

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет романо-германской филологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор  
\_\_\_\_\_ Хагуров Б.А.  
*подпись*  
«31» мая 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.02 ПРАКТИКУМ ПО ПИСЬМЕННОМУ ПЕРЕВОДУ  
(ПЕРВЫЙ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК)**

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль) Переводоведение

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)

составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль: Переводоведение

Программу составил(и):

Е.М. Хабарова, ст. преподаватель кафедры  
теории и практики перевода

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



подпись

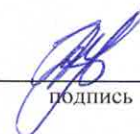
Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык) утверждена на заседании кафедры теории и практики перевода

протокол № 17 «13» мая 2024 г.

Зав. кафедрой теории  
и практики перевода

Шершнева Н.Б.

фамилия, инициалы



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета РГФ  
протокол № 4«15»мая 2024 г.

Председатель УМК факультета

Бодоньи М.А.

фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

Хутыз И.П., д-р филол.наук, профессор кафедры прикладной лингвистики и информационных технологий ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Горохова Л.А., канд.филол.наук, доцент, зав. кафедрой теории и практики перевода ФГБОУ ВО «ПГУ»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины Б1.В.02 Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык) – развить способность осуществлять письменный перевод в соответствии с особенностями коммуникации и целью перевода и на основе профессиональной этики и осуществлять предпереводческий и постпереводческий анализ текста

### 1.2 Задачи дисциплины

1. Сформировать стратегии использования видов, приемов и технологий перевода с учетом характера переводимого текста и условий перевода для достижения максимального коммуникативного эффекта;
2. Сформировать навыки редактора письменных текстов в сфере межкультурной коммуникации с учетом профессиональной этики переводчика
3. Развить различные стратегии для успешного осуществления письменного перевода
4. Овладеть навыками выполнения предпереводческого и постпереводческого анализа текста

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.В.02 Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины, относятся знания и умения, сформированные в процессе изучения иностранного языка на предыдущих курсах. К предшествующим дисциплинам, необходимым для ее изучения, относятся: «Теория и практика перевода», «Практикум профессионально-ориентированной речи (первый иностранный язык)». Данная дисциплина является предшествующей для изучения в соответствии с учебным планом последующих дисциплин, таких как, «Перевод научного текста», «Перевод деловой документации», «Литературный перевод», «Перевод художественных текстов», «Технический перевод».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять устный и письменный перевод в соответствии с особенностями коммуникации и целью перевода и на основе профессиональной этики	
ПК-1.1. Использует знания о стратегиях перевода для осуществления письменного перевода	Знает стратегии перевода для осуществления письменного перевода
	Умеет применять стратегии перевода для осуществления письменного перевода
	Владеет способностью применения стратегий перевода для осуществления письменного перевода
<b>ПК-2</b> Способен осуществлять предпереводческий и постпереводческий анализ текста	
ПК-2.1. Владеет приемами предпереводческого и постпереводческий анализа текста	Знает приемы предпереводческого и постпереводческого анализа текста
	Умеет дифференцировать приемы предпереводческого и постпереводческого анализа текста
	Владеет способностью выполнять предпереводческий и постпереводческий анализ текста на основе отдельных приемов его реализации

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения	
		очная	
		5 семестр (часы)	6 семестр (часы)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>50,5</b>	<b>26,2</b>	<b>24,3</b>
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>50</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
занятия лекционного типа			
лабораторные занятия	50	26	24
практические занятия			
семинарские занятия			
<b>Иная контактная работа:</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,5	0,2	0,3
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>66,8</b>	<b>45,8</b>	<b>21</b>
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	46,8	35,8	11
Подготовка к текущему контролю	20	10	10
<b>Контроль:</b>	<b>26,7</b>		<b>26,7</b>
Подготовка к экзамену	26,7		26,7
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
час.			
<b>в том числе контактная работа</b>	<b>50,5</b>	<b>26,2</b>	<b>24,3</b>
зач. ед	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 5 семестре (3 курса) (очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Crime	22	-	-	8	14
2.	Finance	16	-	-	4	12
3.	Environmental Problems	16	-	-	6	10
4.	Space	17,8	-	-	8	9,8
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>71,8</b>			<b>26</b>	<b>45,8</b>
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	-				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 6 семестре (3 курса) (очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Medicine	8	-	-	4	4
2.	Law	8	-	-	4	4
3.	International Organisations	15	-	-	8	7
4.	Tourism Industry	7	-	-	4	3
5.	Political Systems	7	-	-	4	3
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	45			24	21
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3				
	Подготовка к текущему контролю	26,7				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

### 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

#### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы) в 5 семестре

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Crime	Перевод герундия и герундиальных оборотов Перевод форм сослагательного наклонения	УО
2.	Finance	Перевод инфинитива и инфинитивных оборотов, Изменение структуры предложения при переводе	УО
3.	Environmental Problems	Неологизмы Многофункциональные слова	УО
4.	Space	Лексические трансформации при переводе	УО

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

#### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы) в 6 семестре

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Medicine	Свободные словосочетания Связанные (фразеологические) словосочетания	УО
2.	Law	Интернациональные слова и "ложные друзья" переводчика	УО
3.	International Organisations	Передача артикля, Перевод заголовков	УО
4.	Tourism Industry	Перевод форм сослагательного наклонения Перевод эмфатических конструкций	УО

5.	Political Systems	Передача имен собственных и названий (транскрипция, транслитерация, перевод)	УО
----	-------------------	--	----

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрена.

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным, коллоквиумам и т.д.)	Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)», утвержденные кафедрой теории и практики перевода, протокол № 17 от 13.05.2024 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## 3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Образовательные технологии, используемые в процессе реализации курса «Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)» направлены на активизацию познавательной деятельности студентов, развитие способов продуктивной деятельности, расширение стратегий обучающихся при работе с информационными текстами, стимулирование критического и творческого подхода к решению учебных задач и моделированию профессиональной деятельности, активизация сотрудничества, развитие умений работать в команде.

При освоении дисциплины применяются следующие образовательные технологии:

1) Дифференцированное обучение – организация образовательного процесса на основе учета индивидуально-типологических особенностей обучающихся и вариативного построения учебного процесса в выделенных группах. Реализуется путем включения в учебный процесс заданий различного уровня сложности (репродуктивный, продвинутый, творческий). При использовании дифференцированного подхода используется метод малых групп, метод проектов.

2) Интерактивное обучение как способ организации учебного процесса, при котором студенты и преподаватель активно взаимодействуют друг с другом. Каждый

участник взаимодействия вносит свой вклад, в ходе работы происходит обмен идеями, знаниями, выработка совместных способов действия. Интерактивное обучение реализуется в ходе фронтальной, групповой и парной работы. Признаки интерактивного обучения: комфортная психологическая атмосфера занятий, позволяющая студенту чувствовать свою интеллектуальную состоятельность, психологическую защищенность; самостоятельный поиск обучающимися вариантов решения поставленной учебной задачи; при этом исключается доминирование какого-либо участника учебного процесса или какой-либо идеи, превосходство активности обучающихся над активностью преподавателя, активное воспроизведение ранее полученных теоретических знаний в новых условиях, наличие обратной связи.

3) Проблемное обучение как технология, основанная на структуре учебного процесса, предполагающего разрешение последовательно создаваемых учебных проблемных ситуаций. Проблемная ситуация – осознанное интеллектуальное затруднение, порождаемое несоответствием между имеющимися знаниями и теми, которые необходимы для решения возникшей ситуации. Учебная проблема направляет мыслительный поиск, пробуждает интерес к исследованию. Проблема выражается в форме проблемного вопроса или проблемного задания.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.В.02 Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)»

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля: устный опрос и промежуточной аттестации** в форме заданий к экзамену (зачету).

##### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ПК-1.1 Использует знания о стратегиях перевода для осуществления письменного перевода	Знает стратегии перевода для осуществления письменного перевода	Устный опрос	Задание на зачете, вопрос на экзамене 1-2
2	ПК-1.1 Использует знания о стратегиях перевода для осуществления письменного перевода	Умеет применять стратегии перевода для осуществления письменного перевода	Устный опрос	Задание на зачете, вопрос на экзамене 1-2
3	ПК-1.1 Использует знания о стратегиях перевода для осуществления письменного перевода	Владеет способностью применять стратегии перевода для осуществления письменного перевода	Устный опрос	Задание на зачете, вопрос на экзамене 1-2
4	ПК-2.1. Владеет приемами предпереводческого и постпереводческого анализа текста	Знает приемы предпереводческого и постпереводческого анализа текста	Устный опрос	Задание на зачете, вопрос на экзамене 1-2
5	ПК-2.1. Владеет приемами предпереводческого и постпереводческого анализа текста	Умеет дифференцировать приемы предпереводческого и постпереводческого анализа текста	Устный опрос	Задание на зачете, вопрос на экзамене 1-2

	анализа текста			
6	ПК-2.1. Владеет приемами предпереводческого и постпереводческий анализа текста	Владеет способностью выполнять предпереводческий и постпереводческий анализ текста на основе отдельных приемов его реализации	Устный опрос	Задание на зачете, вопрос на экзамене 1 - 2

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Устный опрос 1. Найдите эквиваленты следующим устойчивым словосочетаниям.

1) add further credence to; 2) take issue with; 3) have half a point; 4) be at odds with 5) hard and fast guidelines; 6) take great pains; 7) develop from scratch; 8) take a nosedive; 9) far outweigh; 10) in house; 11) ironclad proof; 12) ins and outs; 13) true to size; 14) be in a poor state of repair; 15) be second to (something); 16) be of consequence; 17) come into play; 18) with respect (reference) to smth; 19) at the expense of; 20) at length.

Устный опрос 2 Translate the following extract.

Engine Valve Train and Ignition Systems

Most engine subsystems can be implemented using different technologies can improve the performance of the engine. Let's look at all of the different subsystems used in modern engines, beginning with the valve train. The valve train consists of the valves and a mechanism that opens and closes them. The opening and closing system is called a camshaft. The camshaft has lobes on it that move the valves up and down. Most modern engines have what are called overhead cams. This means that the camshaft is located above the valves. The cams on the shaft activate the valves directly or through a very short linkage. Older engines used a camshaft located in the sump near the crankshaft. Rods linked the cam below to valve lifters above the valves. This approach has more moving parts and also causes more lag between the cam's activation of the valve and the valve's subsequent motion. A timing belt or timing chain links the crankshaft to the camshaft so that the valves are in sync with the pistons. The camshaft is geared to turn at one-half the rate of the crankshaft. Many high-performance engines have four valves per cylinder (two for intake, two for exhaust), and this arrangement requires two camshafts per bank of cylinders, hence the phrase "dual overhead cams." The ignition system produces a high-voltage electrical charge and transmits it to the spark plugs via ignition wires. The charge first flows to a distributor, which you can easily find under the hood of most cars. The distributor has one wire going in the center and four, six, or eight wires (depending on the number of cylinders) coming out of it. These ignition wires send the charge to each spark plug. The engine is timed so that only one cylinder receives a spark from the distributor at a time. This approach provides maximum smoothness.

### Критерии оценки устного опроса

Развернутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые



примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

Зачет предусматривает проверку уровня сформированности профессиональной компетенции, а развивать способность осуществлять письменный перевод на основе знаний о стратегиях перевода и с учетом профессиональной этики и выполнять предпереводческий и постпереводческий анализ текста. Зачет состоит из письменного перевода текста объемом 1000-1400 знаков, которые студенту необходимо выполнить, чтобы продемонстрировать результативное освоение материала.

Образец текста на перевод с английского языка на русский:

Russia-India trade outpacing prediction – official

Mutual turnover has reached \$45 billion, India's foreign minister has announced

India and Russia have seen massive growth in bilateral trade over the past year, rapidly outpacing the goals initially set by the two countries, according to the Indian Minister of External Affairs.

The trade turnover between the nations touched \$45 billion between April 2022 and February 2023, Subrahmanyam Jaishankar announced on Monday at a Russia-India business-dialog meeting in New Delhi.

Riding largely on oil shipments and fertilizer exports from Russia, the volume of trade has outperformed the countries' \$30-billion-by-2025 target, and well ahead of schedule. It is also more than triple the \$13 billion trade turnover registered in 2021.

Russia is now one of India's top five trade partners and, according to Jaishankar, mutual interest in boosting cooperation is growing across the spectrum, from large to small businesses. The official highlighted a surge in trade from last April, noting that Moscow and New Delhi are discussing further diversification of economic cooperation.

“Over the past decade, we have witnessed an increase in the level of cooperation in many fields such as energy, science and technology which have complemented traditional areas of cooperation in the defense, nuclear and space sectors,” the foreign minister said.

#### **Критерии оценивания по зачету:**

«зачтено»: студент владеет терминологией и стратегиями перевода по данному разделу, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно передать представленный материал.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется перевести текст, довольно ограниченный объем знаний программного материала.

### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен)**

Экзамен предусматривает проверку уровня сформированности профессиональной компетенции, а развивать способность осуществлять письменный перевод на основе знаний о стратегиях перевода и с учетом профессиональной этики и выполнять предпереводческий и постпереводческий анализ текста. Экзамен состоит из двух заданий, которые студенту необходимо выполнить, чтобы продемонстрировать результативное освоение материала:

1. перевод текста с русского языка на английский.
2. перевод текста с английского языка на русский.

На экзамене студенты должны продемонстрировать:

- умение максимально точно и адекватно извлекать основную информацию, содержащуюся в тексте,
- проводить обобщение и анализ основных положений предъявленного текста для последующего перевода отрывка из данного текста, Объем текста 1800-2000 знаков, время на перевод - 30 минут.

Образец текста на перевод с русского языка на английский:

#### **Как скандал с дипломатами может отразиться на отношениях России и Италии**

Шпионские истории, часто романтизированные в кино, неизбежно привлекают внимание широкой публики. Поэтому сейчас итальянские СМИ с упоением погружают аудиторию в неизвестно как добытые детали скандала, создавая атмосферу "Ошибки резидента" (психологический детектив, рассказывающий о судьбе профессионального разведчика) с заброшенными парковками, ночной тьмой и свиданиями в машинах.

30 марта карабинеры специального подразделения (ROS) задержали на римской периферии военнослужащего ВМС Италии, сотрудника Генштаба Минобороны и служащего военного атташата российского посольства в момент предполагаемой передачи секретных документов в обмен на денежное вознаграждение. По информации итальянских СМИ, следствие конфисковало более 180 документов, часть из которых помечена грифом "секретно" второй и третьей степени по четырехступенчатой классификации. Итальянец (с опытом службы на авианосце и командировок в горячие точки) находится под стражей. Российский представитель вместе с руководителем (военным атташе) покинул страну по решению итальянских властей, о чем был уведомлен посол РФ в Италии, вызванный в МИД.

Напомню, что в 2016 году уже был подобный случай. Только тогда во время схожих действий в римском районе Трастевере задержали российского дипломата (он не работал в посольстве) и бывшего сотрудника португальских спецслужб. Португалец позже предстал перед судом на родине. А россиянин, имея дипломатическую неприкосновенность, беспрепятственно вернулся домой, насколько известно, без каких-либо санкций. Этот эпизод хоть и получил огласку, но все-таки не наделал столько шума, как нынешний инцидент.

Даже не самая благосклонно настроенная к России газета La Repubblica отметила, что освещение дела приобрело избыточный характер. При этом издание подчеркивает, что "существует достаточно мощное течение в итальянской дипломатии, которое при сохранении лояльности Североатлантическому альянсу считает, что Россия не должна быть обязательным врагом, и не хочет эскалации в отношениях". С другой стороны, эта эскалация полностью соответствует общему настроению между ЕС и РФ, от которых, по словам министра иностранных дел России Сергея Лаврова, "почти ничего не осталось".

Образец текста на перевод с английского языка на русский:

### **Why procrastination is about managing emotions, not time**

Address the real reasons you procrastinate and you're more likely to start achieving your goals.

Like many writers, I'm a supreme expert at procrastination. When I ought to be working on an assignment, with the clock ticking towards my deadline, I'll sit there watching pointless political interviews or boxing highlights on YouTube (cat videos aren't my thing). At its worst I can almost begin to feel a little crazy – *you need to be working*, I say to myself, *so what on Earth are you doing?*

According to traditional thinking – still espoused by university counselling centres around the world, such as the [University of Manchester in the UK](#) and the [University of Rochester in the US](#) – I, along with my fellow procrastinators, have a time management problem. By this view, I haven't fully appreciated how long my assignment is going to take and I'm not paying enough attention to how much time I'm currently wasting on '[cyberloafing](#)'. With better scheduling and a better grip on time, so the logic goes, I will stop procrastinating and get on with my work.

Increasingly, however, psychologists are realising this is wrong. Experts like Tim Pynchyl at Carleton University in Canada and his collaborator Fuschia Sirois at the University of Sheffield in the UK have [proposed](#) that procrastination is an issue with managing our emotions, not our time. The task we're putting off is making us feel bad – perhaps it's boring, too difficult or we're worried about failing – and to make ourselves feel better in the moment, we start doing something else, like watching videos.

This fresh perspective on procrastination is beginning to open up exciting new approaches to reducing the habit; it could even help you improve your own approach to work. "Self-change of any of sort is not a simple thing, and it typically follows the old adage of two steps forward and one step back," says Pynchyl. "All of this said, I am confident that anyone can learn to stop procrastinating."

One of the first [investigations](#) to inspire the emotional view of procrastination was published in the early 2000s by researchers at Case Western Reserve University in Ohio. They first prompted people to feel bad (by asking them to read sad stories) and showed that this increased their inclination to procrastinate by doing puzzles or playing video games instead of preparing for the intelligence test they knew was coming. Subsequent studies by the same team showed low mood only increases procrastination if enjoyable activities are available as a distraction, and only if people believe they can change their moods. One study used 'mood-freezing candles' to trick some volunteers into thinking their low mood was frozen and, in this case, they didn't bother procrastinating.

The emotional regulation theory of procrastination makes intuitive sense. In my case, it's not that I don't realise how long my assignment will take (*I know* I need to be working on it right now) or that I haven't scheduled enough time for my YouTube viewing – in fact, I don't really even want to watch those videos, I'm just drawn to them as a way of avoiding the discomfort of knuckling down to work. In the psychologists' jargon, I'm procrastinating to achieve a short-term positive 'hedonic shift', at the cost of my longer-term goals.

The emotional regulation view of procrastination also helps explain some strange modern phenomena, like the fad for watching online cat videos which have attracted billions of views on YouTube. A [survey](#) of thousands of people by Jessica Myrick at the Media School at Indiana University confirmed procrastination as a common motive for viewing the cat videos and that watching them led to a boost in positive mood. It's not that people hadn't adequately scheduled time for watching the videos; often they were only watching the clips to make themselves feel better when they should be doing something else less fun.

Myrick's research also highlighted another emotional aspect to procrastination. Many of those surveyed felt guilty after watching the cat videos. This speaks to how procrastination is a

misguided emotional regulation strategy. While it might bring short-term relief, it only stores up problems for later. In my own case, by delaying my work I just end up feeling even more stressed, not to mention the gathering clouds of guilt and frustration.

#### **Критерии оценивания результатов обучения**

Оценка	Критерии оценивания по экзамену
Высокий уровень «5» (отлично)	оценку «отлично» заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень «4» (хорошо)	оценку «хорошо» заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)	оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

1. Слепович В. С., Курсперевода=TranslationCourse(English-Russian): (английский-русский язык) : учебник / В. С. Слепович. – 9-е издание. – Минск :ТетраСистемс, 2011. – 318 с. То же [Электронный ресурс]. -  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=78509>

## **5.2. Периодическая литература**

RT news

Риа новости

## **5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

### **Профессиональные базы данных:**

1. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>
2. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

### **Ресурсы свободного доступа:**

5. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
6. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:**

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

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

Самостоятельная работа обучающихся по иностранному языку является неотъемлемой составляющей процесса освоения программы обучения иностранному языку. Самостоятельная работа охватывает все аспекты изучения иностранного языка и в значительной мере определяет результаты и качество освоения дисциплины «Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)». Самостоятельная работа является средством организации и управления самостоятельной деятельности студентов, которая обеспечивается умением осуществлять планирование деятельности, искать решение проблемы или вопроса, рационально организовывать свое рабочее время и использовать необходимые для этого инструменты. Самостоятельная работа студента служит получению новых знаний, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию профессиональных навыков и умений.

Цели и задачи самостоятельной работы обучающихся:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, полученных во время занятий;
- самостоятельность овладения новым учебным материалом;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- овладение различными формами взаимоконтроля и самоконтроля;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых качеств, способности к самоорганизации, творчеству.

Самостоятельная работа включает следующие формы работ:

- подготовка к текущему контролю;
- подготовка к лабораторным занятиям;
- подготовка домашнего задания, включая подготовку сообщений, докладов, презентаций и т.п.;
- проработка и повторение материала учебников и учебных пособий;
- самостоятельное изучение тем дисциплины.

Рекомендации по эффективной работе над отдельными аспектами в рамках дисциплины «Практикум по письменному переводу (первый иностранный язык)»

#### 1. Работа над техникой чтения

Техника чтения образует значимый критерий оценки степени владения языком, поэтому разумно работать над ней постоянно и доводить до совершенства. Для этого рекомендуется систематическое чтение текстов на иностранном языке вслух, прослушивание и просмотр аутентичных аудио- и видеоматериалов, участие в устных формах работы на занятии и общение с носителями языка (например, посредством Интернет-ресурсов).

#### 2. Работа с текстом

При работе с текстом следует учитывать, что существуют различные виды чтения, которые определяются в зависимости от цели чтения и поставленных задач. Определение вида чтения позволит наиболее эффективно организовать время и работу с текстом. Задачей ознакомительного чтения является понимание основной линии содержания читаемого текста и создание комплексных образов прочитанного. Изучающее чтение направлено на точное и полное понимание прочитанного и его критическое осмысление. Оно предполагает умение пользоваться разными словарями (толковыми, страноведческими, словарями синонимов, двуязычными). Этот вид чтения обычно используется при работе над статьями по специальности. Работая над таким текстом, следует вдумчиво и внимательно прочитать его, отмечая незнакомые вам слова, найти их значения в словаре, выбрать значение слова, подходящее по контексту и выучить его. Закончив чтение текста, нужно проверить свое понимание по вопросам и другим заданиям, которые находятся после текста. Просмотровое чтение – беглое, выборочное чтение текста по блокам для более подробного ознакомления с его деталями и частями. Оно направлено на принятие решения о его дальнейшем использовании, то есть выяснение области, к которой относится данный текст, освещаемой в нем тематике, установление круга основных вопросов. Насколько полно понят текст при просмотровом чтении определяется тем, может ли читающий ответить на вопрос, интересен ли ему текст, какие части текста могут оказаться наиболее информативными. Поисковое чтение предполагает овладение умением находить в тексте те элементы информации, которые являются значимыми для выполнения той или иной задачи, и ориентировано, прежде всего, на чтение прессы и специальной литературы. Аналитическое чтение – более сложный вид чтения, ориентированный на глубокое раскрытие содержания текста и его структуры. Внимание должно быть направлено на детальное восприятие текста с анализом языковой формы, который позволяет осознать структурные компоненты речи, устанавливать их структурно-семантические и функциональные соответствия.

#### 3. Работа с лексическим материалом

Для эффективного усвоения лексического материала и расширения словарного запаса полезно использовать следующие упражнения: составление несложных предложений на иностранном языке с использованием новых слов (устно и письменно); письменный перевод предложений, содержащих новые слова, на иностранный язык; составление несложного связного текста-ситуации на определенную тему с максимальным использованием слов, изученных в рамках данной темы; составление списка слов и словосочетаний по какой-либо теме (тексту), выписывание из словаря лексических единиц в их начальной форме.

#### 4. Работа с грамматическими формами и конструкциями

Для эффективного усвоения грамматической формы или конструкции рекомендуется внимательное чтение записей, таблиц или правил в учебнике, изучение и анализ примеров и выполнение упражнений на конкретную грамматическую модель, т. е. упражнений, которые иллюстрирует данное правило. Необходимо обращать внимание на употребление грамматической формы или конструкции в определенном контексте, находить примеры их использования в аутентичных источниках и максимально часто применять изучаемую модель при построении собственного устного или письменного высказывания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### 7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №229	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: ТВ, ПК. Оборудование: нет	Microsoft Windows, Microsoft Office,
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ. №229 (Учебная лаборатория межкультурной коммуникации)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: ТВ, ПК. Оборудование: нет	Microsoft Windows, Microsoft Office,

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Windows, Microsoft Office,
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 347)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы	Microsoft Windows, Microsoft Office,

	<p>Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	
--	---	--