

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный
технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Т.И. Кузнецова

«19» _____ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК)**

специальность

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
Профессионально-педагогических специальностей
протокол № 9 от «03» апреля 2025 г.
Председатель ЦМК Кор И.В. Корнеева

Саратов 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

Разработчик: Берченко М.В. - преподаватель Профессионально-педагогического колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;

- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);

- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

В результате изучения предмета студент должен **знать**:

- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;

- основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);

- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;

- особенности произношения.

- правила чтения текстов профессиональной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем ОП 174 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.
- самостоятельная работа 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме: других форм контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости) – 3-7 семестр дифференцированного зачета – 8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	ТРЕТИЙ СЕМЕСТР			
Раздел 1. Система образования в России и стране изучаемого языка				ОК 09
Тема 1.1 Система образования в России	Содержание учебного материала	8		
	Введение новой лексики, тексты на данную тематику для чтения, аудирование, коммуникативные задания, направленные на говорение (монологическая и диалогическая речь). Имя существительное и его особенности в изучаемом языке. Система общего образования в России. Система дополнительного образования в России.	8	1-2	
Тема 1.2 Становление системы физического воспитания в России	Содержание учебного материала	8		
	Существительные, множественное число, артикль. Занятия по физической культуре будущего. Презентация буклета.	8	1-2	
Тема 1.3 Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	Содержание учебного материала	8		
	Числительные: количественные, порядковые, дробные. Степени сравнения прилагательных и наречий. Система СПО и ВПО в России. Поисковое чтение «Образование в России».	8	1-2	
Тема 1.4 Система образования в стране изучаемого языка	Содержание учебного материала	8		
	Глагол как часть речи и его особенности в изучаемом языке. Система школьного образования в стране изучаемого языка. Система СПО и ВПО в стране изучаемого языка. Ознакомительное и поисковое чтение: тексты «Образование в странах изучаемого языка». Известные колледжи страны изучаемого языка. Рейтинг самых престижных вузов мира. Составление аннотации текста профессиональной направленности «Образование для разных детей». Сравнительная характеристика систем образования в России	8	1-2	

	и в стране изучаемого языка. Кластер. Изучающее чтение: текст «Конвенция о правах детей».			
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Выполнение грамматических упражнений	2	3	
Промежуточная аттестация – другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
ЧЕТВЁРТЫЙ СЕМЕСТР				
Раздел 2. Развитие физической культуры и спорта в РФ и стране изучаемого языка				ОК 09
Тема 2.1 Развитие физической культуры и спорта в РФ	Содержание учебного материала	14		
	Имя прилагательное и его особенности в изучаемом языке. Развитие спорта и физической культуры в моем городе»: обсуждение уровня и перспектив развития физической культуры и спорта в родном городе.	14	1-2	
Тема 2. 2 Развитие олимпийских видов спорта в России.	Содержание учебного материала	14		
	Разряды прилагательных; степени сравнения прилагательных; сравнительные конструкции с союзами сравнительные конструкции с союзами. Тексты на данную тематику для чтения, аудирование, коммуникативные задания, направленные на говорение (монологическая и диалогическая речь), просмотр учебных фильмов на данную тематику. Спорт и физическая культура в России. Работа со статьей профессиональной направленности. Аннотация. Перевод профессионального текста. Инструкция к выполнению задания. Условия выполнения задания. Критерии оценивания. Техника работы со словарем. Особенности перевода аутентичного текста, содержащего профессиональную лексику. Выполнение тренировочных упражнений. Ответ на вопросы к тексту - часть практического задания «Перевод профессионального текста». Выполнение тренировочных упражнений. Перевод аутентичного текста «Спорт и физическая культура в России», ответы на вопросы к тексту. Поисковое чтение «Развитие олимпийских видов спорта в России»	14	1-2	
Тема 2. 3 Достижения российских спортсменов.	Содержание учебного материала	14		
	Тексты на данную тематику для чтения, аудирование, коммуникативные задания, направленные на говорение (монологическая и диалогическая речь), просмотр учебных фильмов на данную тематику. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Работа со статьей профессиональной	14	1-2	

	направленности. Аннотация. Перевод профессионального текста. Инструкция к выполнению задания. Условия выполнения задания. Критерии оценивания. Техника работы со словарем. Особенности перевода аутентичного текста, содержащего профессиональную лексику. Выполнение тренировочных упражнений. Ответ на вопросы к тексту - часть практического задания «Перевод профессионального текста». Выполнение тренировочных упражнений. Перевод аутентичного текста «Спорт и физическая культура в России», ответы на вопросы к тексту. Поисковое чтение «Достижения российских спортсменов»			
Промежуточная аттестация – другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
ПЯТЫЙ СЕМЕСТР				
Тема 2.4 Развитие физической культуры и спорта в стране изучаемого языка	Содержание учебного материала	16		
	Грамматический материал: Видо-временные формы немецкого глагола. Работа со статьей профессиональной направленности. Аннотация. Перевод аутентичного текста «Спорт и физическое образование в США», ответы на вопросы к тексту.	16	1-2	
Тема 2.5 Традиционные виды спорта в стране изучаемого языка	Содержание учебного материала	16		
	Глагольные конструкции в изучаемом языке. Спорт и физическая культура в стране изучаемого языка. Достижения стран на зимних и летних Олимпийских играх современности». Работа со статьей профессиональной направленности. Аннотация. Перевод аутентичного текста «Спорт и физическое образование в Великобритании», ответы на вопросы к тексту.	16	1-2	
Промежуточная аттестация – другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
ШЕСТОЙ СЕМЕСТР				
Раздел 3. Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта				
Тема 3.1 Профессиональное образование	Содержание учебного материала	36		ОК 09
	Местоимение как часть речи и его особенности в изучаемом языке. Монологическое высказывание на тему «Моя будущая профессия». Портрет современного педагога по физическому культуре и спорту. Работа со статьей профессиональной направленности. Аннотация. Собеседование. Перевод профессионального текста. Инструкция к выполнению задания. Условия	36	1-2	

	выполнения задания. Критерии оценивания. Техника работы со словарем. Особенности перевода аутентичного текста, содержащего профессиональную лексику. Выполнение тренировочных упражнений. Ответ на вопросы к тексту - часть практического задания «Перевод профессионального текста». Выполнение тренировочных упражнений.			
Промежуточная аттестация – другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР				
Раздел 4. Профессиональная документация на иностранном языке				OK 09
4.1 Корреспонденция	Содержание учебного материала	22		
	Особенности построения предложений в изучаемом языке. Правила оформления личного письма. Составление личного письма. Правила оформления сопроводительного письма. Правила оформления делового письма. Составление различных видов деловых писем (письмо-запрос, отказ, заявление, благодарственное письмо, акцепт, коммерческое предложение, ответ).	22	1-2	
Промежуточная аттестация – другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР				
4.2 Оформление документов и заполнение бланков	Содержание учебного материала	6		
	Структура резюме. Составление резюме. Заявление. Виды заявлений. Автобиография. Анкетирование. Составление анкеты по заданной теме. Заполнение заявки на конкурсы профессионального мастерства	6	1-2	
Самостоятельная работа		2	3	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2		
Итого по дисциплине:		174		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета иностранного языка для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- специализированная мебель (столы, стулья по количеству обучающихся);
- доска ученическая.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук);
- мультимедийный проектор, экран.

Учебно-наглядные пособия: плакаты, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по рабочей программе дисциплины, в том числе, видео-аудио материалы, компьютерные презентации.

Компьютер имеет доступ к электронно-библиотечным системам, выход в глобальную сеть Интернет, оснащен лицензионным программным обеспечением.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания:

1. Басова, Н.В. Немецкий язык для колледжей=Deutsch für Colleges : учебник / Басова Н.В., Коноплева Т.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 346 с. — ISBN 978-5-406-04030-0. — URL: <https://book.ru>
2. Миляева, Н. Н. Немецкий язык для колледжей (A1—A2) : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Миляева, Н. В. Кукина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12385-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

Дополнительные учебные издания:

3. Зими́на, Л. И. Немецкий язык (A1—A2) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Зими́на, И. Н. Мирославская. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11916-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>
4. Винтайкина, Р. В. Немецкий язык (B1) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. В. Винтайкина, Н. Н. Новикова, Н. Н. Саклакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2020. — 377 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12125-4.
— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —
URL: <https://urait.ru/bcode/452788>

Интернет – ресурсы:

5. StudyGerman. Портал изучения немецкого языка. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.studygerman.ru/>

6. Languages-study. Материалы по изучению немецкого языка. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.languages-study.com/deutsch-links.html>

7. Deutsche Welle. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.dw.de/>

8. Журнал Spiegel. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.spiegel.de/>

9. Länder-lexikon. Энциклопедия. [Электронный ресурс]: <http://www.laender-lexikon.de/Deutschland/>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Общие компетенции: ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. уметь: - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; - строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); - писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы знать: - правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; - основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); - лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; - особенности произношения; - правила чтения текстов профессиональной направленности	Текущий контроль: - опрос устный (фронтальный); - тестирование; - выполнение письменной работы; - выполнение практической работы (индивидуальная форма работы). Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Метод проведения промежуточной аттестации: выполнение комплексного задания

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

**Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности**

1.1. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет (8 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

метод расчета первичных баллов;

метод расчета сводных баллов;

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти бальная шкала для оценивания результатов обучения:

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

1. Прочитать и письменно перевести текст (статью) на русский язык
2. Пересказать текст (статью) на немецком языке

Примерные практические задания:

Вариант 1

FUßBALL GESTERN UND HEUTE

Ich möchte über das Geschichte des Fußballs erzählen. Er ist eines der beliebtesten Sport-Spiele der Welt. Der Fußball wird gern in Deutschland gespielt und selbst in kleinen Dörfern kann man schöne Fußballfelder sehen. Ganz geschweige, dass die deutsche Nationalelf schon viermal Weltmeister und dreimal Europameister war.

Der Fußball ist Nationalsport in den meisten europäischen und lateinamerikanischen Ländern. In Afrika entwickelt sich Fußball auch schnell. 2014 hat die Fußballweltmeisterschaft in Afrika zum ersten Mal stattgefunden. Noch früher hatte eine Weltmeisterschaft in Japan und Südkorea stattgefunden. Heutzutage spielt man Fußball in fast 200 Ländern. Mehr als vor 100 Jahren wurde Fußball bei den Olympischen Spielen gespielt.

Die Regel des Spiel sind einfach und es lässt Fußball fast überall spielen. Die Zahl der Spieler kann auch unterschiedlich sein. Alles hängt von den Interessenten ab. Aber hier ist die Rede über keinen Profi-Fußball. Bei den Amateurmansschaften können z.B. sechs gegen sechs Spieler spielen. Auch muss es einen Ball geben und ein Feld. Zum Feld kann eine Wiese dienen. Die wichtigsten Regel werden gehalten und über die anderen kann man sich verabreden, z.B. dass der Torwart gleichzeitig ein Feldspieler sein könnte.

Die moderne Form des Fußballs ist aus England gekommen. Fußball war dort nicht nur beliebteste Art von Erholung bis Mitte der 1800er Jahre, sondern auch die Möglichkeit, das nachbarliegende Dorf oder Städtchen zu besiegen. Aber das erste Land, in dem Fußballspieler zum Beruf galt, war Österreich. Heute ist Fußball zu einem großen Geschäft geworden. Manche Profis kosten Hunderte Millionen Dollar. Aber trotzdem bleibt Fußball eine Unterhaltung für Millionen Menschen.

Вариант 2

BEWEGUNG IST WIE EIN MEDIKAMENT

Auch der Sportmediziner Walter O. Frey von der Zürcher Balgrist-Klinik empfiehlt Schweiß und Anstrengung – neben körperlichen Betätigungen wie Spazieren-gehen oder gelegentlichen leichten Wanderungen: «Bewegung ist wie ein Medikament, Bewegung Sport ist eine Superpille. Je höher die Dosis, desto höher die Wirkung.» 30 Minuten Bewegung pro Tag zögerten eine Gefäßverkalkung hinaus. «Aber wer mehr macht, kann sogar in einem Frühstadium bereits vorhandene Veränderungen am Gewebe regenerieren.»

Wichtig sei natürlich, dass jeder das für sich richtige Mass finde. Grundsätzlich jedoch gilt: «Es gibt keine Entschuldigung dafür, keinen Sport zu treiben. Jeder kann es.» Auch mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Lungenproblemen oder Rheuma. Manchmal brauche es einfach eine Anleitung des Arztes, was man wie und wie intensiv machen dürfe.

Senioren können fast alle Sportarten ausüben

Doch es gibt Ärzte, die dem Sport im Alter generell skeptisch gegenüberstehen, das beobachtet auch Frey. Die Ausbildung habe diesen Aspekt lange nicht berücksichtigt. Sein Team sensibilisiert Allgemeinmediziner in Kursen für das Thema. Und für Senioren eignen sich fast alle Sportarten – «ausser Canyoning und ähnliche Risikosportarten». Wichtig sei die Grundfitness, die es fürs Skifahren wie fürs Tennisspielen brauche – und dann vor allem Begeisterung für den Sport. Der 68-Jährige holt sich im Training auch mal einen blauen Fleck. Aber das macht nichts: «Krav Maga fordert und ist spannend. Ich muss die richtige Haltung einnehmen, aufmerksam sein, Schläge parieren, schnell reagieren.»

Er habe gelernt, sich richtig fallen zu lassen. «Und ich fühle mich nach dem wöchentlichen Training glücklich und selbstbewusster.» Er hat keine Bedenken, dass er sich verletzen könnte: Er geht frühmorgens in die Stunde, «wenn auch viele Frauen trainieren». Ausserdem berücksichtige

der Trainer die individuellen Fähigkeiten. Laut Bewegungsexperte Eling de Bruin ist das ein wichtiger Aspekt: «Eine professionelle Leitung ist elementar für ein erfolgreiches Trainingserlebnis.»

Вариант 3

DER COMPUTER STEIGERT DIE MOTIVATION

Ein Tablet-Computer kann helfen, wie eine Wissenschaftlerin aus Zürich herausfand: die Doktorandin Eva Reve rüstete daheim lebende Senioren mit Tablets aus, auf denen diese sich Videos mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen ansehen konnten. Zuerst lernten die Teilnehmenden, das Gerät zu bedienen, machten die Übungen mit der Bewegungswissenschaftlerin gemeinsam. Dann legten sie los. Das Tablet piepste dreimal am Tag und forderte zum Training auf.

Nach getaner Arbeit mussten die Sportler vermerken, wie viele Kniebeugen geschafft waren oder ob sie Schmerzen hatten. Ihre Trainingsfortschritte konnten sie symbolisch in Form einer wachsenden Pflanze mitverfolgen.

Bei einer Vergleichsgruppe, die die Übungen aufgrund einer Broschüre und ohne Erinnerung durch den Computer machen sollte, verliess rund 40 Prozent der Teilnehmer die Motivation. Sie brachen das Programm ab. In der Tablet-Gruppe bissen sich die Senioren durch. Grundsätzlich können ältere Personen die gleichen Kraftübungen absolvieren wie jüngere. Allerdings gilt es, ab etwa 50 einige Regeln zu beachten.

- **Ärztliche Abklärung:** Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn gründlich vom Arzt untersuchen. Machen Sie Ihren Arzt darauf aufmerksam, dass beim Krafttraining auch grosse Druckbelastungen entstehen können;

- **Nicht übertreiben:** Nach dem Krafttraining braucht die Muskulatur Zeit, um sich zu regenerieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die Regenerationsfähigkeit ab. Deshalb sollten Leute über 50 nie an zwei aufeinander folgenden Tagen und auch nicht länger als 20 bis 30 Minuten mit Gewichten trainieren;

- **Fachkundige Begleitung:** Wählen Sie ein Fitnesscenter, in dem Sie seriös in die Übungen eingeführt werden und in dem man Ihnen ein altersgerechtes Programm zusammenstellt;

- **Grosse Muskelgruppen trainieren:** «Kosmetisches» Krafttraining, zum Beispiel isoliertes Bizeps- oder Bauchmuskeltraining, macht aus gesundheitlicher Sicht wenig Sinn. Trainieren Sie besonders die grossen Muskelgruppen, die für alltägliche Bewegungsabläufe notwendig sind, das heisst Beine, Rumpf, Schulter und Arme;

- **Dehnen:** Gerade ältere Menschen sollten die Kraftübungen durch Gymnastik oder Dehnübungen ergänzen, um neben der Kraft auch die Beweglichkeit und die Koordination zu erhalten. Auch hier sollten Sie sich zu Beginn von einer Fachperson beraten lassen.

Клише, используемые при аннотировании текста или статьи

- Der Text heisst ... Er stammt aus ... (Quelle angeben)
- Er ist dem Problem ... gewidmet. / Er behandelt das Problem ... / Der Autor erörtert darin das Problem ... (die Theorie, das Wesen, die Gründe, die Ursachen, die Auswirkungen, die Methoden usw.)
- Zuerst werden die Ansichten (die Tendenzen, die Hauptbegriffe, die Prinzipien, die Faktoren, die Besonderheiten, die Fakten usw.) analysiert (vorgestellt, interpretiert; klassifiziert, bewertet, beschrieben, definiert, ausgesucht, genannt, aufgezählt), die ...
- Er sucht eine Antwort auf die Frage, wie und warum ...
- Im Text werden Probleme (Gründe, Folgen, Ursachen, Vorstellungen usw.) dargelegt, die ...
- Außerdem wird der Frage nachgegangen, warum ...
- Weiterhin wird die Notwendigkeit begründet, ...
- Das wird durch die Erfahrungen (wissenschaftliche Studien) von ... untermauert.
- Ferner werden einzelne Faktoren (Seiten, Ziele, Aufgaben) ausführlich(er) erörtert, die für

... von Bedeutung sind (eine wichtige Rolle spielen).

- Viel Platz räumt der Autor den Ursachen (Nebenwirkungen) des ein.
- In erster Linie zeigt er die Rolle (das Wesen, die Bedeutung, die Folgen) von ...
- In weitem erörtert er kritisch (übt Kritik an D., bringt seine Einwände gegen A.)
- Zur Begründung seiner Meinung bringt er statistische Angaben über A, (zitiert, beruft sich auf A.)
- Ausführlicher (kurz) geht er auf die Frage (Bedeutung, Prinzipien, Beispiele, (die Gesetzmäßigkeiten, Kategorien usw.) ... ein.
- Außerdem wendet er sich dem Problem zu, ...
- Zusätzlich werden die Chancen (Möglichkeiten, Vor- und Nachteile, Angaben, Erfahrungen, Ergebnisse usw.) miteinander verglichen.
- Dadurch bekommt der Autor die Möglichkeit, seine Vorschläge zu formulieren (die Gesetzmäßigkeit der Prozesse zu erfassen, die wichtigsten Vorteile, Mängel, zusammenzufassen, die Faktoren zu ordnen, das Wesentliche vom Nebensächlichen zu trennen, die wichtigsten Parameter zu ermitteln, Hauptkriterien zu nennen, den Entwicklungstrend zu zeigen usw.)
- Der Verfasser vertritt (teilt) die Meinung (den Standpunkt, die Ansicht), dass ...
- Er betont (hebt hervor, stellt fest, bringt überzeugende Beweise dafür), dass ...
- Anschließend (zum Schluss) fasst der Reporter (Wissenschaftler, Herr N.) seine Darlegungen zusammen und zeigt, wie man die Lage ändern könnte (wie wichtig wünschenswert, zweckmäßig, vielversprechend eine Änderung der bestehenden Sachlage / Situation wäre).

1.3.2. Критерии оценки

	Критерии оценки результатов выполнения практического задания	Максимальный балл за критерий оценки
1	2	3
1	Перевод текста (письменный перевод)	3
	Полный перевод адекватный смысловому содержанию текста на русском языке. Текст грамматически корректен, все синтаксические структуры и лексические единицы, включая профессиональные термины, переведены адекватно. Переведено 100% объёма текста.	3
	Полный перевод. Встречаются лексические, грамматические и стилистические неточности, которые не препятствуют общему пониманию текста, однако не согласуются с нормами языка перевода и стилем. Переведено 100%-90% объёма текста.	2
	Полный перевод текста с большим количеством лексических, грамматических и стилистических ошибок, которые препятствуют общему пониманию текста. Переведено 90%-50% объёма текста.	1
	Непонимание содержания текста, большое количество смысловых и грамматических ошибок. Переведено менее 50% объёма текста.	0
2	Пересказ текста	2
	Речь грамотная. Правильно используются лексико-грамматические конструкции, если допускаются ошибки, то тут же исправляются студентом самостоятельно. Объем высказывания соответствует требованиям. Студент понимает и адекватно отвечает на вопросы.	2
	При высказывании встречаются грамматические ошибки, в том числе очень серьезные. Объем высказывания составляет не более 50% необходимого объёма. Студент испытывает затруднения при ответах на вопросы преподавателя.	1
	При высказывании встречаются грамматические и лексические ошибки, в том числе очень серьезные. Объем высказывания составляет менее 50% необходимого объёма. Студент испытывает серьезные затруднения при ответах на вопросы преподавателя.	0
	ИТОГО:	5

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в кабинете иностранного языка

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания:

1. Басова, Н.В. Немецкий язык для колледжей=Deutsch für Colleges : учебник / Басова Н.В., Коноплева Т.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 346 с. — ISBN 978-5-406-04030-0. — URL: <https://book.ru>

2. Миляева, Н. Н. Немецкий язык для колледжей (A1—A2) : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Миляева, Н. В. Кукина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12385-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

Дополнительные учебные издания:

3. Зими́на, Л. И. Не́мецкий язы́к (A1–A2): учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Зими́на, И. Н. Миросла́вская. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11916-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

4. Винта́йкина, Р. В. Не́мецкий язы́к (B1): учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. В. Винта́йкина, Н. Н. Новикова, Н. Н. Саклакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 377 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12125-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452788>

Интернет – ресурсы:

5. StudyGerman. Портал изучения немецкого языка. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.studygerman.ru/>

6. Languages-study. Материалы по изучению немецкого языка. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.languages-study.com/deutsch-links.html>

7. Deutsche Welle. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.dw.de/>

8. Журнал Spiegel. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.spiegel.de/>

9. Länder-lexikon. Энциклопедия. [Электронный ресурс]: <http://www.laender-lexikon.de/Deutschland/>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.