking. There has been a growing awareness of the dangers of smoking throughout the world. The anti-smoking campaigns launched in a number of countries have brought about extensive public censure of this harmful habit and a decrease in the number of smokers among some groups of the population.

In our country the campaign to beat the cigarette habit has acquired a purposeful nature. Special legislative, medical and educational measures are being worked out. Instructions forbid smoking among schoolchildren. Lessons on the harm of smoking have been included in courses of the anatomy, physiology and hygiene, the sale of cigarettes to minors is prohibited. Warnings against the harm of smoking are printed on packets of cigarette brands.

The ministries of railways, civil aviation, merchant marine and culture have worked out and now implement measures for regulating, limiting and restricting smoking in long-distance and suburban trains, planes, on sea vessels, in theatres, clubs, etc.

ПЕРЕВОД:

ПРОБЛЕМА КУРЕНИЯ.

Курение — это лучший способ испортить свое здоровье. Сегодня, в среднем, во всем мире курят половина мужчин и четверть всех женщин. Некоторые люди думают, что нет особого смысла воздерживаться от курения, так как жители многих городов и даже деревень дышат воздухом, загрязненным промышленными отходами и выхлопными газами. Они очень ошибаются.

Выхлопные газы автомобилей очень вредны сами по себе, но курящий водитель подвергается еще большей опасности. Возьмем другой пример: согласно данным Мировой организации здравоохранения, среди курящих рабочих тяжелой, химической, керамической, угольной, строительной, цементной и производящей резину отраслей промышленности уровень заболеваемости выше. Особенно следует отметить негативное влияние табачного дыма на женщин. В особенности курение может повлиять на процесс беременности. Есть риск того, что курящие женщины могут родить детей-инвалидов или неполноценных детей. Сегодня не нужно доказывать, что воздействие табачного дыма на других людей — опасно для здоровья.

Воздействие пассивного курения представляет серьезный риск для здоровья некурящих людей,

увеличивая шансы заболеть раком легких или сердечными заболеваниями. Степень риска зависит от радиуса и продолжительности такого воздействия. Особенно высок риск среди людей, работающих в сфере обслуживания (работники бара, казино и другие служащие), где курение общепринято. Согласно подсчетам, пассивное курение становится причиной одной преждевременной смерти в неделю. В последнее время предпринимаются определенные меры для сокращения числа курильщиков. За последние несколько лет во всем мире вырос уровень осознания того, что курение вредно. Проводимые кампании против курения в ряде стран стали причиной общественного неодобрения этой вредной привычки и способствовали уменьшению числа курящих среди некоторых слоев населения. В нашей стране кампания против курения приобрела целенаправленный характер. Разрабатываются специальные законодательные, медицинские и воспитательные меры. По правилам курение среди школьников запрещено. Лекции о вреде курения были включены в курсы анатомии, физиологии и гигиены. Продажа сигарет несовершеннолетним запрещена. Предупреждение о вреде курения печатается на сигаретных пачках. Министерства железнодорожных сообщений, гражданской авиации, торгового флота и культуры разработали меры, которые в настоящее время внедряются в жизнь. Данные постановления ограничивают и сокращают курение в поездах дальних и пригородных сообщений, в самолетах, на морских судах, в театрах, клубах и т. д.

Тема 5

Перевод академического текста №1

Переведите общенаучный тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

I am a student of the Bauman Moscow State Technical University. It is one of the oldest universities in Russia. Its history started in the XIX century. Nowadays this university is one of the most prestigious educational institutions of our country.

My university is not only one of the best but also one of the biggest universities in Russia. It consists of various scientific and educational divisions. Every division includes faculties and research institutes.

Vocational training is also carried on large factories located in Moscow and Moscow suburbs. This is due to the close collaboration of the Bauman University with industrial companies of our country.

I study at the faculty of engineering technology. It is one of the University's oldest faculties. The faculty prepares specialists in the field of engineering technology. The level of education in the Bauman University meets high requirements of Russian employers.

The University takes an active part in student exchange programs. It also takes part in various research activities, scientific studies and international conferences.

Перевод

Я студент Московского Государственного Технического университета им. Н.Э. Баумана. Мой университет – один из старейших в России. Его история началась в 19 веке. Сегодня университет является одним из самых престижных образовательных учреждений нашей страны.

Мой университет является не только одним из лучших, но и одним из крупнейших ВУЗов России. Он состоит из разных научно-учебных комплексов. Каждый комплекс включает в себя факультеты и научно-исследовательские институты.

Профессиональная подготовка студентов ведется также на базе крупных предприятий, расположенных в Москве и ее пригородах. Все это благодаря тесному сотрудничеству университета с промышленными компаниями нашей страны.

Я учусь на факультете «Машиностроительные технологии». Этот факультет – один из старейших факультетов ВУЗа. Факультет занимается подготовкой специалистов в сфере машиностроительных технологий. Уровень образования в университете соответствует высоким требованиям российских работодателей.

Университет принимает активное участие в программах по обмену студентами. Он также участвует в различных научных исследованиях, разработках и международных конференциях.

Перевод профессионального (тематического) текста №2

ТЕКСТ 2. INFECTIOUS DISEASES. DIPHTHERIA. HEPATITIS.

Diphtheria is a highly contagious disease which mainly effects the throat. The symptoms are sore throat, fever, headache. There is difficulty in swallowing. There is a whitish patch in the throat and if it spreads to the windpipe, there is difficulty in breathing. The child looks ill and toxic. The disease can lead to many complications of nerves, heart and kidneys, and sometimes an emergency operation (tracheotomy) may have to be done if the windpipe gets blocked with the membrane and the child has difficulty in breathing. The child will have to be hospitalized in an infectious disease hospital for 3-4 weeks, and then convalescence proceeds at home for a few weeks more. This disease can be prevented by immunizing the child.

Hepatitis is a quite common disease. Sometimes one can hear "jaundice". The disease is acquired by drinking, or eating anything contaminated by the hepatitis virus, which is passed in the infected person's stool (fecal-oral route). The presence of hepatitis is a pointer to the inadequate arrangements of safe water supply and sewage disposal in a locality (sanitary conditions failure) ... The virus is very resistant and even boiling does not destroy it. There is fever, loss of appetite, vomiting and pain in the upper abdomen. Loss of appetite and a feeling of being sick is out of proportion of the fever. Even the smell or sight of food may make the person sick. In 4-5 days the urine becomes dark in colour, and later the eyes and skin become yellow. Gradually, the appetite returns and the fever comes down. The child should remain in bed as long as he has fever and feels it. Once his appetite returns he can play about in the house, but shouldn't go to nursery school till jaundice has disappeared and he feels quite well. In the acute stage, the child should be encouraged to drink sweet drinks such as orange juice. Sugar is good for recovery of the liver. As appetite returns, ordinary household food can be given, but you should cut down on butter, oil, fried food.

ПЕРЕВОД:

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ДИФТЕРИЯ. ГЕПАТИТ.

Дифтерия – это высоко контагиозное заболевание, которое главным образом поражает горло. Симптомы дифтерии – боль в горле, лихорадка, головная боль. Существуют трудности при глотании. В горле появляется беловатый налет, и, если он распространяется на дыхательные пути, то будут трудности при дыхании. Ребенок выглядит больным, как после интоксикации. Заболевание может привести ко многим осложнениям со стороны нервной системы, сердечно-сосудистой системы и почек, и иногда требуется неотложная операция (трахеотомия), если дыхательное горло перекрывается беловатой пленкой-налетом и у ребенка трудности при дыхании. Ребенок может быть госпитализирован на 3-4 недели в больницу, а потом выздоровление продолжается несколько недель дома. Заболевание можно предотвратить путем иммунизации ребенка.

Гепатит – это очень распространенное заболевание. Иногда можно услышать «желтуха». Болезнь приобретается при употреблении питья или еды, зараженной вирусом гепатита, который передается через стул инфицированного человека (фекально-оральный путь). Присутствие вируса указывает на неправильную установку источников водоснабжения и канализации в жилой местности (нарушение санитарных условий). Вирус очень устойчив и даже кипячение не разрушает его. У больного присутствует лихорадка, потеря аппетита, тошнота и боль в правой части живота. Потеря аппетита и тошнота возрастают по мере усиления лихорадки. Даже запах и вид еды могут вызвать тошноту. Через 4-5 дней моча становится темной. А глаза и кожа приобретают желтый цвет. Постепенно аппетит возвращается, и лихорадка спадает. Ребенку следует соблюдать постельный режим, пока не спадет лихорадка. Как только аппетит возвращается. Ребенок может играть дома, но ему не следует ходить в детский садик, пока не исчезнет желтуха и он не будет чувствовать себя хорошо. В острой стадии ребенку следует давать сладкие соки, например, апельсиновый сок. Сахар прекрасен для восстановления печени. По мере возвращения аппетита ребенку следует давать обычную домашнюю еду, но при этом ограничить потребление сливочного и растительного масла, жареной пищи.

Тема 6

Перевод академического текста №1

Переведите общенаучный тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

I think everybody knows that education is necessary to be successful in our life. I would like to work in the field of physical culture and sports in future and to become a professional sportsman and a basketball coach. To get my profession I need a university graduation. So after finishing school I passed the entrance exams and entered Chuvash State Pedagogical University, the faculty of physical education. It will be a long course – five years of hard and constant studies: lectures, seminars, practical classes and test periods. The academic year lasts for 10 months and there are vacations twice a year: in winter and summer. I feel proud of my faculty as among its graduates are the winners of many Olympic games and the world champions.

The University is very old, it was founded in 1930 in the centre of the capital of Chuvash Republic – Cheboksary city. It was named for the talented Chuvash teacher Ivan Yakovlev. The establishment has developed rapidly since then, now it has become one of the largest universities of Russia. Today it gives students an opportunity to choose higher and post-graduate educational programs for 42 professions. The education is provided by qualified specialists, professors and doctors. There are 12 full-time faculties at the University which enroll more than 6000 students. There are the faculties of Music and Art, Foreign languages, Psychology, Science, History and Philology, Pre-school education and many others. The University includes 6 academic buildings with spacious classrooms, a modern library, a reading-room, well-equipped laboratories and workshops, computer rooms, gymnasiums and dining-rooms.

I'm sure that studying at Chuvash State Pedagogical University will give me much knowledge, in theory and practice, and prepare me for effective and interesting work.

Перевод:

Думаю, все знают, что образование необходимо для того, чтобы быть успешным в жизни. Я бы хотел работать в сфере физкультуры и спорта в будущем и стать профессиональным спортсменом и тренером по баскетболу. Для получения профессии мне нужно окончить университет. Поэтому после окончания школы я сдал вступительные экзамены и поступил в Чувашский Государственный Педагогический Университет, на факультет физического образования. Это будет длинный курс – пять лет усердной и постоянной учебы: лекций, семинаров, практических занятий и зачетных сессий. Академический год длится 10 месяцев, и дважды в году есть каникулы: зимой и летом. Я чувствую гордость за свой факультет, так как среди его выпускников есть победители многих Олимпийских игр и мировые чемпионы.

Университет очень старый, он был основан в 1930 году в центре столицы Чувашской республики – города Чебоксары. Он был назван в честь талантливого чувашского учителя Ивана Яковлева. Учреждение быстро развивалось с тех пор, сейчас оно стало одним из крупнейших университетов России. Сегодня оно предоставляет студентам возможность выбрать высшие и послевузовские образовательные программы по 42 профессиям. Образование дают квалифицированные специалисты, профессора и доктора. В университете имеется 12 очных факультетов, на которые зачислено более 6000 студентов. Есть факультеты музыки и искусства, иностранных языков, психологии, науки, истории и филологии, дошкольного образования и многие другие. Университет состоит из 6 академических зданий с просторными классами, современной библиотекой, читальным залом, оборудованными лабораториями и мастерскими, компьютерными залами, спортзалами и столовыми.

Я уверен, что обучение в ЧГПУ даст мне много знаний, в теории и практике, и подготовит меня к эффективной и интересной работе.

Перевод профессионального (тематического) текста №2 HEALTHY LIFESTYLE.

It is widely known that life expectancy is increasing. But the reason why the average figures are higher than they used to be, say, hundred years ago is not that all people live longer than before. One reason is that, due to medical research, many illnesses were eliminated; the second one is that fewer people die in wars. Generally, the life of modern man is endangered by many factors. One is the increasing pollution of

the environment by industry and transport; another one is sedentary lifestyle of people living in cities and towns, that is, the majority of the population of the planet. The third one is the quality of food we eat and water we drink which results in a lot of diseases. The fourth one is that living in big cities leads to epidemics, and even pandemics of many catchy illnesses. Unhealthy life results in the fact that many people are overweight. The only possible way of preserving your health is, therefore, healthy way of life which includes keeping fit, balanced meals, and giving up unhealthy habits like smoking, drinking alcohol, and, of course, drugs. Physical fitness is a general state of good physical health. For anyone who really wants to be healthy, fitness has become an integral part of their lives. The fitness boom resulted in a rise in the numbers of people participating in sports and sports activities. It is a well-known fact that even moderate physical activity can protect you from heart diseases and strokes, obesity and influenza. There are many ways of keeping fit. Firstly, you could visit health and fitness clubs. A lot of health and fitness clubs, public leisure centres, huge indoor water parks are very popular among people of all ages. Secondly, regular exercise is necessary. People of different ages can choose or design exercises that will fit them. Some people do aerobics or yoga; others prefer weight training in a gym. Many people prefer walking or jogging which are the cheapest and most accessible sports. Doing some sport or other on a regular basis is the best way of keeping fit. In Russia a number of sports activities are popular among the old and the young: football, swimming, cycling, skiing, skating, fishing, hunting, roller-skating, etc. Mass running competitions gain popularity with Russians. City marathons have become sporting events reported on the radio, television and in the press. A healthy diet is an important part of staying healthy, too. This diet contains reduced amounts of cholesterol, fat, sugar and salt. It helps protect our body from a wide range of diseases; the most dangerous are heart diseases, liver diseases, and cancer. To stay healthy one must, of course, abstain from smoking. Everybody knows smoking is hazardous for your health and can lead to fatal diseases like cancer. Smoking should undoubtedly be banned in all public places.

ПЕРЕВОД:

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

1. Средняя продолжительность жизни растет, но жизни современного человека до сих пор угрожают многие факторы, такие как нарастающее загрязнение окружающей среды, сидячий образ жизни большинства населения, качество еды и т. д. 2. Единственный способ сохранить здоровье — это здоровый образ жизни, который включает поддержание хорошей физической формы, сбалансированное питание и отказ от нездоровых привычек, таких как алкоголь, курение и наркотики. 3. Поддержание хорошей физической формы стало неотъемлемой частью жизни многих людей, так как они занимаются спортом и физкультурой. 4. Даже умеренная физическая активность может защитить от болезней сердца и инсультов, ожирения и гриппа. 5. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, можно посещать оздоровительные клубы, оздоровительные центры, крытые аквапарки или просто регулярно заниматься физическими упражнениями — аэробикой и йогой, тренироваться в спортивном зале, заниматься ходьбой, бегом трусцой или другими доступными видами спорта. 6. Массовые соревнования по бегу завоевывают популярность у россиян, городские марафоны стали спортивными событиями, которые освещаются на радио, телевидении и в прессе. 7. Здоровая диета содержит небольшие количества холестерина, жира, сахара и соли и защищает наше тело от большого количества заболеваний, в том числе сердечных заболеваний, заболеваний печени и рака. 8. Следует воздерживаться от курения, поскольку курение вредно для здоровья и может привести к смертельным заболеваниям.

Тема 7

Перевод академического текста №1

Переведите тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

My name is Alexey Ushakov. I'm 18 years old. I would like to say some words about my university. I live and study in Krasnodar. It is a large city in the southern Russia. It is located on the Kuban River and is the administrative center of Krasnodar region. - Меня зовут Алексей Ушаков. Мне 18 лет. Я хотел бы сказать несколько слов о своем университете. Я живу и учусь в Краснодаре. Это большой город на юге России. Он расположен на реке Кубань и является административным центром Краснодарского края.

There are many universities and colleges in Krasnodar and the city is full of students. However, I chose to study in one of the biggest universities in the city, the Kuban State University. My branch is philology and I'm going to become a teacher of foreign languages. KubSU was founded in September 1920. Since then it has trained over 100,000 specialists, including a large number of foreign students. In 1994 KubSU was ranked by the Russian government as one of the leading institutions of higher education in the country. - В Краснодаре есть много университетов и колледжей и город полон студентов. Тем не менее, я решил учиться в одном из крупнейших университетов города, Кубанском государственном университете. Моя отрасль филология и я собираюсь стать учителем иностранных языков. КубГУ был создан в сентябре 1920 года. С тех пор он подготовил более 100 тысяч специалистов, в том числе и большое количество иностранных студентов. В 1994 году КубГУ был награжден правительством России как одно из ведущих высших учебных заведений в стране.

I am currently a student of this university and I'm proud of it. I know that many teenagers dream of studying here but the entrance exams are not easy. - В настоящее время я студент этого университета, и горжусь этим. Я знаю, что многие подростки мечтают обучаться здесь, но вступительные экзамены не из легких.

I had to study hard to become a student of this university. At the moment, I'm also a member of Student Union Committee and I take active part in everyday student life. Our Committee is responsible for the improvement of student facilities, coordinating such student events as concerts, sport events, fund-raising activities, volunteer work, etc. - Я усиленно учился, чтобы стать студентом этого университета. На данный момент, я также являюсь членом Комитета студенческого союза и принимаю активное участие в повседневной студенческой жизни. Наш комитет отвечает за улучшение условий для студентов, за координацию таких студенческих мероприятий, как концерты, спортивные мероприятия, мероприятия по сбору средств, волонтерская работа и т.д.

KubSU is also a member of the European and Eurasian University Associations. That's why we often have international conferences held at the university. There are also frequent international programs based on educational exchange. Last year, for example, I had a chance to go to England as a member of such exchange but I still had a couple of exams to pass. So, I decided to postpone this opportunity. I hope I can participate in this program next year. - КубГУ также является членом Европейской и Евразийской ассоциаций университетов. Вот почему у нас в университете часто проходят международные конференции. Существуют также частые международные программы, основанные на образовательном обмене. В прошлом году, например, у меня была возможность поехать в Англию в качестве участника такого обмена, но мне нужно было сдать ещё несколько экзаменов. Поэтому я решил отложить эту возможность. Надеюсь, что я смогу участвовать в этой программе в следующем году.

Перевод профессионального (тематического) текста №2

ТЕКСТ 2. Blood.

In its state blood contains a fluid called plasma plus microscopically cellular elements: erythrocytes, leucocytes and trombocytes. Erythrocytes are red blood cells of which 4.5-5 million are found in each cubic milimetre. These cells are made in the bone marrow and are important in transporting oxygen from the lungs through the blood stream to the cells all over the body. The oxygen is then used up by body cells in the process of converting food to energy (catabolism). Hemoglobin, containing iron, is an important protein in erythrocytes which helps in carrying the oxygen as it travels through the blood stream. Erythrocytes also carry away carbon dioxide (CO₂), a waste product of catabolism of food in cells, from body cells to the lungs. On arriving there it is expelled in the process of breathing. Leukocytes are white blood cells from 4,000 to 10,000 per cubic milimetre existing in several types: granocytes, agranulocytes which are also subdivided into different types. Granulocytes are cells with granules in their cytoplasm formed in the bone marrow. There are three types of granulocytes: eosinophils, basophils, neutrophils. Agranulocytes are produced in lymph nodes and spleen. There are two types of agranulocytes: lymphocytes and monocytes. Thrombocytes or platelets are tiny cell formed in bone marrow. They are necessary for blood clotting. Their number is 400,000 per cubic millimeter. The plasma

is the fluid portion before clotting has occurred. The serum is the fluid portion of blood remaining after the coagulation process is completed.

ПЕРЕВОД:

КРОВЬ.

В состав крови входит жидкость, называемая плазмой и микроскопические элементы: эритроциты, лейкоциты и тромбоциты. Эритроциты – это красные кровяные клетки, 4.5-5 миллионов в каждом кубическом миллиметре. Эти клетки образуются в костном мозге и играют важную роль в транспортировке кислорода из легких через кровотоки к клеткам всего тела. Кислород используется клетками тела в процессе преобразования пищи в энергию (катаболизм). Гемоглобин, содержащий железо, – это важный белок в эритроцитах, который помогает в транспортировке кислорода по кровотоку.

Эритроциты также переносят углекислый газ, продукт выделения катаболизма, от клеток тела к легким. Затем кислород высвобождается в процессе дыхания. Лейкоциты – это белые кровяные тельца от 4.000 до 10.000 в каждом кубическом миллиметре. Существует несколько типов лейкоцитов: гранулоциты, агранулоциты, которые также подразделяются на несколько типов. Гранулоциты – это клетки с гранулами в цитоплазме, они формируются в костном мозге. Существуют три типа гранулоцитов; эозинофилы, базофилы, нейтрофилы. Агранулоциты производятся в лимфатических узлах и селезенке. Есть два типа агранулоцитов: лимфоциты и моноциты. Тромбоциты, или пластины, – это крошечные клетки, которые формируются в костном мозге. Они нужны для свертывания крови. Их насчитывается до 400.000 в каждом кубическом миллиметре. Плазма – это жидкая часть крови, которая образуется до свертывания крови.

Тема 8

Перевод академического текста №1

Переведите тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

Entering a university is an interesting experience in every person's life. The majority of high-school students choose to continue studying at the university after graduating from school.

They say that university years are the best. There are several reasons for this. First of all, being a college or university student is prestigious. Secondly, it's a completely new lifestyle with living in dorm, meeting new people, learning new and useful skills, and even partying from time to time. Thirdly, acquiring a certain specialty is necessary in the modern world.

Entering university may have disadvantages as well. Once you enter a new school, you start missing old friends. They start splitting apart and leaving to study in different cities. Life isn't the same anymore, but there is always a chance to make new friends and to keep in touch with the old ones. Living in a dorm is useful at some extent. If you are lucky, your roommates can become your best friends.

Entrance examinations are usually held in summer. The academic year starts in September and lasts for nine months. It isn't much different from school, however the hours of studying are longer, the subjects are more sophisticated and perhaps the teachers are stricter. Today, students can choose to enter either a public institution or a private one. Private universities require additional tuition fees. The job market nowadays is more beneficial to those who have higher education.

All institutions of higher education can be divided into three major groups: universities of applied sciences, international universities and research institutes.

Перевод

Поступление в университет – это увлекательный опыт в жизни каждого человека. Большинство школьников решаются продолжить обучение в университете после окончания школы.

Известно, что университетские годы являются лучшими. На это есть несколько причин. Во-первых, быть студентом колледжа или университета престижно. Во-вторых, это совершенно новый образ жизни с проживанием в общежитии, знакомством с новыми людьми, изучением новых и полезных навыков, и даже периодическими вечеринками. В-третьих, иметь определенную специальность необходимо в современном мире.

Поступление в университет имеет и свои недостатки. Как только вы поступаете в новое заведение, вы начинаете скучать по старым друзьям. Они постепенно расстаются друг с другом и уезжают учиться в разные города. Жизнь больше не бывает прежней, но всегда есть шанс завести новых друзей и поддерживать связь со старыми. Жить в общежитии в какой-то степени полезно. Если вам повезет, ваши соседи по комнате могут стать вашими лучшими друзьями.

Вступительные экзамены обычно проводятся в летнее время. Учебный год начинается с сентября и длится в течение девяти месяцев. Это не сильно отличается от школы, однако часы обучения дольше, предметы сложнее и, возможно, учителя строже. Сегодня студенты могут выбирать, где учиться: в государственном учреждении или частном. Частные университеты требуют дополнительную плату за обучение. Рынок труда в настоящее время более выгоден для тех, кто имеет высшее образование.

Все высшие учебные заведения можно подразделить на три основные группы: университеты прикладных наук, международные университеты и исследовательские институты

Перевод профессионального (тематического) текста №2

ТЕКСТ 2. RESPIRATORY DISEASES. PNEUMONIA. BRONCHITIS.

Pneumonia is an acute inflammation of the lung. It may be caused by bacteria or viruses. It may follow a cold or bronchitis, or may come suddenly. It may also be a complication of measles or whooping cough. The child looks ill, has fever, cough and very rapid breathing. He may also complain of pain in chest. A doctor should be consulted, and depending on the severity the child may be treated at home or admitted to a hospital. If his breathing is very rapid, he may need oxygen. Most pneumonias can be treated with antibiotics. Pneumonia can be dangerous in a malnourished child, especially if it is due to a microorganism called staphylococcus. Viral pneumonia cures gradually. The child should be kept in bed, given plenty of water and a highly nourishing diet.

Bronchitis may be mild or severe. It simply means that the cold spread to the air passages. There may or may not be fever, but the cough may be severe and it may interfere with feeds and sleep. The child may have a very rapid breathing. If there is fever and the person coughs frequently, you must consult a doctor. Even without a fever, if the cough persists a doctor should be consulted. Aspirin may be given to bring down the fever.

ПЕРЕВОД:

РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПНЕВМОНИЯ. БРОНХИТ.

Пневмония – это острое воспаление легких. Она может быть вызвана бактериями или вирусами. Она может сопутствовать простуде или бронхиту, или возникает неожиданно. Пневмония может быть осложнением кори или коклюша. Ребенок выглядит больным, у него лихорадка, кашель и очень частое дыхание. Он может также жаловаться на боль в груди. Следует проконсультироваться с доктором, и, в зависимости от тяжести заболевания, ребенку нужно лечиться дома или доставит его в больницу. Многие пневмонии лечатся антибиотиками. Пневмония может быть опасной у плохо питающегося ребенка, особенно если заболевание вызвано микроорганизмом под названием «стафилококк». Вирусные пневмонии лечатся постепенно. Ребенку нужно соблюдать постельный режим, давать обильное питье и высокопитательную диету.

Бронхит может протекать в легкой или тяжелой степени. Этот просто означает, что воздух прошел через дыхательные пути. При бронхите может присутствовать или отсутствовать лихорадка, но кашель очень сильный и мешает еде и сну. У ребенка может быть очень частое дыхание. Если присутствует лихорадка и кашель частый, Вам нужно проконсультироваться с доктором. Даже если лихорадки нет, а кашель не проходит, следует обратиться к врачу. Для того, чтобы снизить жар, дают аспирин.

Тема 9

Перевод академического текста №1

Переведите тренировочный текст на русский язык. Выделите в данном тексте все грамматические явления, которые были пройдены на занятии. Составьте глоссарий по теме текста. Подготовьтесь к выразительному чтению.

Having a university degree or not is considered one of the most controversial and questionable issues for young people nowadays. It goes without saying, that everybody has its own thoughts about it. Everybody could agree, that having a university degree has some pros and cons.

Speaking about advantages, people with a university degree have more benefits. For instance, they have much more chances to find a good job. It's a fact, that employers prefer job seekers with a degree to humans who don't. It means, that you will get a possibility to have a high salary as well, including various gratifications and bonuses. Also, graduates with a high level of skills are considered more influential, because they're a unique source of economic development and innovations. Moreover, if you're aiming at doing well in this busy world, the best way to do it is to go to college or university.

Nonetheless, there are some disadvantages too. That's of vital importance to emphasize, that having a university degree is a long process and takes a lot of time, money and patience. In some cases, it can cause depression, permanent fatigue or nervous breakdowns, especially before examinations. Furthermore, spending too much time in front of your laptop and sitting in a library in order to prepare homework can lead to illnesses such as scoliosis and sight deterioration. In addition, sometimes people don't work in their degree field because they simply can't get a profitable job or aren't interested in this sphere anymore.

In conclusion, taking all arguments, presented above, into consideration, I would like to say that despite all drawbacks having a university degree is utterly urgent for modern humans. I guess, to have a paper showing that you specialize in a certain sphere is better than nothing. Moreover, it proves you can do something better than the rest of the world. That's it.

Перевод

Получать ли высшее образование или нет считается одним из самых неоднозначных и спорных вопросов для молодежи сегодня. Разумеется, что у каждого свои мысли на этот счет. Все могли бы согласиться с тем, что у высшего образования есть несколько плюсов и минусов.

Говоря о преимуществах, у людей с дипломом их больше. Например, у них гораздо больше шансов найти хорошую работу. Это факт, что работодатели предпочитают соискателей с высшим образованием людям, у которых его нет. Это означает, что у вас также будет возможность получать высокую зарплату, включая различные вознаграждения и бонусы. Кроме того, выпускники с высокими навыками считаются более влиятельными, потому что они являются уникальным ресурсом для экономического развития и инноваций. Более того, если вы нацелены на то, чтобы преуспеть в этом занятом мире, лучший способ сделать это — пойти в колледж или университет.

Тем не менее, существуют и некоторые недостатки. Чрезвычайно важно подчеркнуть, что получение высшего образования — длительный процесс, который требует много времени, финансовых затрат и терпения. В некоторых случаях это может даже привести к депрессии, перманентной усталости или нервным срывам, особенно перед экзаменами. Кроме того, тратя много времени за ноутбуком и сидя в библиотеке, чтобы подготовить домашнее задание, можно заполучить такие недуги как: сколиоз и ухудшение зрения. Помимо прочего, иногда люди не работают в своей области, потому что они просто не могут найти работу с достойным заработком, или же просто больше не интересуются данной сферой.

В заключение, принимая во внимание все приведенные выше аргументы, я хотела бы сказать, что, несмотря на все недостатки, получение высшего образования очень важно для современных людей. Я думаю, что документ, подтверждающий, что вы специализируетесь в определенной сфере лучше, чем ничего. Более того, это доказывает, что есть то, что вы можете делать лучше, чем кто-либо другой в этом мире. Вот так-то.

Перевод профессионального (тематического) текста №2

Secretion.

Secretion is a process generally brought by an organ called a gland.

A gland whether simple or complex in structure may be looked upon as a tube, whose walls are composed of highly specialized epithelial cells, gland cells.

The tube is closed at the end.

In many glands the other end of the lumen opens up, either directly or by means of a special duct, onto a free surface, such as the skin, the interior of mouth, etc.

The materials produced by the gland are poured onto this free surface, for which reason the secretion of this type of gland is spoken as an external secretion.

The gland is surrounded by a dense network of capillaries.

The distinct process takes place in a gland: the gland cell serves as a transfer agency or it acts as a manufacturing plant or both.

In the first instance, certain materials, water and NaCl are taken out of the cell, passed into the duct and secreted on a free surface.

All types of glands transfer water in this manner.

Other glands take certain materials out of the blood stream and chemically transform them into new compounds, they then being poured into the duct.

The activity of the gland is normally accompanied by a great dilation of its blood vessels, without this increased flow of blood a gland can't function for any appreciable length of time.

Nevertheless, in many instances of blood flow in itself is not the direct cause of secretion, for by administering certain drugs it is possible to stop the secretion completely although the flow of blood continues.

ПЕРЕВОД: СЕКРЕЦИЯ.

Секреция – это процесс, вырабатываемый органом, который имеет анатомическое название «железа». Железа, простая или сложная по своему строению, может выглядеть как трубка, стенки которой выстланы высокоразвитыми клетками, железистыми клетками. Такая трубка закрывается на конце. Во многих железах противоположный конец полости трубочки открывается посредством специального протока на свободную поверхность, такую как кожа, внутренняя поверхность полости рта и т.д. Вещества, производимые железой, выливаются на свободную поверхность, поэтому секреция такого типа желез называется внешней секрецией. Железа окружена густой сетью капилляров. В железе происходит отчетливый процесс- она либо служит переносчиком агентом или действует как производящее предприятие или выполняет обе функции. В первом случае определенные вещества, такие как вода и натрий хлор, взятые из клетки, проходят через проток и выливаются на свободную поверхность. Все типы желез переносят воду таким способом. Другие типы желез берут определенные вещества из крови и химически преобразовывают их в новые соединения, а потом высвобождают их в проток. В норме деятельность железы сопровождается расширением кровеносных сосудов; без увеличения кровотока железа не может функционировать значительно долгое время. Несмотря на это, во многих случаях кровотока сам по себе не является прямой причиной секреции, но прием определенных препаратов может остановить секрецию.

Тема 10

Перевод академического текста №1

Перепишите и переведите следующий текст. Выделите все изученные грамматические явления в данном тексте. Подготовьтесь к выразительному чтению

FAMOUS PEOPLE OF GREAT BRITAIN: MARGARET THATCHER.

Margaret Thatcher is the first woman in European history to be elected Prime-Minister. She served as a Prime-Minister for more than eleven years (1979-1990), longer than anyone else in the 20th century.

Margaret Hilda Roberts was born on October 13, 1925 in Grantham, Lincolnshire.

Her parents ran a grocery business. Margaret attended a local state school and from there won a place at Oxford, where she studied chemistry at Somerville College (1943-1947).

After graduating from Oxford University she worked for four years as a research chemist. Later she studied law and eventually became a barrister, specializing in taxation law. In 1951 she married a successful businessman, Denis Thatcher, with whom she had two children, Mark and Carol.

Thatcher's politician career began in 1959, when she was elected to Parliament for London. When the Conservatives won the election in 1970, she was appointed Secretary of State for education and science.

In 1974 Thatcher became the leader of the Conservative Party and in 1979 she was elected Prime Minister. As Prime-Minister she initiated what is now known as Thatcher's Revolution. She advocated privatization of social housing and public transport, reduced the influence of trade unions, lowered taxes and reduced government spending on social purposes. By doing that Thatcher succeeded in reducing inflation but unemployment dramatically increased.

Thatcher's second government privatized national industries and utilities, including British Gas, British Telecom, British Airways, Rolls Royce and British Steel. In foreign affairs Thatcher was a close ally of the United States.

In the 1987 general election Thatcher won the third term in the office. She continued her reforms, but some of them led to a public protest, for example introducing the poll tax and her refusal to support a common European currency and integrated economic policies. In November 1919 she had to resign. In 1992 she was appointed to the House of Lords as a Baroness Thatcher of Kesteven. Lady Thatcher wrote three books - "The Downing Street Years" (1993), "The Path to Power" (1995), "Statecraft" (2002).

ПЕРЕВОД:

ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ ВЕЛИКОБРИТАНИИ: МАРГАРЕТ ТЭТЧЕР.

Маргарет Тэтчер - первая женщина в европейской истории, избранная на пост премьер-министра. Она была премьер-министром Великобритании более одиннадцати лет (1979-1990), дольше, чем кто-либо другой в 20-м веке. Маргарет Хильда Робертс родилась 13 октября 1925 года в Грантаме, Линкольншир. Её родители торговали бакалейными товарами. Маргарет посещала местную государственную школу и оттуда получила место в Оксфорде, где она изучала химию в Сомервильском колледже (1943-1947). После окончания Оксфордского университета она четыре года работала химиком-исследователем. Позже она изучала юриспруденцию и в итоге стала адвокатом высшего ранга, специализирующимся на налоговом праве. В 1951 году она вышла замуж за успешного бизнесмена Дениса Тэтчер, с которым у неё было двое детей, Марк и Кэрол. Политическая карьера Тэтчер началась в 1959 году, когда она была избрана в лондонский парламент. Когда консерваторы победили на выборах в 1970 году, она была назначена секретарём в Государственный Комитет по вопросам Образования и Науки. В 1974 году Тэтчер стала лидером Консервативной партии, а в 1979 году была избрана премьер-министром. Как премьер-министр она положила начало тому, что теперь известно, как «Революция Маргарет Тэтчер». Она выступала за приватизацию социального жилья и общественного транспорта, уменьшила влияние профсоюзов, снизила налоги и сократила государственные затраты на социальные цели. Тем самым Тэтчер удалось сократить инфляцию, но безработица резко увеличилась. Второе правительство Тэтчер приватизировало национальные отрасли промышленности и коммунальные услуги, в том числе BritishGas, BritishTelecom, BritishAirways, RollsRoyce и BritishSteel. В иностранных делах Тэтчер была близким союзником США. На всеобщих выборах 1987 года Тэтчер победила в 3 туре голосования. Она продолжала свои реформы, но некоторые из них привели к общественному протесту, например, введение подушного налога и её отказу поддержать единую европейскую валюту и осуществить экономическую политику. В ноябре 1990 года ей пришлось уйти в отставку. В 1992 году она была назначена в Палату Лордов баронессой Тэтчер из Кестевена. Леди Тэтчер написала три книги - «Годы, проведённые на Даунинг-Стрит» (1993), «Дорога к власти» (1995), «Искусство управления государством» (2002).

Перевод профессионального (тематического) текста №2

Your Hospital Care after Surgery

After your surgery, you will wake up in the Recovery Room. The nurse will check you often and give you pain medicine. When you are awake, you will be taken to your hospital room.

First Hours after Surgery

- Your family will be able to visit you when you are in your room.
- Your temperature, blood pressure, pulse and breathing rate will be checked often by the nursing staff. You may also have a clip on your finger that checks the amount of oxygen in your blood.
- Your nurse will check your dressing and the drainage from your incision.
- If you are not comfortable, let your nurse know.
- Tell your nurse right away if your incision swells or bleeds, or if you feel pain, numbness or tingling in your leg or arm.
- You may have oxygen and a heart monitor in place for a few hours.
- You may have a tube to drain urine from your bladder or other tubes to drain fluids. These tubes are most often removed before you go home. If the tubes are to be left in when you go home, you will be taught how to care for them.
- An EKG, chest x-ray or blood tests may be done.
- Your doctor will talk to you about your surgery.

IV (Intravenous) Fluids and Antibiotics

- You will receive fluids through an IV tube into your veins for a short time. The IV will stay in place until you are able to drink fluids well after your surgery. If you are getting medicine through the IV, you might have it in place for a longer time.
- You may receive antibiotics to prevent you from getting an infection.

Incision

- Your incision will be covered with a dressing. Your doctors and nurses will check your dressing and change it as needed. As the incision begins to heal, the dressing will get smaller.
- Your incision will be closed with sutures, staples or special tapes called steristrips. These will be removed in 7 to 14 days on a follow-up visit to your doctor.
- Your nurse will teach you how to care for your incision.

Pain Control

- We will try to keep you comfortable. The nurse will ask you about your level of pain on a 0 to 10 scale, with 0 being no pain and 10 being the worst pain.
- You can expect to have some pain at your incision site for several days after your surgery. You also may have some soreness in other parts of your body because of the way you were positioned during surgery.
- Your doctor will order pain medicine for you. Be sure to let your nurse know when you have pain or need your medicine. Ask for pain medicine before your pain gets too bad. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, tell your nurse.

Activity

- Do not get up out of bed without help. Staff will tell you when it is safe to get up on your own.
- You will be helped to sit up on the side of your bed at first. Your activity will be increased to sitting up in a chair, then walking in the room, and then walking in the hallway. Each day the amount of time you are out of bed and the distance you walk should increase.
- Exercise your lungs by using an incentive spirometer to prevent problems after surgery. Coughing and deep breathing also help keep your lungs clear. Use a pillow or folded blanket across your abdomen or chest to protect any incisions there when you cough. It will let you cough better and help reduce pain. Do these exercises every 1 to 2 hours while you are awake.

Blood Clots

To help prevent the risk of blood clots:

- The staff will help you get out of bed and walk.
- The staff will show you how to do an exercise called ankle pumps to help move the blood in your legs. Do ankle pumps every hour while you are awake.
- You may have special stockings on your legs. Sometimes plastic wraps that connect to an air pump are used while you are in bed. They squeeze and relax around your legs to help your blood flow.
- You may be given injections of medicine in the abdomen to thin your blood.

Diet and Bowel Activity

- You may be given ice chips at first. If you do not have nausea, you will be given clear liquids then light foods. It may be a day or two after surgery before you get regular food.
- Tell the nurse if you have nausea.
- Surgery and pain medicine may cause constipation. The nurses will ask about your bowel activity. Stool softeners and laxatives may be given.

Getting Ready to Go Home

- Staff will teach you about your care at home and give you written instructions.
- Family and friends are encouraged to learn about your care so they can help you at home as needed. Someone should stay with you for 24 hours to 2 weeks after surgery based on the type of surgery you had.
- If you have no one that can stay with you, tell your doctor's office before your surgery so that you can discuss options for your care after surgery. Some patients may need a short stay in a rehab facility after leaving the hospital.

Перевод:

После хирургической операции Вы проснетесь в послеоперационной палате. Медсестра будет часто Вас проверять и давать Вам обезболивающие лекарства. После пробуждения Вас перевезут в Вашу больничную палату.

Первые часы после хирургической операции

- Члены Вашей семьи смогут посетить Вас, когда Вы вернетесь в свою палату.

- Медсестра будет часто проверять Вашу температуру, кровяное давление, пульс и частоту дыхания. На палец может быть надет зажим для проверки уровня кислорода в крови.
- Медсестра будет проверять Вашу повязку и дренаж из Вашего разреза.
- Если Вы испытываете неудобство, сообщите об этом медсестре.
- Немедленно сообщите медсестре, если место разреза начнет опухать или кровоточить, или если Вы почувствуете боль, онемение или покалывание в ноге или руке.
- Вас на несколько часов могут подключить к кислородному и сердечному мониторам.
- Вам могут вставить трубку для отвода мочи из мочевого пузыря или другие трубки для отвода выделений. Чаще всего эти трубки вынимаются перед тем, как вас отпустят домой. Если трубки необходимо будет оставить после выписки, то Вас научат тому, как с ними обращаться.
- Вам могут сделать ЭКГ, флюорографию грудной клетки или анализы крови.
- Ваш врач расскажет Вам о результатах хирургической операции.

Жидкости и антибиотики, которые вводятся внутривенно

- В течение короткого времени Вы будете получать жидкости внутривенно через трубку. Капельница будет использоваться до тех пор, пока Вы не сможете пить самостоятельно. Если Вам вводят лекарства внутривенно, то капельницу могут оставить на более длительный срок.
- Для предотвращения инфекции Вам могут давать антибиотики.

Разрез

- Ваш разрез будет покрыт повязкой. Ваши врачи и медсестры будут проверять вашу повязку и менять ее в случае необходимости. Когда разрез начнет заживать, повязка будет меньше.
- На Ваш разрез могут быть наложены швы, скобы или специальные ленты, которые называются стерильными полосками. Их снимут через 7-14 дней во время следующего посещения врача.
- Ваша медсестра научит Вас ухаживать за разрезом.

Устранение боли

- Мы постараемся сделать Ваше пребывание в больнице комфортным. Медсестра спросит Вас об уровне боли по 10-балльной шкале, где 0 означает отсутствие боли, а 10-сильную боль.
- Скорее всего, Вы будете испытывать боль в месте разреза в течение нескольких дней после хирургической операции. Вы можете испытывать болезненные ощущения в других частях тела в зависимости от того положения, в котором Вы находились во время хирургической операции.
- Ваш врач назначит Вам обезболивающие лекарства. Обязательно обращайтесь к своей медсестре, если Вы испытываете боль или, когда Вам нужно принять лекарство. Попросите обезболивающие лекарства, не дожидаясь того момента, когда боль станет нестерпимой. Если на этот сигнал о боли не отреагировать, процесс Вашего выздоровления может затянуться. Часто бывает полезным принимать обезболивающие лекарства перед какой-либо деятельностью или до того, как боль усилится. Если боль усиливается или если она не уменьшается после приема лекарства, сообщите об этом своей медсестре.

Активность

- Не вставайте с постели без посторонней помощи. Персонал сообщит Вам, когда Вы сможете безопасно подниматься с постели без посторонней помощи.
- Сначала Вам помогут присесть на край Вашей кровати. Ваша активность будет увеличиваться, начиная с сидения на стуле, затем ходьбы по палате, а потом ходьбы по коридору. С каждым днем количество времени, которое Вы проводите вне постели, и расстояние, которое Вы проходите, должны увеличиваться.
- Для предотвращения проблем после хирургической операции тренируйте свои лёгкие с помощью стимулирующего спирометра. Покашливание и глубокое дыхание помогут поддерживать Ваши лёгкие в чистоте. При кашле придерживайте подушку или свернутое одеяло поперек живота или груди для защиты всех мест разреза. При этом Вы сможете лучше откашляться, и боль будет не такой сильной. Делайте эти упражнения каждые 1-2 часа, когда вы не спите.

Тромбы

Для уменьшения риска образования тромбов (сгустков крови):

- Персонал будет помогать Вам вставать с постели и ходить.
- Персонал покажет Вам, как делать упражнение, которое называется качающее движение лодыжкой, которое будет способствовать кровообращению в ногах. Выполняйте это упражнение каждый час, когда Вы не спите.
- Вам могут надеть на ноги специальные чулки. При Вашем нахождении в кровати может использоваться пластиковая пленка, подсоединенная к воздушному насосу. Она сжимается и разжимается вокруг ног, способствуя циркуляции крови.

- Для разжижения крови вам могут делать инъекции с лекарствами в живот.

Диета и работа кишечника

- Сначала Вам могут дать ледяные чипсы. Если у Вас не будет тошноты, Вам предложат прозрачные жидкости, а затем легкую пищу. Обычную пищу Вам, возможно, предложат через день-два после хирургической операции.
- Сообщите своей медсестре, если Вас тошнит.
- Хирургическая операция и обезболивающие лекарства могут стать причиной запора. Медсестры спросят Вас о том, как работает Ваш кишечник. Возможно Вам дадут размягчитель стула или слабительное.

Подготовка к выписке из больницы

- Персонал обучит Вас тому, как осуществлять уход на дому, и предоставит вам письменные инструкции.
- Будет хорошо, если члены семьи и друзья научатся оказывать уход, чтобы при необходимости они могли помогать Вам дома. Кто-то должен оставаться с Вами от 24 часов до 2 недель после хирургической операции в зависимости от типа проведенной операции.
- Если у Вас нет никого, кто мог бы побыть с Вами, скажите об этом врачу до проведения хирургической операции, чтобы Вы смогли обсудить варианты медицинского ухода после операции. Возможно, некоторым пациентам после выписки понадобится короткое пребывание в реабилитационном центре.

Тема11

Перевод академического текста №1

Перепишите и переведите следующий текст. Выделите все изученные грамматические явления в данном тексте. Подготовьтесь к выразительному чтению

Learning foreign languages

Foreign languages are absolutely necessary for people nowadays. More and more people of different professions decide to study foreign languages in order to raise their professional level. Making business nowadays means the ability to speak at least one foreign language. Among the most popular foreign languages in Russia are English, German, Spanish, French and Italian.

English is the language of business correspondence, many foreign newspapers and magazines, and communication between people of different nationalities all over the world. Reading foreign literature in the original, understanding foreign films without translation, making friends with people of other nationalities may make our intellectual and cultural horizons wider.

Foreign languages often bring new perspectives in career and private life. Many aspects of our Life, like science, entertainment, business, studying became international. Many Russians decide to receive good education, start their career or just spend some time abroad. Upon returning to Russia they are able to share their knowledge, experience and information gained abroad with their colleagues and friends.

Перевод:

Иностранные языки сегодня абсолютно необходимы людям. Все больше людей разных профессий решают изучать иностранные языки, чтобы повысить свой профессиональный уровень. Ведение бизнеса в наши дни означает умение говорить хотя бы на одном иностранном языке. Среди наиболее популярных иностранных языков в России-английский, немецкий, испанский, французский и итальянский.

Английский-это язык деловой переписки, многих иностранных газет и журналов, а также общения между людьми разных национальностей по всему миру. Чтение иностранной литературы в оригинале, понимание иностранных фильмов без перевода, дружба с людьми других национальностей могут расширить наш интеллектуальный и культурный кругозор.

Иностранные языки часто открывают новые перспективы в карьере и личной жизни. Многие аспекты нашей жизни, такие как наука, развлечения, бизнес, учеба, стали международными. Многие россияне решают получить хорошее образование, начать карьеру или просто провести некоторое время за границей. По возвращении в Россию они могут поделиться своими знаниями, опытом и информацией, полученной за рубежом, со своими коллегами и друзьями.

3.3. Подготовка круглого стола по теме: Роль иностранного языка в профессиональной деятельности современного врача.

4. Организация СРС

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: факультет, кафедра, учебный и методический отделы, преподаватель, библиотека, электронная информационно-образовательная среда ВУЗа и сам обучающийся.

5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Иностранный язык»

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
1	Введение в профессионально-ориентированный английский язык.	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
2	Введение в грамматику, перевод терминов, неофициальное письмо (About my life).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
3	Введение в грамматику, перевод аббревиатур и сокращений, монолог (About myself)	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
4	Введение в грамматику, правовые и этические аспекты деловой коммуникации и перевода, официальное письмо (CV).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
5	Введение в грамматику, перевод деловой документация, диалог (Acquaintance).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
6	Введение в грамматику, защита рефератов по теме «социум стран изучаемого языка», перевод имен собственных	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
7	Введение в грамматику, перевод болезней, неофициальное письмо (My choice of university).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
8	Введение в грамматику, чтение и анализ деловой литературы, монолог (Choosing a university).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
9	Введение в грамматику, перевод единиц измерения, официальное письмо (эссе «University studies»).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
10	Введение в грамматику, контрольный перевод, диалог (University studies).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
11	Защита рефератов по теме «культура стран изучаемого языка»	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста, подготовка круглого стола
	ИТОГО СРС 36	

6. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

Для оценки перевода тематического текста

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся передана полнота содержания текста.

Присутствует точность передачи смысла текста. Используются в переводе адекватные средства передачи объективной информации. Сохранена вся прецизионная информация исходного текста: даты, названия, цифры, имена, топонимы. Отсутствуют ошибки, связанные с узуальным

употреблением языковых единиц. Сохранена полнота и точность передачи смысла текстового сообщения.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающимся передано содержание и точность смысла сообщения. Используются в переводе адекватные средства передачи объективной информации. Сохранен основной объем точной информации исходного текста (даты, названия, цифры, имена, топонимы) при небольших потерях, не нарушающих однако структуру и смысл сообщения. Нарушены правила передачи имен собственных (личных имен и топонимов). Передача терминов однозначными соответствиями. Незначительные ошибки, связанные с узуальным употреблением языковых единиц.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающимся при передаче объективной информации нарушен смысл сообщения и не в полном объеме передано содержание текста. Соблюдены в основном литературные нормы русского языка в ее нейтральном варианте. Передача терминов однозначными соответствиями. Нарушены правила передачи имен собственных (личных имен и топонимов). Наличие в тексте перевода ошибок в узусе русского языка.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающимся значительно потерян и искажен смысл сообщения. Нарушены литературные нормы и речевой узус русского языка. Допущены стилистические ошибки. Неправильная передача имен собственных (личных имен и топонимов). Наличие синтаксически незаконченных структур. Нарушен принцип семантико-структурного подобия текста перевода исходному тексту. Необоснованность производимых трансформаций.

Для оценки проведения круглого стола

Отлично: все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – повышенный. Обучающийся активно решает поставленные задачи, демонстрируя свободное владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

Хорошо: все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – достаточный. Обучающийся решает поставленные задачи, иногда допуская ошибки, не принципиального характера, легко исправляет их самостоятельно при наводящих вопросах преподавателя; демонстрирует владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

Удовлетворительно: все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – пороговый. Обучающийся при решении поставленных задач, часто допускает ошибки, не принципиального характера, исправляет их при наличии большого количества наводящих вопросов со стороны преподавателя; не всегда полученные знания может в полном объеме применить при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

Неудовлетворительно: все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) не освоены или освоены частично. Уровень освоения компетенции – подпороговый. Обучающийся при решении поставленных задач, допускает ошибки принципиального характера, не может их исправить даже при наличии большого количества наводящих вопросов со стороны преподавателя; знания по дисциплине фрагментарны и обучающийся не может в полном объеме применить их при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы по дисциплине «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем и компетенциями в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине **«ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»**

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого (ФГОС ВО) по данной дисциплине:

– самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

– предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

– использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

– использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

2. Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы.

С первых же сентябрьских дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет, ЭИОС, ЭБС и др. ресурсы.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

Работа с книгой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Правила самостоятельной работы с литературой.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать

медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

• «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье (Селье, 1987. – С. 325-326).

• Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

1. утверждений автора без привлечения фактического материала;
2. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

3. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Практические занятия.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Самопроверка.

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Консультации

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Подготовка к экзаменам и зачетам.

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо вовремя ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Правила подготовки к зачетам и экзаменам:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.
- Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

Правила написания научных текстов (рефератов):

- Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного текста - это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и.

- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
 - Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
 - Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).
 - Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых норм.
 - Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке.
- Далее можно взять что-то из МР по дисциплине, относящееся к конкретным видам СРС на данной дисциплине

3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине: «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
1	Введение в профессионально-ориентированный английский язык.	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
2	Введение в грамматику, перевод терминов, неофициальное письмо (About my life).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
3	Введение в грамматику, перевод аббревиатур и сокращений, монолог (About myself)	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
4	Введение в грамматику, правовые и этические аспекты деловой коммуникации и перевода, официальное письмо (CV).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
5	Введение в грамматику, перевод деловой документация, диалог (Acquaintance).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
6	Введение в грамматику, защита рефератов по теме «социум стран изучаемого языка», перевод имен собственных	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
7	Введение в грамматику, перевод болезней, неофициальное письмо (My choice of university).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
8	Введение в грамматику, чтение и анализ деловой литературы, монолог (Choosing a university).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
9	Введение в грамматику, перевод единиц измерения, официальное письмо (эссе «University studies»).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
10	Введение в грамматику, контрольный перевод, диалог (University studies).	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста
11	Защита рефератов по теме «культура стран изучаемого языка»	Устное реферативное сообщение, презентация, перевод тематического текста, подготовка круглого стола
	ИТОГО СРС 36	

4. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» в соответствии с п.б.