УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
белорусского и русского языков

_____ А.И.Шабловский
10.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к дифференцированному зачету по учебной дисциплине
«РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ»
для студентов I курса дневной и заочной форм получения образования для специальностей: 6-05-1012-01 «Физическая культура»; 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»; 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»; 6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом»; 6-05-1013-01 «Туризм и гостеприимство»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: смешанная

1. **Написать контрольную работу по грамматике.**

2. **Прочитать текст, ответить на вопросы.**

1. Белорусский государственный университет физической культуры.
2. Режим дня.
3. Республика Беларусь.
4. Физическая культура личности.
5. Принципы честной игры.
6. Паралимпийские игры.
7. Здоровый образ жизни.
8. Роль спорта в жизни человека.
9. Как противостоять стрессам?
10. Человек и его здоровье.
11. Олимпийская символика.
12. Гибкость.
13. Сила.
14. О пользе утренней гимнастики.
15. Польза ходьбы.
16. Как укрепить мышцы.
17. Лучшие продукты для укрепления мышц.
18. Безопасность в спорте.
19. Влияние физической культуры на организм.

3. Монологическая речь

1. Здоровый образ жизни
2. Паралимпийские игры.
3. Республика Беларусь.
4. Белорусский государственный университет физической культуры.
5. Мой любимый вид спорта.
6. Что изучает анатомия, физиология, гигиена.
7. Олимпийские игры.
8. Город, в котором я живу и учусь.
9. Как влияют занятия физической культуры на организм?
10. Спортивная безопасность.
11. Сила, гибкость, выносливость.
12. Я студент БГУФК.
13. Здоровое питание.
14. Режим дня.

Рассмотрены на заседании
кафедры белорусского и русского языков
протокол № 15 от 10.06.2026

Экзаменационные темы устных монологических высказываний
(I курс)

1. Здоровый образ жизни
2. Паралимпийские игры
3. Республика Беларусь
4. БГУФК
5. Мой любимый вид спорта
6. Что изучает анатомия, физиология, гигиена
7. Олимпийские игры
8. Город, в котором я живу и учусь
9. Как влияют занятия физической культурой на организм
10. Спортивная безопасность
11. Сила, гибкость, выносливость
12. Я студент БГУФК
13. Здоровое питание
14. Режим дня

Билет 1

Белорусский государственный университет физической культуры

Наш университет физической культуры играет важную роль в спортивной жизни Республики Беларусь. Здесь свой путь начинали многие спортсмены и тренеры Беларуси. Теперь они достойно представляют Республику Беларусь в спорте. На Олимпийских играх наши студенты завоевали 143 (сто сорок три) медали – из них 57 (пятьдесят семь) золотых, 40 (сорок) серебряных и 46 (сорок шесть) бронзовых.

Недавно университету исполнилось 85 (восемьдесят пять) лет.

В университете осуществляется подготовка разных специалистов: преподавателей, тренеров, специалистов в сфере здоровья и туризма. Здесь есть бассейн, легкоатлетический манеж, много спортивных залов и стадион. Проводятся научные исследования по проблемам в спорте.

Сегодня Белорусский государственный университет физической культуры сотрудничает с ведущими спортивными вузами России, Украины, Польши, Молдовы, Латвии, Швеции, Германии, Китая и других стран.

«Всегда в движении» – так звучит девиз университета. (120 слов)

Вопросы:

1. Как называется университет, в котором Вы учитесь?
2. На каком факультете Вы учитесь?
3. Каким видом спорта Вы занимаетесь?
4. Сколько лет университету?
5. С какими странами сотрудничает наш университет?
6. Каков девиз нашего университета?

Билет 2

Режим дня

Режим дня – это установленный распорядок жизни человека. Режим дня играет большую роль в профилактике заболеваний и сохранении здоровья. Он включает в себя труд, питание, отдых и сон человека. Когда человек живет в определенном ритме: ложиться спать и встает утром в определенное время.

В природе чередуются времена года: весна, лето, осень, зима и снова весна. Ночь сменяет день и снова день и ночь. Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни. Также это – одна из основ любого труда.

Когда человек испытывает нагрузку, тогда повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости. Когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы. Человек снова бодр.

Сочетание элементов режима дня помогает сохранить энергию, делает более продуктивной работу и улучшает состояние здоровья.

(116 слов)

Вопросы:

1. Что такое «режим дня»?
2. Почему важно соблюдать режим дня?
3. Как правильно сочетать элементы режима дня?
4. Где в природе есть ритмичность?
5. Что организм испытывает в часы нагрузки и в часы ее отсутствия?
6. В чем польза рационально построенного режима дня?

Билет 3

Спортивное питание

Правильное питание – залог успеха и здоровья любого человека, а для спортсмена это еще и его путь к победам.

Правильное питание для спортсмена – 30% (тридцать процентов) белки, 60% (шестьдесят процентов) углеводы, 10% (десять процентов) жиры.

Продукты, содержащие белки – это молоко, творог, кефир, йогурт. Из гарниров – это овсянка и рис. Белки содержатся в яйце, рыбе, мясе.

Для спортсменов полезно есть продукты, содержащие сложные углеводы. Рис, пшеница, чёрный хлеб, фрукты и овощи содержат сложные углеводы. Простые углеводы содержатся в сахаре, сладостях и лимонаде.

Жиры лучше усваиваются организмом, если они в составе растительного масла, сливочного масла и в рыбе жирных сортов.

Лучше всего есть немного, но часто. Стоит учитывать и количество еды. Для набора мышечной массы нужно включать протеины и аминокислоты. Например, белковые коктейли.

(119 слов)

Вопросы:

1. Почему важно правильно питаться?
2. Какая формула правильного питания для спортсмена?
3. В каких продуктах содержатся белки?
4. В каких продуктах содержатся сложные углеводы?
5. Какие продукты вы используете для приготовления еды?
6. Зачем нужны протеины?

Билет 4

Физическая культура личности

Физическая культура личности — это качество личности. Это забота человека о своем физическом состоянии.

Что такое физическая культура? Это физическая подготовленность человека, его знания о теле, его отношение к спортивным занятиям. Чтобы люди были развиты в этих областях, нужно физическое воспитание. Педагоги рассказывают студентам, как стать здоровыми и активными людьми. То есть задачи физического воспитания – это как укрепить здоровье, как развить физические и духовные силы человека.

Однако только специальные знания и понимание самого процесса физического воспитания не могут сформировать физическую культуру. Нужна практика. В процессе физического воспитания развиваются физические качества человека: сила, выносливость, гибкость и другие.

Занятия физическими упражнениями, их постоянство и регулярность являются основой жизни. Спорт — это часть здорового образа жизни.

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности.

(120 слов)

Вопросы:

1. Что такое физическая культура?
2. Какие спортивные упражнения Вы делаете?
3. Что такое физическое воспитание?
4. Какие задачи решает физическое воспитание?
5. Какие физические качества личности Вы знаете?
6. Какие физические качества развиты у Вас больше других?

Билет 5

Принципы честной игры

В английское выражение «Фэйр-Плей» («FairPlay») переводится на русский язык как «Честная игра». Этот термин используют спортсмены, тренеры, судьи и болельщики.

Принципы «Фэйр-Плей» разъяснялись в Манифесте от 1977 года. Честная игра выражается в поведении спортсменов.

Спортсмены уважают соперника, уважают правила, уважают решение судей.

Если хотят оспаривать решение, то делают это корректно, в отдельном порядке. Спортсмены контролируют себя как при победе, так и при поражении.

Спортсмены не используют допинг. У них равные шансы на победу. Нельзя достигать победу любой ценой.

Международный комитет «Фэйр-Плей» находится в Будапеште.

Первым награжденным спортсменом стал итальянский бобслеист Эудженио Монти. Он несколько раз помогал выигрывать своим соперникам.

В истории белорусского спорта получили награду «Fair Play» Александр Медведь (вольная борьба), Владимир Самсонов (настольный теннис) и Степан Попов (самбо).

(119 слов)

Вопросы:

1. Что значит английское выражение «Фэйр-Плей»?
2. Где были опубликованы принципы «Фэйр-Плей»?
3. Назовите принципы «Фэйр-Плей».
4. Кто был первым награжденным?
5. Вы знаете спортсменов, награжденных «Фейр-Плей»?
6. Назовите белорусских спортсменов лауреатов этой премии.

Билет 6

Паралимпийские игры

Идея создания Паралимпийских игр принадлежит немецкому неврологу Людвигу Гуттману. Он жил в Англии и работал в центре травматологии при госпитале. Он утвердил спорт как средство реабилитации инвалидов с повреждением позвоночника.

Первые соревнования провели в Центре. Это была стрельба из лука. Участвовали 16 (шестнадцать) спортсменов на креслах-каталках. Это было 28 (двадцать восьмого) июля 1948 (тысяча девятьсот сорок восьмого) года

Первые массовые Паралимпийские игры состоялись в Риме в 1960 (тысяча девятьсот шестидесятом) году. В них участвовало более 400 (четырехсот) спортсменов из 23 (двадцати трех) стран.

Позже эти игры стали проводить каждый четвертый год. Эти игры стали считаться Олимпийскими играми инвалидов. Начиная с 1988 (тысяча девятьсот восемьдесят восьмого) года (Сеул) игры проходят в тех же городах и местах, что и Олимпийские.

Для участников Паралимпиады нет возрастных ограничений.

Символ – три полумесяца красного, синего и зеленого цвета, внутри – точка на белом поле.

(120 слов)

Вопросы:

1. Какой смысл слова «паралимпийские»?
2. Кто создал паралимпийские игры?
3. Кто был первым участником?
4. Где проходили первые массовые паралимпийские игры?
5. Назовите девиз паралимпийских игр?
6. Как выглядит символ игр?

Билет 7

Здоровый образ жизни

Чтобы быть здоровым, человеку надо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек. Это и есть здоровый образ жизни.

Физическая активность – часть здорового образа жизни. Даже 10 минут активности несут здоровье человеку.

"Ты – то, что ты ешь" - Питание отражается на нашем теле.

Гигиена защищает от многих заболеваний. Человек, который знает правила личной гигиены, выглядит привлекательнее.

Кроме физических действий, надо учитывать психологический фактор. Стресс и негативные эмоции делают человека слабым. Плохие привычки и «плохая» еда наносят вред здоровью.

Режим дня помогает организму и улучшает самочувствие человека. Суть режима дня в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать в одно и то же время.

Будьте здоровы и поддерживайте здоровые привычки.

(117 слов)

Вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что такое физическая активность?
3. Какую физическую активность Вы поддерживаете?
4. Что влияет на здоровье?
5. Что значит «плохие привычки» и «плохая» еда?
6. Для чего нужен режим дня?

Билет 8

Роль спорта в жизни человека

В здоровом теле здоровый дух.

Спортивный человек – красивый человек. Регулярные занятия спортом укрепляют здоровье и иммунитет человека, защищают от инфекций и заболеваний. Физические упражнения являются наилучшим методом борьбы с лишним весом.

Во время физических упражнений организм человека начинает потреблять большое количество кислорода. Кислородом насыщаются все клетки. При этом улучшается кровообращение, работа капилляров. Улучшается реакция, рефлексы, работа мышц.

Спорт является идеальным средством для развития силы воли, достижения определённого результата. Путь к этому результату прокладывается через различные преграды. Это сомнение, лень, боль.

Спорт помогает человеку справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией. Спорт повышает продуктивность и работоспособность мозга. Даёт уверенность в себе и высокую самооценку. Занятие спортом позволяет человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами.

(116 слов)

.

Вопросы:

1. Каким видом спорта Вы занимаетесь?
2. На что влияют занятия спортом?
3. Когда повышается кислород, что происходит в теле?
4. Как спорт развивает волю?
5. Для чего нужен спорт?
6. Для чего нужен спорт именно вам?

Билет 9

Как противостоять стрессам?

Наша жизнь часто наполнена переживаниями, различными неприятными ситуациями. Некоторые из них приводят человека в состояние стресса.

Каждому нужно учиться справляться со стрессом. Или можно обратиться к помощи специалиста (психолога, коуча).

Когда человек переживает стресс, то у него не ладится абсолютно все. Когда проблема постоянно вертится у него в голове, человек не способен думать о чем-нибудь другом. В такой ситуации необходимо проанализировать источник стресса. Это может быть конфликт, финансовые трудности, череда неприятностей или другое.

Человек в стрессовом состоянии может не замечать очевидных и простых решений. Когда вы думаете, что вы в ловушке, придумайте и запишите несколько возможных вариантов выхода из него. Постарайтесь найти решение быстро. Посоветуйтесь со своими близкими, со специалистами, которые могут грамотно помочь в данной ситуации.

Главное, не сдавайтесь!

(120 слов)

Вопросы:

1. Какие ситуации приводят к стрессу?
2. Как себя чувствует человек в состоянии стресса?
3. Что нужно сделать человеку в стрессе?
4. Как Вы справляетесь со стрессом?
5. Как поддержать человека, находящегося в стрессе?
6. Как может помочь спорт справиться со стрессом?

Билет 10

Республика Беларусь

Республика Беларусь — государство Восточной Европы. На западе Беларусь граничит с Польшей, на северо-западе — с Литвой и Латвией, на востоке — с Россией, на юге — с Украиной.

Территория республики протянулась на 650 (шестьсот пятьдесят) километров с запада на восток и на 560 (пятьсот шестьдесят) километров с севера на юг.

Беларусь делится на 6 областей. Их центры – это большие города: Витебск, Могилёв, Минск, Гомель, Гродно и Брест. Всего в республике 104 (сто четыре) города. Столица Республики Беларусь – город Минск.

Беларусь — многонациональная республика. Её население составляет более 10 миллионов человек. Государственные языки в Республике Беларусь – белорусский и русский.

Беларусь имеет выгодное географическое положение. Здесь красивая природа. 30 % (тридцать процентов) территории занимают леса. В стране 10 000 (десять тысяч) озер, 20 000 (двадцать тысяч) рек.

В Беларуси живут трудолюбивые и доброжелательные люди.
(116 слов)

Вопросы:

1. С какими государствами граничит Республика Беларусь?
2. Какие белорусские города Вы знаете?
3. Каково население Беларуси?
4. Какие национальные языки в Республике Беларусь?
5. Какая природа в Беларуси?
6. Что Вам нравится в Беларуси?

Билет 11

Человек и его здоровье

Есть три науки, которые изучают человека. Это анатомия, физиология и гигиена.

Анатомия – это наука о строении и форме тела человека.

Физиология изучает механизмы, которые регулируют функции организма.

Если вы продолжите связывать **форму** частей тела с их **назначением**, это поможет вам лучше понять анатомию и физиологию.

Например, вы пытаетесь понять расположение костей в руке человека, но не понимаете, как рука работает. Тогда это анатомия без физиологии.

Гигиена – это наука, которая изучает, как влияет окружающая среда на человека.

К личной гигиене относятся требования к чистоте тела, белья, одежды, обуви, жилища, приготовлению пищи. Эти правила необходимо соблюдать, чтобы иметь хорошее здоровье.

Например, как организовать умственный и физический труд, как наладить полноценное питание и сон.

Болезни чаще всего возникают, когда люди нарушают принципы анатомии, физиологии и гигиены.
(123 слова)

Вопросы:

1. Какие науки изучают человека?
2. Что изучают анатомия и физиология?
3. Что изучает гигиена?
4. Какие требования относятся к личной гигиене?
5. Как вы соблюдаете гигиену?
6. Как могут помочь знания в анатомии и физиологии?

Билет 12

Олимпийская символика

Олимпийские **символы** – это флаг, гимн, клятва, медали, огонь, лавровая ветвь и другие.

Каждая страна-организатор создает свою уникальную **эмблему**. Не всегда это олимпийские **кольца**. 5 колец и белый фон полотна объединяют национальные цвета всех стран мира без исключения. Олимпийскую эмблему изображают на **флаге**.

Девиз состоит из трех латинских слов – быстрее, выше, сильнее. Олимпийские **медали** — золотую, серебряную и бронзовую – вручают трём лучшим спортсменам. В командных видах спорта медали получают все члены команды.

Олимпийский **факел** доставляют из Греции. Он используется для зажжения **олимпийского огня**. Первая **эстафета** олимпийского огня была в Берлине в 1936 (тысяча девятьсот тридцать шестом) году.

Спортсмены, тренеры и судьи произносят **клятву** честности. Победа на Олимпийских играх – высшее спортивное достижение.

Гимн Олимпийских игр был написан Спиросом Самарасом (Греция). И прозвучал в 1896 (тысяча восемьсот девяносто шестом) году.

(118 слов)

Вопросы:

1. Назовите олимпийские символы.
2. Что может быть эмблемой Олимпийских игр?
3. Назовите девиз олимпийских игр.
4. Как начинаются Олимпийские игры?
5. Что для Вас важно в Олимпийских играх?
6. Какие даты в связи с Олимпийскими играми Вы можете назвать.

Билет 13

Гибкость

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость человека зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния центральной нервной системы.

Все движения способствуют развитию гибкости. Лучшие из них – упражнения барьериста, прыгуна и метателя.

Эти упражнения делят на две группы – активные (сокращения мышц) и пассивные (за счет использования внешних сил).

Упражнения на гибкость выполняют сериями по 8 – 10 повторений. Каждый раз постепенно увеличивают амплитуду движений. Обычно выполняют два раза в день. Гибкость устойчивая характеристика. Поддерживают ее без особого труда. Если прекратить выполнять упражнения на гибкость, то гибкость снижается. Перед выполнением этих упражнений необходимо разогреться до появления пота.

Наиболее эффективно гибкость развивается в комплексных упражнениях: 40% (сорок процентов) упражнений из группы активных, 40% (сорок процентов) – упражнения пассивного характера и 20% (двадцать процентов) статических упражнений.

(119 слов)

Вопросы:

1. Что такое гибкость?
2. Как развивают гибкость?
3. Какие упражнения для развития гибкости вы знаете?
4. На какие группы делятся упражнения?
5. Что обычно делают перед упражнениями на гибкость?
6. Какое соотношение упражнений оптимально для развития гибкости?

Билет 14

Сила

Сила – это способность мышц человека оказывать внешнее сопротивление.

В спортивной практике говорят о взрывной силе и силовой выносливости.

Выносливость - это способность повторять максимальное усилие длительно. Взрывная сила – кратковременное увеличение мышечного усилия. То есть высвобождение огромной энергии в течение доли секунды.

Когда человек делает усилия в разнообразных движениях, говорят об общей силе. А если в определенном (специальном) виде спорта, то сила называется специальной силой.

Относительная сила считается для каждого человека. Для этого максимальную (абсолютную) силу делят на вес человека. Абсолютная сила – это наивысшее усилие, которое человек может развить.

Одно и то же упражнение может воздействовать на развитие и силы, и выносливости. Например, при выполнении прыжка с места развивается взрывная сила. Если же выполнять прыжки с разбега, то будет развиваться силовая выносливость.

(121 слово)

Вопросы:

1. Что такое сила?

2. Чем сила отличается от выносливости?

3. Какие виды сил вы знаете?

3. Как посчитать относительную силу?

4. Что такое взрывная сила?

5. Приведите пример упражнения для развития силы.

6. Приведите пример упражнения для развития выносливости.

Билет 15

Польза утренней гимнастики

Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений, который помогает всем органам и тканям насытиться кислородом. При этом ощущается прилив энергии, улучшается самочувствие и настроение. Мозг активно включается в рабочий процесс. Без утренней гимнастики этот механизм занимает 2 часа.

Но это не тренировка. Утром важно аккуратно и плавно разогреть мышцы и суставы всего организма.

Утренняя гимнастика стимулирует метаболизм. Мышцы подкачиваются, появляется стройность, подтягивается живот. Всё это укрепляет здоровье.

Но если рано утром будет серьезная нагрузка и резкий подъем, то это вызовет проблемы. Спортивные нагрузки запрещены в случае свежих травм, ушибов, переломов, а также во время обострения заболеваний.

Делать гимнастику лучше в хорошо проветриваемом помещении или на улице. Важно подобрать комфортную одежду для занятий.

Делайте утром легкую разминку, а хорошую тренировку – вечером.

(119 слов)

Вопросы:

1. Что такое «утренняя гимнастика»?
2. Почему утренняя гимнастика придает бодрость?
3. Чем отличается утренняя гимнастика от других тренировок?
4. Когда лучше не делать утреннюю гимнастику?
5. Какую пользу организму приносит утренняя гимнастика?
6. Расскажите, как вы проводите утреннюю гимнастику.

Билет 16

Польза ходьбы

Ходьба — естественный вид передвижения человека. В этом процессе задействовано до 90% (девяноста процентов) мышц. Чтобы ходьба принесла пользу, выберите подходящий темп и помните о технике!

Энергичная ходьба в течение 10 (десяти) минут помогает поддерживать здоровье в целом. Если вы пройдете всего один километр, то можете сжечь около 100 (ста) килокалорий.

Ходьба увеличивает объем легких и улучшает их проветриваемость, поэтому повышается общая выносливость организма. Ходьба укрепляет мышцы, кости, суставы, поэтому снижается риск травм. Ходьба способствует выработке эндорфинов - «гормонов радости», которые также обладают болеутоляющим эффектом.

Сделайте ходьбу частью своей жизни. Но не увеличивайте длину шага: это сильно нагружает голеностоп, колено и мышцы вдоль голени. Если во время ходьбы вы почувствовали боль в ступне, колене, бедре или спине, остановитесь и проконсультируйтесь с врачом.

Главное, ходите с удовольствием!

(121 слово)

Вопросы:

1. Что такое «ходьба»?
2. Как ходить, чтобы стать здоровее?
3. Почему ходьба полезна для здоровья?
4. Сколько нужно пройти, чтобы сжечь 100 килокалорий?
5. Почему не надо увеличивать длину шага?
6. Сколько в день вы ходите? Когда?

Билет 17

Как укрепить мышцы

Укрепление мышц — это ежедневная работа для здоровья нашего тела. Тело будет в тонусе, если мы будем тренироваться каждый день. Это могут быть домашние дела: стирка, уборка, готовка, или специальные упражнения, длительные прогулки.

Тренировка в хорошо заданном темпе поможет снять излишнее напряжение мышечных тканей. Мышцы подтянутся, укрепятся, приобретут красивую внешнюю форму.

Прекрасный способ укрепить мышцы – танцы. Движение под музыку позволяет увеличивать амплитуду сгибаний и разгибаний суставов, задействовать разные мышцы тела.

Растяжка, силовые упражнения, скручивание тела и подъем конечностей – только часть упражнений для укрепления мышц.

Важным остается здоровое питание и витамины. Помните о кисломолочных продуктах, овощах и фруктах, которые поддержат организм изнутри.

Когда человек мало двигается, его мышцы постепенно становятся дряблыми. Такой человек становится слабым и устает даже от малых нагрузок. У него часто плохое настроение.

(124 слова)

Вопросы:

1. Что значит «укреплять мышцы»?
2. Когда мышцы человека становятся упругими и сильными?
3. Какие вы знаете упражнения для укрепления мышц?
4. Какое ваше любимое упражнение?
5. Какие продукты питания могут помочь в укреплении мышц?
6. Что происходит с человеком, когда у него слабые мышцы?

Билет 18

Лучшие продукты для укрепления мышц

Иногда при регулярных и интенсивных тренировках мышечная масса практически не прибавляется. Основная причина — диета спортсмена. Для этого мы выделили пять основных групп продуктов. Но это не все продукты, которые надо есть. Помните о разнообразии.

Яйцо – продукт богатый протеином, содержит витамины А и Д.

Мясо птицы – второй по важности продукт для спортсмена. Для тех, кто надеется на хороший прирост мышечной массы. Содержание белка в нём достигает 25% (двадцати пяти процентов), а количество жира является минимальным.

Бобовые содержат большое количество растительного белка и «правильных» углеводов, поэтому они эффективно насыщают организм энергией при минимальном поступлении калорий.

Рыба — это основной источник легкоусвояемого белка, а также Омега-3 жирных кислот. Жирные кислоты способствуют максимально быстрому восстановлению мышечных волокон после тренировок.

Свежие овощи и фрукты в рекомендациях не нуждаются.

(119 слов)

Вопросы:

1. Назовите продукты, которые должны быть в рационе спортсмена.
2. Какой продукты вы любите больше и почему.
3. Чему помогают названные в тексте продукты?
4. По какой причине спортсмены ценят мясо птицы?
5. Что значит «в рекомендациях не нуждается»?
6. Какой полезный продукт, на ваш взгляд, не назван в тексте?

Билет 19

Безопасность в спорте

Безопасность имеет огромное значение для предупреждения травм и обеспечения эффективности тренировок. Безопасность состоит из 3 (трех) составляющих:

- контроль за здоровьем;
- соблюдение правил поведения на спортивной площадке и в зале;
- соблюдение санитарных и гигиенических норм.

Перед началом тренировки нужен разогрев. Разминка подготавливает мышцы и суставы к физической активности. Это – прыжки на месте, приседания, отжимания, вращения.

В конце тренировки требуется выполнить заключительную часть. Это переходный этап от активной деятельности к отдыху. Растягивания могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

Перерывы во время тренировок помогают восстановить энергию. Не забывайте и про водный баланс.

Быть сосредоточенным на выполнении правильной техники, не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли – это правило поможет избежать травм. Использование защитного снаряжения, где это необходимо, также аспект безопасности.

(119 слов)

Вопросы:

1. Что входит в спортивную безопасность?
2. Как начинается и заканчивается любой вид спорта?
3. Какие упражнения входят в разминку?
4. Как вы восполняете водный баланс во время тренировок?
5. Есть ли в вашем виде спорта защитное снаряжение?
6. Какое важное правило надо соблюдать, чтобы уменьшить количество травм?

Билет 20

Влияние физической культуры на организм

Для сохранения здоровья нужна физическая активность. Физкультура предполагает общее развитие физических навыков. Спорт – достижение пределов человеческих возможностей. Именно физическая культура, а не спорт (как ее составная и состязательная часть), положительно влияет на организм человека.

Рассмотрим некоторые аспекты.

Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Растёт **объем мускулов** и сила. Разнообразие физических упражнений улучшает координацию движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма.

Во время тренировок организму нужно больше кислорода. Работа **органов дыхания** увеличивается более, чем в 10 раз. Поэтому **легкие** становятся более ёмкими. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше: повышается **иммунитет**. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены атакам вирусов. Меняется и их отношение к жизни. Они меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе, поэтому они более жизнерадостны.

(120 слов)

Вопросы:

1. Чем отличаются занятия спортом и физкультурой?
2. На какие органы или системы органов оказывает влияние физкультура?
3. Каково влияние физической культуры на органы дыхания?
4. Какое влияние физической культуры на иммунитет человека?
5. Какое влияние оказывают упражнения на вас лично?
6. Чем вас привлек спорт?

Экзаменационная контрольная работа студентов 1 курса

Задание №1. Напишите следующие слова во множественном числе.

Завод –	исследователь –	платье –
Фабрика –	стул –	санаторий –
Брат –	фильм –	ребенок –
Страна –	тетрадь –	сад –

Задание №2. Раскройте скобки.

Антон купил в киоске много (конверты, карандаши).
Нина взяла в библиотеке 5 (книги, журналы, учебники).
В городе много (магазины, скверы, кинотеатры, школы).

Задание №3. Образуйте наречия от данных прилагательных.

Быстрый –
Хороший –
Медленный –
Русский –
Серьёзный –
Внимательный –

Задание №4. Спросите у вашего друга, что он делает. Используйте данные ниже слова.
Образец: – Антон, что ты делаешь?
– Читаю.

Писать, слушать, переводить, рассказывать, исправлять, проверять.

Задание №5. Ответьте на вопросы.

Когда вы звонили другу?
Когда вы приглашали подругу в театр?
Когда вы пойдёте в музей?
Когда у вас экзамены?
Когда у вас спортивные соревнования?
Когда вы будете отдыхать?
Когда вы были в библиотеке?