

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ
СПОРТА

КОЛЛЕДЖ ВГАС

Л.В. Сложеницына

TRAINING. HERAUSRAGENDE TRAINER

Учебно-методическое пособие
для студентов колледжа ВГАС

4 курса ФК и АФК
7 семестр

Воронеж 2022

ББК 81.432.1

К 78

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, профессор ВГАС
Савинкова О.Н.

Кандидат филологических наук, доцент, доцент
кафедры иностранных языков ВУНЦ ВВС
«Военно-Воздушная Академия им. проф. Н.Е.
Жуковского и Ю.А. Гагарина» Скребова Е.Г.

Training. Herausragende Trainer. – **Тренировка.**
Выдающиеся тренеры. Учебно-методическое
пособие из 7 разделов и спортивного словаря для
студентов 4 курса СПО. 7 семестр. / Л.В.
Сложеницына. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 102 с.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Предисловие	4
2. Часть I. Тема 5.1. Избранный вид спорта.....	6
3. Часть II. Грамматика к теме 5.1.....	22
4. Часть III. Тема 5.2 Тренировочный процесс...29	
5. Часть IV Грамматика к теме 5.2.....	39
6. Часть V. Тема 5.3. Выдающиеся тренеры.....	48
7. Часть VI. Грамматика к теме 5. 3.....	54
8. Часть VII. Тексты с заданиями для дополнительного чтения.....	36
9. Словарь спортивных терминов	46
10. Список литературы.....	63

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное учебно-методическое пособие предназначено для аудиторной и внеаудиторной работы студентов 4 курса колледжа ВГИФК специальностей ФК и АФК в **7 семестре**.

Основной целью пособия является формирование и развитие всех компонентов коммуникативной компетенции: лингвистической, социолингвистической, дискурсивной, социокультурной, социальной, профессиональной.

Учебно- методическое пособие состоит из семи частей. В первой части рассматривается тема «Избранный вид спорта». Студентам предлагаются тексты по различным видам спорта, содержащие общеспортивную и профессиональную лексику. В текстах дается описание правил игры, оборудования, упражнений, формы спортсменов. Студентам предлагаются задания по самостоятельному поиску в интернете профессионально направленных текстов по избранному ими виду спорта с последующим аннотированием или реферированием этих текстов, а также с выполнением других заданий. Например, нужно дополнить профессиональную информацию текста сообщением или докладом.

Вторая часть содержит теоретический и практический грамматический материал к теме «Избранный вид спорта».

Третья часть содержит тему «Тренировочный процесс». Тексты написаны с активным использованием профессиональной лексики. Рассматриваются такие вопросы как тренировочный процесс в избранном виде спорта, этапы тренировки, особенности тренировки в спорте высоких достижений, чем отличается тренировка в спорте высших

достижений от тренировки любителя, виды тренировок, деловые и личные качества спортсмена, психологическая подготовка спортсменов в спорте высоких достижений.

Четвертая часть содержит теоретический и практический грамматический материал к теме «Тренировочный процесс».

В пятой части дана тема «Выдающиеся тренеры». Содержание текстов посвящено известным российским и зарубежным тренерам. Подчеркивается их высочайший профессионализм, волевые качества в достижении высокой цели – победы, значимой не только для одной личности или команды, но и для всей страны.

Шестая часть содержит теоретический и практический грамматический материал к теме «Выдающиеся тренеры».

Седьмая часть содержит тексты с заданиями для дополнительного чтения.

Все предложенные для изучения тексты тематически и грамматически соответствуют программным требованиям, формируют читательский лексикон – тезаурус при обучении профессионально-ориентированному чтению.

В конце учебно-методического пособия дается словарь спортивных терминов и персоналий.

Каждая часть, включающая тексты, содержит пред- и послетекстовые задания, направленные на контроль понимания языкового материала. Выполнение этих заданий позволяет сочетать формирование лексико-грамматических навыков с развитием навыков просмотрового и поискового видов чтения. Кроме того, даются упражнения на развитие навыков говорения. Ко многим текстам даны творческие задания.

Дается краткое теоретическое изложение основ

практической грамматики немецкого языка и серия упражнений, которые позволяют усвоить и закрепить лексический и грамматический материал пособия.

7 SEMESTER

Тема 5.1. Избранный вид спорта.

Задачи:

I. Повторение: Придаточные предложения причины (см. соответствующий файл).

II. Отработка техники перевода со словарем профессионально-ориентированной информации и выполнение заданий к ним:

1. Изучение новой лексики по теме и употребление ее в устной и письменной речи.

2. Найти информацию в интернете и написать доклад или подготовить презентацию на немецком языке об избранном виде спорта.

3. Реферирование статьи об избранном виде спорта.

Fußball

Задание: Es wird Ihnen die Titel der Absätze vorgeschlagen. Lesen sie den Text und bestimmen die Titel zu den entsprechenden Absätzen.

1. Die Ergebnisse von England.

2. Der traditionreichste Fußball-Pokal.

3. Kleine Geschichte Fußballs.

4. Fußball wurde verboten.

5. Das erste Länderspiel zwischen England und Scotland.

1. Ungeachtet fußballähnliche Spiele im Mittelmeerraum zur Zeit der Antikende in China- das dortige Tsu Tschü seit 2700 v. Chr. - läßt sich der Vorläufer des europäischen Wettkampfspiels kaum vor dem 13 Jh. Nachweisen. Aus literarischen Quellen und der Analyse der Spielterminologie ergibt sich, das Fußball als Sport der niederen Stände (Handwerker, Bauern) aufgefasst werden kann, der eine Spezialdisziplin des ritterlichen Turniers, den "pas d'armee" (Kampf um eine Passenge), zum Vorbild nahm. Ziel des Spieles war es, einen mit Heu ausgestopften Lederball gegen eine verteidigende Mannschaft durch den "Paß" (Stadt-, Burgtor, Brücke, Kirchenportal) zu treiben.

2. In England (Ersterwähnung 1314) und Frankreich wurde das von vielköpfigen Mannschaften ausgetragene, unregelmäßige Kampfspiel wegen der mit ihm verbundenen wüsten Ausschreitungen durch königliche Erlasse und behördliche Bestimmungen wiederholt verboten - in England 1365 (Eduard III.) 1388 (Richard II.) 1541-1542 durch Heinrich VIII.

3. Der erste Fußball -Klub wurde 1855 in Scheffield gegründet. 1872 fand das erste Länderspiel zwischen England und Scotland (0:0) statt.
4. Der traditionsreichste Fußball-Pokal ist der englische Cup, der seit 1872 jährlich ausgetragen wird. Als erste Länder führten Belgien und Schweden 1896 eine Meisterschaft ein, 1898 England.
5. Als einziges Land der Welt darf Grossbritannien bei internationalen Wettbewerben (auch Europapokalen) 4 Teilnehmer (England, Schottland, Wales und Nordirland) melden. Das bisher höchste Länderspiel - Ergebnis erreichte England 1951 beim 17:0 gegen Australien. Der deutsche Länderspiel-Torrekord liegt bei 16:0 (beim Olympischen Fußball-Turnier 1912 gegen Russland).

Die Regeln des Fußballs

1. Прочитайте текст и переведите письменно в тетрадь 3 абзаца по выбору.
 2. Поставьте к тексту 10 вопросов разного типа.
 3. Подготовьте краткий пересказ текста.
-
1. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, den Ball über die Torlinie des Gegners zwischen den Torpfosten und unter der Torlatte hindurch zu befördern. Damit der Torerfolg gültig ist, muss der Ball die Torlinie vollständig überschritten haben und es darf seit der letzten Spielunterbrechung keine Regelübertretung durch jene Mannschaft begangen worden sein, für die das Tor gezählt wird,

ausgenommen die Regelübertretung war wegen der Vorteilsbestimmung nicht zu ahnden. Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Tore erzielt, gewinnt.

2. Der Ball darf von den Feldspielern mit dem ganzen Körper gespielt werden, außer mit Armen und Händen. Als verbotenes Handspiel zählen alle Berührungen von Armen oder Händen, sofern diese nach Ansicht des Schiedsrichters mit Absicht erfolgen. Wird der Ball beispielsweise aus kurzer Entfernung gegen den „normal gehaltenen“ Arm geschossen, so soll der Schiedsrichter nicht auf Handspiel entscheiden. Torwarte dürfen den Ball innerhalb des Strafraumes ihrer Mannschaft unter Beachtung der Rückpassregel jederzeit mit den Armen und Händen berühren.
3. Jede Mannschaft muss einen Spieler als Torwart einsetzen, der sich in seiner Kleidung von den übrigen Spielern sowie vom Schiedsrichter und dessen Assistenten klar zu unterscheiden hat. Ohne Torwart darf ein Spiel nicht beginnen oder fortgesetzt werden. Ein Torwart ist nicht auf seinen Strafraum beschränkt, außerhalb des Strafraums gelten für ihn die normalen Regeln für Feldspieler. Seine Aufgabe besteht normalerweise darin, als letzte Abwehrmaßnahme einen Torerfolg des Gegners zu verhindern.
4. Das Spiel beginnt mit dem Anstoß und besteht aus zwei Halbzeiten gleich langer Dauer, dazwischen gibt es eine Pause von maximal 15 Minuten. Das Spiel ist unterbrochen, wenn der Schiedsrichter pfeift, ein Tor

erzielt wurde oder der Ball das Spielfeld verlassen hat. Vom Anlass der Unterbrechung hängt die Art der Spielfortsetzung ab.

5. Das Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, dessen Aufgabe die Durchsetzung der Fußballregeln ist. Fast alle Entscheidungen des Schiedsrichters sind unanfechtbare Tatsachenentscheidungen, lediglich bei Regelverstößen des Schiedsrichters sowie bei der Zumessung weiterer Strafen nach Feldverweisen ist die Sportgerichtsbarkeit zuständig.
6. Kein Spieler darf während des Spiels ohne Zustimmung des Schiedsrichters das Spielfeld betreten oder verlassen. Tut er es dennoch, so ist der Spieler zu verwarnen. Von diesem Grundsatz gibt es nur bei der Abseitsregel eine Ausnahme, wenn ein angreifender Spieler so signalisieren will, dass er nicht in das Spiel eingreift, allerdings muss der Spieler dann so lange warten, bis ihm der Schiedsrichter den Wiedereintritt in das Spiel gestattet. Soweit ein Spieler infolge eines Kampfes um den Ball das Spielfeld verlässt, darf er Selbiges auch ohne ausdrückliche Zustimmung des Schiedsrichters sofort wieder betreten. Gleiches gilt auch, wenn das Spielfeld verlassen wird, um bei einem unterbrochenen Spiel den Ball, der sich nicht mehr im Spielfeld befindet, zur anstehenden Spielfortsetzung (Einwurf, Eckstoß, Abstoß, Freistoß oder Strafstoß) wieder auf das Spielfeld zu holen.
7. Im Regelfall gilt auch das Verlassen des Spielfeldes zur Behandlung einer Verletzung als stillschweigend

genehmigt, da hier keine unsportliche Absicht vorliegt, in diesem Fall muss aber die Zustimmung des Schiedsrichters vor dem erneuten Betreten des Spielfeldes abgewartet werden. In allen Fällen ist der Wiedereintritt nur zuzulassen, wenn sich das Spiel nicht in der Nähe des vorgesehenen Eintrittsortes befindet, außerdem darf der Wiedereintritt während des laufenden Spiels nur über die Seitenlinien zugelassen werden. Der Ball ist stets so lange im Spielfeld, wie er die Außenlinien nicht vollständig überschritten hat.

Грамматика к теме 5.1. Избранный вид спорта.

Задачи:

I. Повторение: Придаточные предложения причины.

I. Повторение: Придаточные предложения причины и следствия.

Придаточные предложения причины и следствия в немецком языке

соединяются между собой с помощью Weil, Denn, Da, Deshalb, Darum, Deswegen, Daher

Weil. Самый популярный и распространенный союз причины. **Weil** может стоять как в первой части предложения, так и во второй. В предложении, содержащем союз **weil**, глагол уходит на последнее место.

Ich esse nicht, **weil** ich keine Lust **habe**.

Я не ем, потому что нет настроения.

Weil ich keine Lust **habe**, **esse** ich nicht.

Потому что у меня нет настроения, я не ем.

Да, вы правильно заметили: если **weil** мы используем в первой части предложения, то во второй порядок слов меняется на обратный (глагол встает на первое место).

Denn — этот союз может использоваться только во второй части причинно-следственного предложения и никоим образом не меняет порядок слов (имеет нулевую позицию).

Ich esse nicht, **denn** ich **habe** keine Lust.

Я не ем, потому что нет настроения.

Da. Предложения причины-следствия с союзом **da** достаточно редки. Дело в том, что **da** может стоять только в первой части предложения и только тогда, когда собеседнику уже потенциально известна причина. К примеру, он уже знает, что ты чем-то расстроен:

Da ich keine Lust **habe**, **esse** ich nicht.

Поскольку у меня нет настроения, я не ем.

Порядок слов в случае с **da** такой же как и с **weil**.

Deshalb, Darum, Deswegen, Daher, aus diesem Grund, Also, So

Все эти союзы обозначают примерно одно и то же (следствие: потому, поэтому) и употребляются во второй части причинно-следственного предложения. Любой из этих союзов имеет позицию в предложении. Т.е. если он стоит на

первом месте, то вытесняет подлежащее, также его можно поставить и на третье место, и на четвертое...

Ich habe keine Lust, **deshalb (darum, deswegen, daher, aus diesem Grund, also, ao)** esse ich nicht.

У меня нет настроения, поэтому я не ем.

Ich habe keine Lust, esse ich **deshalb (darum, deswegen, daher, aus diesem Grund, also, ao)** nicht.

У меня нет настроения, я не ем поэтому.

Упражнение 1. Объедините оба предложения союзами weil или da.

1. Die Firma bestätigt den Auftrag nicht. Die Preise sind stark gestiegen. 2. Wir sorgen für den Transportweg. Wir haben hier grosse Erfahrungen. 3. Der Kunde annulliert den Vertrag. Die Lieferdaten werden nicht eingehalten. 4. Die Firma hat in der heutigen Zeitung ein Stellenangebot veröffentlicht. Sie braucht einen neuen Rechtsanwalt. 5. Wir senden die bestellte Ware zurück. Die Qualität sagt uns nicht zu.

Упражнение 2. Объедините оба предложения союзами Weil, Denn, Da.

1. Wir können Ihnen keinen Preisnachlass gewähren. Nur bei Abnahme von 50 Stück wird ein Rabatt von 6 % gewährt.
2. Wir können Ihnen keine Preisermässigung gewähren. Der Preis ist fest.

3. Wir räumen Ihnen keinen Skonto ein. Die AGB erlauben einen Skontoabzug von 3 % nur bei Zahlung innerhalb 8 Tagen.
4. Wir geben keinen Rabatt. Nur für Aufträge ab 100 Stück werden 8 % Rabatt gewährt.
5. Sie bekommen eine Ermässigung. Für Skonto und Rabatt gelten die alten Sätze.
6. Wir können Ihnen einen Preisnachlass gewähren. Laut Prospekt werden 8 % Rabatt gewährt.
7. Wir können einen Skonto einräumen. Bei Barzahlung innerhalb 10 Tagen wird Skonto in Höhe von 2 % gewährt.
8. Wir können Ihnen unseren Preis für diese Ware auf DM 100 ermässigen. Sie bestellen eine grosse Menge.

Упражнение 3. Переведите следующие предложения на русский язык:

Da sich die Konjunktur auch in diesem Jahr kaum erholen dürfte lediglich ein Fünftel der Firmen rechnet mit einer generellen Verbesserung der wirtschaftlichen Lage -, wollen die Finnen mit eigenen Mitteln die Wende herbeiführen. Dabei setzt beispielsweise die Automobilbranche auf neue Märkte, während bei der Chemieindustrie firmeninterne Umstrukturierungen im Vordergrund stehen. Im Stuttgarter Finanzministerium unterzeichneten die Vorstände jetzt den Fusionsvertrag.

5. Bilden Sie Sätze nach dem Muster!

Muster (образец): Er spricht zu leise. Deshalb kann man ihn nicht verstehen.

Man kann ihn nicht verstehen, weil er zu leise spricht.

1. Ich verstehe zu wenig von der Kirst. Deshalb kann ich die Bilder nicht beurteilen.
2. Die Wohnung ist zu klein. Deshalb können wir nicht alle Möbel aufstellen.
3. Das Wasser ist zu kalt. Deshalb kann man nicht im See baden.
4. Die Arbeit ist zu sehr angewachsen. Deshalb kann der Direktor nicht mehr selbst alles übersehen und anleiten
5. Ich kenne ihn zu wenig. Deshalb kann ich ihn nicht bitten, mir zu helfen.
6. Das Wetter war zu schlecht. Deshalb konnten wir nicht zu Fuß gehen.
7. Das Stellenangebot war zu verlockend. Deshalb konnte ich es nicht abschlagen.
8. Sein Gegner war spieltechnisch zu unerfahren. Deshalb konnte er ihm nicht gefährlich werden.
9. Sie war damals noch zu jung. Deshalb konnte sie die Bedeutung der Ereignisse nicht voll verstehen.

Тема 5.2. Тренировочный процесс

Задачи:

I. Повторение: повелительное наклонение глагола, придаточные предложения цели и образа действия (см. соответствующий файл)

II. Отработка техники перевода со словарем профессионально-ориентированной информации и выполнение заданий к ним

1. Изучение новой лексики по теме и употребление ее в устной и письменной речи.
2. Найти информацию в интернете и написать доклад или подготовить презентацию на немецком языке о тренировке в разных видах спорта.
3. Реферирование статьи по теме.

Training im Leistungssport und Breitensport

1. Прочитайте текст, переведите письменно 1 и 2 абзац.
 2. Поставьте ко всему тексту 8 вопросов разного типа.
 3. Опираясь на текст, напишите на немецком языке (кратко) чем отличается тренировка в спорте высших достижений от тренировки любителя.
-
1. Im Leistungssport ist das Training auf die Sportart abgestimmt und wird individuell auf den Sportler zugeschnitten. Es handelt sich um eine komplexe und planmäßige Einwirkung auf den Leistungszustand, meist unter Anleitung und Kontrolle

von Trainern und mit dem Ziel, in Bewährungssituationen die bestmögliche Leistung präsentieren zu können. Wesentliche Bestandteile des Trainings im Leistungssport sind verschiedene Arten des Konditionstrainings und das sportartspezifische Techniktraining zur Verbesserung der muskulären Koordination.

2. Im Leistungssport ist das Training ein komplexer Handlungsprozess, weil verschiedene leistungsrelevante Merkmale des Sportlers mit langfristiger Planung systematisch zu beeinflussen sind. Trainingsinhalte, Trainingsmethoden, der Trainingsaufbau und die Trainingsorganisation sind über einen längeren Zeitraum hinweg zu planen. Dazu gehören beispielsweise die Festlegung von Teilzielen, differenzierte Leistungskontrollen und der Abgleich trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse mit den jeweiligen Ergebnissen des Trainings. Je nach Trainingsziel soll durch Training der Leistungszustand des Sportlers erhöht oder erhalten werden oder auch (beim Abtrainieren) reduziert werden.

3. Im Breitensport steht die Verbesserung oder die Erhaltung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit (Fitness) im Vordergrund. Sportliches Training ist in diesem Bereich meist mit Fitnesstraining gleichzusetzen. Im Breitensport geht es überwiegend um das Vermeiden von Bewegungsmangel, das Vorbeugen von Gesundheitsschäden und die Freude an der körperlichen Betätigung, gegebenenfalls auch um die sozialen Kontakte beim Training in Gruppen.

4. Zwischen den beiden Bereichen gibt es unscharfe Grenzen. Auch im Breitensport werden verschiedene Sportarten mit sportartspezifischem Training betrieben. Ambitionierte Hobbysportler arbeiten ähnlich wie Spitzensportler mit ausgefeilten Trainingsplänen und versuchen ihre Leistung systematisch zu optimieren, manche nehmen auch an Wettkämpfen teil.

Trainingsarten

1. Прочитайте текст, переведите его письменно.

2. Поставьте ко всему тексту 8 вопросов разного типа.

3. Выпишите название видов тренировок в рабочую тетрадь и выучите их.

- Allgemeine Athletik – beispielsweise in Ausdauersportarten zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und des Haltungsapparates
- Ausdauertraining – dient der Fähigkeit, Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau über längere Zeit aufrechtzuerhalten durch Ökonomisierung des Stoffwechsels, Verbesserung der Verstoffwechsellung und des Herz-Kreislaufsystems. Varianten:
 - Grundlagenausdauer-Training
 - Kraftausdauer-Training
 - Schnelligkeitsausdauer-Training
- Intervalltraining

- Training der intramuskulären Koordination
- Hypertrophietraining – erhöht die Dicke der Muskelfasern und kommt beim Bodybuilding zum Einsatz.
- Krafttraining – stärkt die Muskelkraft, meist mit Gewichten und Kraft-Maschinen
- Schnellkrafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Differenzielles Training – dabei werden motorische Fehler ausgeglichen
- Intermittierendes Training – Kombination von Ausdauer- und Schnellkrafttraining
- High Intensiv Training – kurze und sehr harte Trainingseinheiten
- Abtrainieren – bei Leistungssportlern die planmäßige Rückführung der Leistung auf ein niedrigeres Niveau, beispielsweise zum Saisonende

Periodisierung und Zyklisierung des Trainings

1. Прочитайте текст, переведите его письменно.
2. Поставьте ко всему тексту 8 вопросов разного типа.
3. Расскажите о цикличности тренировок на немецком языке.

Bei der **Periodisierung des sportlichen Trainings** werden bestimmte Trainingsabschnitte (Periodenzyklen), die sich in ihrer inhaltlichen Form im Trainingsjahr wiederholen, in der

Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode und Übergangsperiode unterteilt. Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode werden oft in Etappen unterteilt. Durch die Periodisierung ist eine Rahmenplanung der Leistungsentwicklung im sportlichen Training möglich. Um die Übergänge weicher zu gestalten, hat sich ein System des Blocktrainings eingebürgert, dass in diesem Zusammenhang meist Blockperiodisierung bezeichnet wird.

Bei der **Zyklisierung des sportlichen Trainings** wird dieses in sogenannte Makrozyklen unterteilt. Der Makrozyklus (oftmals mit der Dauer eines halben Jahres) wird in mehrere Mesozyklen unterteilt und kann sich in inhaltlicher Form und Belastungsverlauf wiederholen. Der **Mesozyklus** besteht aus mehreren **Mikrozyklen**, hat verschiedene Aufgaben (z. B. Verbesserung der spezifischen Leistungsfähigkeit) zur Leistungsentwicklung im Makrozyklus und wiederholt sich mit seinen Aufgaben im Trainingsprozess. Der Mesozyklus entspricht dem Anabolika-Verabreichungszyklus.

Der Mikrozyklus ist der kurzfristigste Trainingszyklus, erstreckt sich meist über Zeiträume von einer Woche und wiederholt sich im Trainingsprozess.

Innovationen im Sport

1. Прочитайте текст и переведите письменно в тетрадь 2 микротекста по выбору.
2. Поставьте к каждому микротексту по 3 вопроса.
3. Подготовьте краткий пересказ прочитанного.

4. Подготовьте презентацию на немецком языке об инновациях в спорте.

Die Sportindustrie lebt von Innovationen. Der Sportmarkt entwickelt sich ständig weiter, nimmt innovative Ideen begierig auf und gibt sie an die Aktiven weiter. Freizeitsportler und Sport Professionals bilden das Testlabor, den Prüfstein und die Konsumentenbasis für immer neue Produkte. Die ISPO.com-Redaktion ist dort, wo Innovation entsteht

1. Innovation - Erfolg ist kein Selbstläufer

Eine Innovation, also etwas Neues zu etablieren, setzt Zeit, Engagement und meist auch Kapital voraus. Es braucht die richtige Idee, den Bedarf und den Nährboden, um sich zu entwickeln. Auch Glück spielt bei der Innovation eine Rolle, denn nicht alle Faktoren lassen sich steuern. Der Sportmarkt giert nach neuen, innovativen Produkten und Geschäftsmodellen. Er eröffnet allen Erfindern eine Chance. Zugleich ist er unerbittlich und verbannt Unausgegrenztes in die Bedeutungslosigkeit.

2. Innovation – eine Idee konzentriert verfolgen

Der US-Amerikaner Nick Woodman hat es mit einer innovativen ActionCam geschafft, in wenigen Jahren einen Weltkonzern zu entwickeln. Er erfüllt sich dabei den Wunsch, sein eigenes Können auf dem Surfbrett filmisch festzuhalten. Eine Innovation. Nun kann er andere an seinem Sport teilhaben lassen, was ein verbreitetes Anliegen ist. Binnen zehn Jahren gewann Woodmans Firma fast eine halbe Milliarde US-Dollar an Wert. Im selben Zeitraum scheitern

tausende, deren Namen man nicht kennt. In die Statistik gehen sie als Mehrheit ein, denn neun von zehn Gründern scheitern mit ihrer Innovation.

3. Innovationen – Fehler vermeiden

Gründe für mangelnden Erfolg gibt es viele, oft lesen sie sich überraschend einfach: Den Machern fehlt das Knowhow. Es mangelt an Geld. Es gibt keinen Markt. Das Team steht sich selbst im Weg und so weiter. Nur wer die Ursachen des Misserfolgs einer Innovation analysiert, kann es in der Wirtschaft auf die Erfolgsspur schaffen. Der weltweite Sportmarkt ist in den vergangenen Jahren geradezu explodiert. Wurden 2005 rund 41,5 Milliarden Euro umgesetzt, sollen es 2017 schon mehr als 81 Milliarden sein. Das entspricht einer Verdoppelung binnen zwölf Jahren, auch dank jeder einzelnen Innovation.

4. Sport und Innovation – Spaß als innovative Kraft

Innovation im Sport ist auch Spaß und Nervenkitzel. Für die Sportartikelindustrie schlägt sie sich in Zahlen nieder, für die Aktiven in Lebensfreude. Das Spektrum reicht vom wohligen Gefühl, in geruchlosen Sportsocken mit Polygiene-Technologie unterwegs zu sein, über das leichte Handling des neuen Bindungssystems am Splitboard bis zum Rausch des Jungfernflugs mit dem Wingsuit. Ob beim Laufen auf festem Grund, beim Cruisen im Pulverschnee oder dem rasanten Gleiten durch die Lüfte – in fast allen Sportarten steckt ein Maß an Innovation, das wir oft gar nicht mehr wahrnehmen. Jahre von Wissenschaft und Forschung, der Arbeit an der Universität und im Labor gehen der Innovation voraus.

Praxistests müssen erfolgen und viele Entscheidungen im Management getroffen werden. Erst der Rückblick zeigt, welche enorme Entwicklung die Sportarten genommen haben.

Deutschland, Österreich und die Schweiz bieten ein sehr innovationsfreundliches Umfeld. Das beginnt nicht erst bei der gezielten Unternehmensförderung, sondern schon bei der passenden Infrastruktur und der Möglichkeit, sich sicher im Land zu bewegen.

5. Auch eine Innovation: ISPO OPEN INNOVATION

Mit der ISPO OPEN INNOVATION hat die Messe München zugleich die bisher einzigartige Möglichkeit geschaffen, dass Unternehmer den Innovationsprozess bewusst für Interessierte öffnen können. Sie profitieren so ganzjährig vom Feedback der Experten und kreativer Fachbesucher. Neue Produkte und Dienstleistungen werden damit schneller, günstiger und im Einklang mit den aktuellen Erfordernissen des Marktes entwickelt. Klaus Dittrich, Chef der Messe München, spricht von einer „Löser-Community“ und betont, die ISPO als eine der weltweit führenden Communities von Sports Business Professionals und Konsumenten sei „besonders interessiert an Innovationen“. Sie wirke „gerne an Produkttests mit“.

Грамматика к теме 5.2. Тренировочный процесс

Задачи:

I.Повторение: повелительное наклонение глагола, придаточные предложения цели и образа действия

I.Повторение: 1. Повелительное наклонение глагола

Императив бывает только для местоимений «ты, Вы, вы» (мн. число) и в редких случаях для «мы».

Образование императива для Du:

Например, если Вы с человеком на ты, тогда можно сказать так:

Komm heute!	Приходи сегодня!
Mach schnell!	Делай быстрее!
Lies!	Читай!

Нас интересует второе лицо **du machst**, в котором, Вам нужно отнять окончание - **st** и сказать без **du**.

Mach! - Делай!

Mach du, du mach - это не правильно.

Например Вы можете сказать своему ребёнку:

Так:	Делай домашнее задания!	Mach Hausaufgaben!
Вместо:	Ты делай домашнее задания.	Du machst Hausaufgaben.

Lesen - читать.

Во втором лице **liest** отнимаем - **st**, но в данном слове, корень слова имеет - **s**, поэтому отнимаем только букву - **t** и получаем - **lies!**

Lies das Buch!	Читай (эту) книгу!
Lies die Zeitung!	Читай (эту) газеты!

Fahren - ехать.

Во втором лице **fährst** отнимаем - **st** и **ä** умлаут возвращаем в **a** и остаётся только **fahr!**

Немецкий язык	Русский язык
Fahr nicht so schnell!	Поезжай не так быстро!
Fahr mit dem Bus!	Поезжай на автобусе!
Fahr zu mir!	Поезжай ко мне!
Fahr nach London!	Поезжай в Лондон!

Также и с отделяемыми приставками всё очень просто:

Глагол	Немецкий язык	Русский язык
Aufmachen	Mach das Fenster auf!	Открой окно!
Aufräumen	Räum die Wohnung auf!	Убери квартиру!
Zuhören	Hör zu!	Слушай!

Глагол sein в императиве изменяется не по правилам, просто запомните:

Du bist - но в императиве будет - **sei!**

Немецкий язык	Русский язык
Sei laut!	Будь громким!
Sei leise!	Будь тихим!
Sei zu Hause!	Будь дома!
Sei in der Schule!	Будь в школе!

Вот таким образом образуется **императив** для **du**. Разумеется, существуют редкие исключения, но их практически нет. Поэтому смело используйте формулу:

Глагол во втором лице без du и минус окончание - st.

Образование императива для Sie:

Для местоимения **Sie** все очень просто, просто нереально просто. **Вам нужно глагол поставить на первое место и поменять немного тон и можно добавить пожалуйста:**

Imperativ Sie:

Немецкий язык	Русский язык
Lesen Sie (bitte) das Buch!	Читайте Вы (пожалуйста) эту книгу!
Machen Sie (bitte) Hausaufgaben!	Делайте Вы (пожалуйста) домашнее задания!
Machen Sie (bitte) das Fenster auf !	Откройте Вы (пожалуйста) это окно!
Fahren Sie (bitte) nicht so schnell!	Поезжайте Вы (пожалуйста) не так быстро!

Также глагол sein не обошел стороной и Sie.

Запомните просто:

Sie sind - но в императиве будет - **seien!**

Немецкий язык	Русский язык
---------------	--------------

Seien Sie (bitte) laut!	Будьте Вы (пожалуйста) громким!
Seien Sie (bitte) leise!	Будьте Вы (пожалуйста) тихим!
Seien Sie (bitte) zu Hause!	Будьте Вы (пожалуйста) дома!
Seien Sie (bitte) in der Schule!	Будьте Вы (пожалуйста) в школе!

Формула: Глагол со второго места ставите на первое и меняете немного тон.

Образование императива для *ihr*:

Для местоимения **ihr** все также очень просто, просто также нереально просто. **Вам нужно оставить глагол, а местоимение *ihr* убрать вообще и поменять немного тон** (то есть глагол не изменяется, так как он есть для местоимения **ihr** так и остаётся - только само местоимении **ihr** убираете) и можно добавить **пожалуйста**:

Imperativ *ihr*:

Немецкий язык	Русский язык
Lest (bitte) das Buch!	Читайте (пожалуйста) эту книгу!

Macht (bitte) Hausaufgaben!	Делайте (пожалуйста) домашнее задания!
Macht (bitte) das Fenster auf !	Откройте (пожалуйста) это окно!
Fahrt (bitte) nicht so schnell!	Поезжайте (пожалуйста) не так быстро!

**Глагол sein в императиве для ihr, будет точно
таким же как и всегда - seid:**

ihr seid - но также в императиве будет - **seid!**

Немецкий язык	Русский язык
Seid (bitte) laut!	Будьте (пожалуйста) громким!
Seid (bitte) leise!	Будьте (пожалуйста) тихим!
Seid (bitte) zu Hause!	Будьте (пожалуйста) дома!
Seid (bitte) in der Schule!	Будьте (пожалуйста) в школе!

**Формула: Глагол ставите на первое и убираете
ihr, а также меняете немного тон.**

Как таковая тема **Императив. Повелительное
наклонение** не сложная, если Вы конечно
обладаете первоначальными знаниями в

спряжении глагола. Но раз Вы читаете этот урок, значит Вы уже знакомы со спряжением.

Самое главное в этом уроке это запомнить глагол sein:

du bist - sei	Если Вы с человеком на ты.
Sie sind - seien Sie (bitte)	Если Вы с человеком на Вы.
ihr seid - seid	Если Вы с людьми на ты.

Если Вы употребляете **императив**, тогда местоимение не говорится. Если Вы с человеком на Вы, тогда говорится. Просто ставите глагол на первое место и меняете тон, делая его более приказательным.

Упражнения:

1. Употребите форму 2-го лица единственного числа повелительного наклонения.

Образец: Lesen Sie den Text! – Lies den Text!

1. Kommen Sie morgen!
2. Fahren Sie nach Hause!
3. Arbeiten Sie fleißig!
4. Schlafen Sie gut!
5. Essen Sie Obst!

6. Gehen Sie in die Bibliothek!
7. Besuchen Sie uns morgen!
8. Schreiben Sie einen Brief!
9. Lesen Sie dieses Buch!
10. Waschen Sie sich kalt!
11. Kämmen Sie sich vor dem Spiegel!
12. Ziehen Sie sich warm an!
13. Beginnen Sie den Text zu lesen!

2. Употребите форму 2-го лица множественного числа повелительного наклонения:

Образец: (aufstehen) schnell! – Steht schnell auf!

1. (aufstehen) schnell!
1. (sich waschen) kalt!
2. (kommen) rechtzeitig!
3. (schlafen) gut!
4. (lesen) dieses Buch!
5. (besuchen) den Lehrer!
6. (arbeiten) fleißig!
7. (schreiben) euren Eltern!
8. (sitzen) gerade!
9. (gehen) schlafen!

3. Употребите вежливую форму повелительного наклонения. Подберите глагол по смыслу.

Образец: Schreiben Sie einen Brief!

1. ... nach Moskau!
2. fahren ... einen Brief!
3. essen ... Musik!
4. lesen ... das Buch!

5. besuchen ... vor dem Spiegel!
6. hören ... in die Bibliothek!
7. schreiben ... Obst!
8. sich kämmen ... Ihre Freunde!

4. Скажите это Вашему преподавателю. Используйте при этом вежливую форму!

1. Stelle bitte diese Frage an den Dekan!
2. Erkläre mir das bitte!
3. Besuche uns bitte morgen Abend!
4. Setz dich bitte dorthin!
5. Komm bitte ans Telefon!
6. Sei bitte aufmerksam!
7. Verlaß uns nicht!
8. Fahre mit dem Bus!
9. Iss hier Mittag!
10. Sprich bitte nicht so schnell!
11. Lies diese Zeitung!
12. Hilf bitte diesem Studenten!
13. Nimm bitte deinen Kugelschreiber!
14. Nimm bitte hier Platz!
15. Geh bitte mit uns zum Dekan!

5. Переведите на немецкий язык.

1. Пойдемте!
2. Давайте пообедаем!
3. Давайте останемся здесь!
4. Давайте повторим этот текст!
5. Поедем на метро!
6. Давайте проведем этот вечер дома!
7. Давайте зайдем к нему сегодня!
8. Давайте напишем статью!

7. Преобразуйте следующие предложения в повелительные.

Образец: Warum setzt du dich an diesen Tisch? (der Tisch am Fenster) – Setze dich an den Tisch am Fenster.

1. Warum wäschst du dich mit warmem Wasser? (mit kaltem Wasser)
2. Warum duschen Sie sich am Morgen immer heiß? (kalt)
3. Warum unterhaltet ihr euch mit eurem Lehrer russisch? (deutsch)
4. Warum hältst du dich so lange im Institut auf? (nicht so lange)
5. Kinder, warum zieht ihr euch so warm an? (nicht so warm)
6. Warum erholen Sie sich immer

im Sommer? (im Winter) 7. Warum rasieren Sie sich mit einem Rasiermesser? (mit einem elektrischen Rasierapparat?)
8. Warum treffen Sie sich so selten mit Ihrem Schulkameraden? (häufiger)

8. Выполните тест.

1. Freunde, ... nicht gleichgültig!

a) *sind* b) *seid* c) *sein*

2. ... eurer Versprechen nicht!

a) *Vergesst* b) *Vergessen* c) *Vergissen*

3. ... dich zu den Verwandten geduldsam!

a) *Verhalten* b) *Verhalte* c) *Verhält*

4. ... Sie sich wie zu Hause!

a) *Fühlen* b) *Fühlt* c) *Fühlet*

5. ... wir heute ins Theater gehen!

a) *Wollt* b) *Wollen* c) *Wollten*

6. Peter, ... an die Tafel!

a) *geht* b) *geh* c) *gehen*

7. Jungen, ... den Müttern bei der Arbeit!

a) *helfen* b) *hilft* c) *helfet*

8. Schüler, ... immer fleißig !

a) *sind* b) *seid* c) *sein*

9. „Paul, ... schnell zur Großmutter!“ – sagte die Schwester.

a) *läuft* b) *läuft* c) *laufen* d) *laufe*

10. Die Lehrerin sagt: "Irma, ... mir bitte dein Heft!"

a) *gebt* b) *gib* c) *gibt*

2. Придаточные предложения цели и образа действия

Modalsätze –придаточные предложения образа действия

Придаточные предложения образа действия в немецком языке могут как характеризовать способ совершения действия, так и содержать в себе сравнение с главной частью. В зависимости от функции союзы, с помощью которых вводится такое придаточное предложение, можно разделить на две группы:

Образ действия	
indem	Man lebt gesünder, indem man täglich spazieren geht. - <i>Живут здоровее,</i>
ohne dass	<i>гуляя каждый день.</i>
ohne ... zu	Sie hört ihm zu, ohne dass sie irgendwas versteht. - <i>Она слушает его,</i>
(an)statt dass	<i>ничего не понимая.</i>
(an)statt ... zu	Er konnte noch nie vorbeigehen, ohne sich etwas zu kaufen. – <i>Он не мог пройти мимо,</i>
dadurch dass	<i>не купив себе что-либо.</i>
	Anstatt dass er ein Auto kauft, unternimmt er eine Reise nach Europa. – <i>Вместо того,</i>
	<i>чтобы купить машину,</i>
	<i>он отправляется в путешествие по Европе.</i>
	Ich lerne selbständig, statt einen Kurs zu besuchen. - <i>Я учу самостоятельно,</i>
	<i>не посещая курсы.</i>
	Ich merke mir Wörter, dadurch dass ich sie auf Kärtchen schreibe. - <i>Я запоминаю слова,</i>
	<i>записывая их на карточках.</i>
Сравнение	

als	Er ist viel intelligenter als er aussieht. - <i>Он намного умнее, чем он выглядит.</i>
als ob	
als wenn	Sie sieht aus, als ob sie achtzehn wäre. - <i>Она выглядит так, словно ей восемнадцать.</i>
wie	
je ... desto	Es sieht so aus, als wenn es gleich regnen wird. - <i>Выглядит так, как если сейчас пойдёт дождь.</i>
je ... umso	Skifahren war gar nicht so leicht, wie sie sich das vorgestellt hatten. - <i>Катание на лыжах было не таким лёгким, как они себе это представляли.</i>
	Je mehr du übst, desto besser wird dein Deutsch. - <i>Чем больше ты тренируешься, тем лучше будет твой немецкий.</i>
	Je mehr du liest, umso umfangreicher wird dein Wortschatz. - <i>Чем больше ты читаешь, тем богаче становится твой словарный запас.</i>

Во всех придаточных предложениях образа действия кроме тех, что вводятся парными союзами (**je ... desto/ je ... umso**), глагол должен стоять в самом конце предложения. После главной части обязательно ставится запятая.

Ohne dass или **ohne ... zu?**

Ohne ... zu используется только в том случае, если в главном и придаточном предложении субъект совпадает.

Er ging an mir vorbei, ohne mich zu begrüßen. – *Он прошёл мимо меня, не поздоровавшись.*

Ohne dass же употребляется и при одинаковых субъектах в обеих частях сложного предложения, и в том случае, если подлежащее в придаточном предложении отличается от такового в главном.

Er ging an mir vorbei, ohne dass er mich zu begrüßt. – *Он прошёл мимо меня, не поздоровавшись.*

Er ging an uns vorbei, ohne dass wir ihn bemerkt haben. – *Он прошёл мимо нас, не будучи нами замеченный.*

То же самое касается и союзов **(an)statt dass** и **(an)statt ... zu**.

Упражнение 1. Переведите предложения на русский язык.

1) Er studiert das internationale System der Größen, indem er das neue Lehrbuch benutzt. 2) Er studiert nach dem Lehrbuch, in dem das neue internationale System der Größen angewendet wird. 3) Indem man die Temperatur des Körpers erhöht, vergrößert man die Geschwindigkeit seiner Moleküle. 4) Das Hauptaggregat des Atomkraftwerkes bildet der Reaktor, in dem die Kernenergie des Urans in Wärmeenergie umgewandelt ist. 5) Der Laborant bereitete die Geräte vor, indem er sie einige Male prüfte. 6) Man erleichtert die Arbeit, indem man neue Methoden der Arbeit einführt. 7) Das Gebäude, in dem wir studieren, gehört zu den modernsten Bauten unserer Epoche. 8) Indem man die Temperatur erhöht, ändert man bedeutend die Eigenschaften mancher Stoffe. 9) Indem der Gelehrte die Erscheinungen der Natur beobachtete, entdeckte er eine neue Gesetzmäßigkeit.

Упражнение 2. Переведите сложноподчиненные предложения с придаточными образа действия, вводимыми союзами *ohne dass*. Обращайте внимание на перевод придаточных предложений при одинаковых и при разных подлежащих в главном и придаточном предложениях.

1) Man kann die Fremdsprache nicht beherrschen, ohne dass man an der Sprache systematisch arbeitet. 2) Man kann viele Naturerscheinungen nicht verstehen, ohne dass man die Gesetze der Natur beherrscht. 3) Der Mensch kann viele Naturerscheinungen nicht verstehen, ohne dass man die Gesetze der Natur beherrscht. 4) Der Student kann die Fremdsprache nicht beherrschen, ohne dass er an der Sprache systematisch arbeitet.

Упражнение 3. Переведите предложения на русский язык, обращая внимание на придаточные образа действия.

1) «Steht etwas Neues darin?» fragte sie, indem sie auf die Zeitung deutete. 2) «Nimm Zucker und Zitrone», sagte Mutter, indem sie mir Tee einschenkte. 3) Du kannst mir bei der Arbeit helfen, indem du mir einige Zeitungsartikel besorgst. 4) «Du passt nicht auf!» sagte der Lehrer, indem er mich streng ansah. 5) «Ich freue mich, Sie wiederzusehen», sagte sie, indem sie aufstand und mir zulächelte.

Упражнение 4. Образуйте из двух предложений одно придаточное образа действия, используя союз *indem*.

1) Sie können Ihre Gesundheit wiederherstellen. Sie verbringen den Sommer auf der Krim. 2) Er grüßte mich. Er blieb stehen und lüftete den Hut. 3) Der Professor sprach lebhaft. Er schrieb einige Formeln an die Tafel. 4) Der Kranke erhob sich mit Mühe. Er stützte sich auf meinen Arm. 5) «Du bist ganz groß geworden!» sagte die

Mutter. Sie sah den Sohn stolz an. 6) «Entschuldigen Sie bitte mein Zuspätkommen», sagte mein Freund. Er schloss die Tür hinter sich.

Упражнение 5. Переведите предложения:

1. Man kann nicht über diese neue Maschine berichten, **ohne dass** man dabei von ihrem Konstrukteur erzählt. 2. Wir befriedigen den steigenden Energiebedarf, **indem** wir alte Energiequellen noch intensiver ausnutzen und neue erschließen. 3. Wir nutzen die Wirkungen des elektrischen Stromes in unserem alltäglichen Leben aus, **ohne dass** wir dabei an sein physikalisches Wesen denken. 4. Die Natriumionen sind positiv geladen, **so dass** in der schwachen Lösung positive Ladung und in der konzentrierten negative Ladung entsteht. 5. Je zweckmäßiger die Produktion organisiert ist, **desto** höher sind das Produktionsergebnis und die Arbeitsproduktivität. 6. Je höher die Genauigkeitsanforderungen sind, um **so** grösser muss die Anzeigegenauigkeit des Messgerätes sein.

Придаточные предложения цели

Придаточные предложения цели выполняют в сложноподчиненном предложении функцию обстоятельства цели и отвечают на вопрос **для чего? для какой цели? wozu? zu welchem Zweck?** Они вводятся союзом **damit**.

Die Bauern stehen immer sehr früh auf, **damit** sie alle Tiere rechtzeitig versorgen können.

Alternativ:

Die Bauern stehen morgens immer sehr früh auf, **um** alle Tiere rechtzeitig **zu** versorgen.

Обратите внимание на различие употребления придаточных предложений цели и инфинитивного оборота «**um...zu**». При использовании инфинитивного оборота подлежащее распространяется на все предложение. Придаточное цели же обладает своим, независимым от главного предложения, подлежащим.

Напр.: Die Bäuerin hat die Kühe in den Stall getrieben, **um** sie **zu** melken (*и одно, и другое действие совершает одно и то же лицо*).

Der Bauer hat die Kühe in den Stall getrieben, **damit die Bäuerin** die Kühe melken kann (*лица, совершающие одно и другое действие – разные*).

Упражнения:

1. Образуйте предложения, используя инфинитивный оборот «um...zu» или придаточные цели с союзом «damit».

1. Ich schreibe an meinen Vater. Ich will ihn nach der Adresse eines Freundes fragen.
2. Ich schreibe an meinen Vater. Er soll mich nächste Woche besuchen.
3. Ich stelle Sie morgen Ihren neuen Kollegen vor. Sie sollen

- Sie einmal kennen lernen.
4. Klaus ruft seinen Bruder an. Er soll für ihn ein Zimmer in München besorgen.
5. Der Student geht zum Einwohnermeldeamt. Er will sich dort anmelden.
6. Wir machen nächste Woche eine Einweihungsparty. Alle sollen unsere neue Wohnung sehen.
7. Zieh deinen Mantel an! Du sollst dich nicht erkälten!
8. Die Studenten beeilen sich. Sie wollen den Zug auf keinen Fall verpassen.
9. Unser Nachbar arbeitet Tag und Nacht. Seine Familie soll genug zum Essen haben.
10. Ich trage das Geld in die Bank. Es soll Zinsen bringen.

2. Как Вы переведете союз «чтобы» в этих предложениях: а) dass б) damit в) um ... zu

1. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.
2. Мы звоним в Кельн, чтобы нам взяли напрокат машину.
3. Я прошу тебя, чтобы ты пришел вовремя.
4. Чтобы заключить договор, нужно знать условия оплаты.
5. Скажите бухгалтеру, чтобы он дал вам наши условия поставки.
6. Мы посетим все стенды, чтобы вы познакомились с продукцией многих фирм.

Тема 5.3. Выдающиеся тренеры.

Задачи:

I. Повторение: придаточные предложения времени и места(см. соответствующий файл).

II.Отработка техники перевода со словарем профессионально-ориентированной информации и выполнение заданий к ним:

- 1.Изучение новой лексики по теме и употребление ее в устной и письменной речи.
- 2.Найти информацию в интернете и написать доклад или подготовить презентацию на немецком языке на одну из тем: «Великие тренеры», «Профессия - тренер», «Роль тренера в жизни спортсмена».
3. Реферирование статьи по теме.

Die prekäre Existenz der deutschen Sporttrainer

- 1.Прочитайте текст и переведите письменно в тетрадь 3 абзаца по выбору.
2. Поставьте к тексту 10 вопросов разного типа.
3. Подготовьте краткий пересказ текста.

1. Für die Förderung von Spitzensportlern wird viel getan, aber ihre Trainer arbeiten oftmals unter sehr unsicheren Bedingungen. Dabei sind sie Schlüsselfiguren auf dem Weg zum Erfolg.

2. Um an Medaillen bei internationalen Wettbewerben heranzukommen, wird nahezu nichts unversucht gelassen. Trainingsstätten mit hochgezüchteter Technik werden errichtet. An der Aerodynamik von Ruderbooten wird gefeilt,

der Bewegungsablauf von Beachvolleyballern aus verschiedenen Perspektiven gefilmt und seziert. Jedes Detail unterliegt dem Optimierungsstreben. Sportler erhalten Finanzspritzen und Förderung ihrer beruflichen Karriere. Nur ein Glied der Kette findet kaum Beachtung: die Trainer. Dabei sind sie Schlüsselfiguren auf dem Weg zum Erfolg.

3. Ruder-Olympiasieger Eric Johannesen lobte auf dem Hamburger Sportkonvent im November die „extrem guten Trainingsstätten für den Hochleistungssport“ in der Hansestadt. Doch ohne erstklassige Übungsleiter, fügte er sinngemäß hinzu, sei alles nichts. Vergütung und Arbeitsplatzsicherung für Trainer müssten dringend verbessert werden, so Johannesen.

2. Ingrid Unkelbach, Leiterin des Olympiastützpunkts am Alten Teichweg räumt ein, dass die DOSB-Traineroffensive von 2005 mehr oder minder im Sande verlaufen sei. „Wenn ich eine Position ausschreibe, egal in welcher olympischen Sportart, kann ich froh sein, wenn sich fünf Bewerber melden.“ Oft besitze aber nur einer oder eine von denen die nötige Qualifikation und „manchmal sind regelrecht verkrachte Existenzen dabei“.

Trainer müssen Manager und Psychologen sein

1. Прочитайте текст и переведите письменно в тетрадь 1 и 2 абзацы.
2. Поставьте к тексту 6 вопросов разного типа.
3. Подготовьте краткий пересказ текста.
4. Подготовьте доклад на русском языке на тему «Психология на службе тренера»

1. Trainer im Leistungssport müssen belastbar und variabel sein. Sie müssen Organisationstalent besitzen, Manager sein, Pädagogen und Psychologen. Erforderlich sind Kenntnisse über mentale Betreuung und Motivationstechniken. Hinzu kommt ein tiefes Fachwissen über die jeweilige Sportart: Trainingsaufbau, Biomechanik, Entwicklungen und Methoden der Konkurrenten. Der Trainer muss mit Ärzten, Ernährungswissenschaftlern, Physiotherapeuten kommunizieren können und bisweilen auch mit Medienvertretern.

2. Unangenehm sind die Arbeitszeiten. Schwimmtrainerin Petra Wolfram, die Steffen und Markus Deibler zu olympischen Endlaufteilnahmen verhalf, kommt nach eigener Aussage auf „locker 60 Arbeitsstunden pro Woche“. Von einem geregelten Feierabend im Kreise ihrer Familie können Trainer nur träumen. Zum einen fallen die Übungszeiten oft in die Abendstunden, zum anderen sind sie mit ihren Schützlingen viel unterwegs: in Trainingslagern und zu Wettkämpfen, die gern mal auf der anderen Seite der Erdkugel stattfinden.

3. Auch Olaf Kortmann kennt sich aus mit der Problematik. Seit drei Jahren hat er einen Lehrauftrag an der Trainer-Akademie in Köln. Er klagt: „Ohne Enthusiasmus und Opferbereitschaft würden wir fast gar keine Trainer mehr haben. Die finanziellen Anreize sind einfach zu mager.“ Die Bezüge schwanken – je nach Bundesland und Sportart – zwischen 30.000 und 50.000 Euro per anno. Ein Landestrainer am Olympiastützpunkt wird geringer bezahlt als Grundschullehrer, Steuerberater oder Informatiker.

In der Regel gibt es nur kurze Zeitverträge

1. Прочитайте текст и переведите письменно в тетрадь 1, 2 абзацы.
2. Поставьте к тексту 6 вопросов разного типа.
3. Подготовьте краткий пересказ текста.

1. Hinzu kommt existenzielle Unsicherheit, denn Trainer erhalten in aller Regel nur Verträge mit einer Laufzeit von zwei oder drei Jahren. „Man muss ziemlich verrückt sein, sich beispielsweise als Trainer einer Basketball-Bundesligamannschaft aufzureiben“, meint Kortmann. Er selbst war erfolgreich in der Volleyball-Bundesliga und eine Weile als Bundestrainer tätig. Irgendwann hatte er genug und machte sich als Unternehmensberater und Mentalcoach selbstständig.

2. Schlimme Zustände herrschten im Beachvolleyball, berichtet der gebürtige Hamburger, wo einer wie Jürgen Wagner, Trainer des Gold-Teams von London, Brink/Reckermann, den Job wegen des geringen Lohns nur nebenberuflich ausübt. Inzwischen coacht Wagner das Hamburger Duo Laura Ludwig und Kira Walkenhorst. In der Leichtathletik sieht es kaum besser aus, ebenso wie im Hockey.

3. Bundestrainer Michael Behrmann (Grossflottbeker THGC) wurde nach dem enttäuschenden Abschneiden seines Damen-Teams in London beurlaubt. „Der steht mit 46 plötzlich vor dem Aus“, kritisiert Kortmann, „und muss sich fragen: Was kann ich beruflich mit meinem Leben nun noch anfangen.“ Kortmann selbst fiel, nachdem der Verband seinen Vertrag

1998 nicht verlängert hatte, vorübergehend in die Arbeitslosigkeit.

4. Trost spenden Ausnahmeerscheinungen, die ohne zielgerichtete Ausbildung mustergültige Arbeit abliefern. Helke Claasen, Landestrainerin für Beachvolleyball am Alten Teichweg, zählt als Seiteneinsteigerin nach Auskunft von OSP-Chefin Unkelbach zu diesen seltenen Glücksfällen. Claasen ist diplomierte Forstwissenschaftlerin.

Irina Wiener

1. Прочитайте текст и переведите письменно в тетрадь 5, 6 абзацы.
2. Поставьте к тексту 8 вопросов разного типа.
3. Подготовьте краткий пересказ текста.
4. Подготовьте презентацию на немецком языке об одном из российских тренеров.

1. Irina Wiener ist eine berühmte russische Trainerin für das Kunstturnen. Sie gehört zu den drei großen modernen Mentoren - Tarasova, Pokrovskaya und Wiener- Usmanova. In Ihrer Jugend hatte Sie nie gedacht, dass Sie eine so schwindelerregende Karriere machen könnte, träumte, wie alle Mädchen, Schauspielerinnen oder Ballerina zu werden. Aber die zerrissene Einladung der Eltern an die choreografische Schule hat Ihr Leben für immer verändert.

3. Irina wurde in Usbekistan in der Stadt Samarkand geboren. Ihre väterlichen Vorfahren waren mit der Kunst verbunden. Opa ist Musiker, spielt Geige und Papa ist Künstler. Die Mutter hatte den Beruf des Arztes. Zuerst wollte Ira Schauspielerin werden, aber dann begann Sie Ballett zu

machen, Ihr Traum wurde wahr - Sie erhielt eine Einladung zum Studium an der choreographischen Schule, aber die Eltern vor dem Kind brachen das Papier, für das jetzt Irina wahnsinnig dankbar ist.

4. Sie trat in das Institut für Körperkultur ein, dann noch als Sportlerin, in der Schule der Olympischen Reserve engagiert. Nach Ihrer Ausbildung wurde Sie Trainerin und war 20 Jahre lang in der Vorbereitung der Nationalmannschaft Usbekistans auf Wettkämpfe tätig.

5. Seit 1992 trainiert er die russische Nationalmannschaft und seit Beginn der "null" ist er Cheftrainer. Unter Ihren Fittichen kamen alle aktuellen Stars der Kunstturnen - Alina Kabayeva, Lyaysan Utyasheva, Yana Batyrshina, Amina Zaripova und Evgenia Kanajewa.

6. Irina Wiener ist eine der Titelverteidigerinnen, denn Sie viele Welt-und Europameisterschaften sowie Olympische Spiele vorbereitet hat. Ausgezeichnet mit Orden der Freundschaft und Ehre, hat den höchsten Titel der Russischen Föderation Held der Arbeit.

7. Sie ist verheiratet, Ihr Ehemann Alisher Usmanov. Irina hat einen Sohn aus Erster Ehe, Anton Wiener. Es wird zugegeben, dass der junge als Kind von Ihrer Aufmerksamkeit beraubt wurde, weil Sie die meiste Zeit Ihren "Töchtern" widmete und Ihnen das Beste gab. Jetzt Irina Wiener-Usmanova weiterhin mit Ihrem Lieblingsgeschäft beschäftigt und gibt zu, dass es ohne Arbeit schlecht ist, und Sie nennt Ihre Arbeit, weil es so akzeptiert wird.

8. Über sich selbst sagt sie, sie ist «ein Mensch-Trainer». «Es ist mir gegeben - und ich muss diesen Weg gehen, ohne abzubiegen.»

Грамматика к теме 5.3. Выдающиеся тренеры.

Задачи:

I. Повторение: придаточные предложения времени и места.

I. Повторение:

1 Придаточные предложения времени.

Придаточные предложения времени отвечают на вопросы wann? (когда?), wie lange? (как долго?), seit wann? (с каких пор?), bis wann? (до каких пор?)? Их вводят следующие союзы:

wenn	<i>когда (о настоящем и будущем)</i>
als	<i>когда (о прошлом)</i>
während	<i>в то время как</i>
solange	<i>пока</i>
seit	<i>с тех пор как</i>
seitdem	<i>с тех пор как</i>
sobald	<i>как только</i>
bis	<i>пока не</i>
bevor	<i>прежде чем</i>
ehe	<i>прежде чем</i>
nachdem	<i>после того как</i>

Порядок слов в предложениях, вводимых союзами **bevor** - *прежде чем*, **ehe** - *прежде чем* и **bis** - *пока* - такой же, как в придаточных предложениях с союзами **dass** - *что* и **weil** - *потому что*:

- Ich muss eine schriftliche Einladung haben, bevor ich in die Botschaft **gehe**. - У меня должно быть приглашение в письменном виде, прежде чем я пойду в посольство.
- Ich muss das Visum haben, ehe ich die Fahrkarten **kaufe**. - Мне нужно иметь визу, прежде чем покупать билеты.
- Ich werde hier warten, bis er **kommt**. - Я буду ждать здесь, пока он не придет.

В придаточных предложениях со всеми остальными союзами порядок слов будет таким же, как в предложениях с союзом *da* (изменяемые части сказуемого стоят на стыке предложений):

- Wenn du **kommst**, **gehen** wir zusammen ins Café. - Когда ты придешь, мы вместе пойдём в кафе.
- Als ich da gewesen **bin**, **habe** ich in einem kleinen Hotel gewohnt. - Когда я там был, я жил в маленькой гостинице.
- Während unsere Freunde im Museum gewesen **sind**, **haben** wir im Café gesessen. - Пока наши друзья были в музее, мы сидели в кафе.

- Solange er im Institut **studierte, arbeitete** er nicht.
- *Пока он учился в институте, он не работал.*
- Seit wir in Deutschland **sind, haben** wir schon viele Städte besucht. - *С тех пор как мы в Германии, мы уже посетили много городов.*
- Seitdem sie in unserer Firma **arbeitet, treffen** wir uns fast jeden Tag. - *С тех пор как она работает в нашей фирме, мы встречаемся почти каждый день.*
- Sobald ich die Papiere **bekomme, werde** ich die Botschaft anrufen. - *Как только я получу эти бумаги, я позвоню в посольство.*
- Nachdem das Flugzeug **landete, klatschten** alle Beifall. - *После того как самолет совершил посадку, все зааплодировали.*

2. Упражнения:

1. Переведите предложения на русский язык.

1. Wenn ich am Abend ausruhe, höre ich mir gern Musik an.
2. Jedes Mal, wenn der Junge ihm vorlas, hörte der Alte mit Interesse zu.
3. Das Kind ist gesund, wenn sich es wohl fühlt.
4. Ich kam nach Hause, als es dunkelte.
5. Ich bekam die Nachricht, als es zu spät war.
6. Ich war 18 Jahre alt, als ich die Schule absolvierte.
7. Als ich dieses deutsche Buch las, schrieb ich viele neue Wörter heraus.
8. Als wir zum ersten Mal in unsere Schule gekommen waren, begrüßte uns unsere erste Lehrerin.
9. Als ich zum ersten Mal in die Stadt kam, fiel mir auf, dass die Einwohner dieser Stadt höflich und gastfreundlich sind.
10. Als ich im vorigen Jahr meine Heimatstadt besuchte,

erinnerte ich mich an meine Kindheit. 11. Als das Lied zu Ende war, klatschte der Saal Beifall.

2. Вставьте подходящие союзы: wenn, als, nachdem, bis, solange, während, seitdem, bevor. 1. Am 1. Mai entschieden wir uns für den ersten Ausflug in diesem Frühjahr. ... wir alles vorbereitet hatten, machten wir uns auf den Weg. 2. ... wir bereits im Zug saßen, entdeckte Viktor, dass er sein Radio vergessen hatte. 3. Er sprach nur darüber, ... wir aussteigen mussten. 4. Aber er dachte nicht mehr daran, ... wir zum See gingen, denn viele hatten Radios mit, die viel Lärm machten. 5. ... wir an Ort und Stelle ankamen, sah ich meinen alten Freund Andrej, der mit einem Auto gekommen war. 6. ... er sein Auto kaufte, machte er nie mehr einen Gruppenausflug mit. 7. Wir mussten ihm zuhören, ... er immer wieder von den Vorteilen des neuen Lada-Modells erzählte. 8. ... wir badeten und Fußball spielten, lag Andrej unter seinem Auto, denn es war etwas kaputt. 9. wir weggingen, machten wir den Platz sauber. 10. Andrej wollte noch seinen Wagen am See waschen. ... wir das aber sahen, protestierten wir.

3. Переведите на немецкий язык. 1. С тех пор, как я учусь в Германии, я имею возможность говорить по-немецки. 2. После того, как мы уехали в Москву, он больше не встречался с нами. 3. Когда я был ребенком, я часто ходил на рыбалку. 4. С тех пор, как открыта выставка, я уже побывал на ней 2 раза. 5. С тех пор, как я в последний раз был в Большом театре, прошло 3 года. 6. Когда моя дочь идет в школу, она берет с собой бутерброды. 7. С тех пор, как я с ним познакомился, мы видимся очень часто.

3. Придаточные предложения места

в немецком языке называются Lokalsätze. Их особенностью является соединение с главным при помощи союзных (вопросительных) слов. К подобным придаточным могут быть поставлены вопросы «woher? wohin? wo? - откуда? куда? где?», например:

- Mark möchte ein kleines Haus dort kaufen, **wo** seine Schwester gestorben ist. – Марк хочет приобрести небольшой дом там, где умерла его сестра. (Данное придаточное отвечает на вопрос «где?»).
- Mark möchte ein Haus dort kaufen, **woher** seine Frau stammt. – Марк хочет купить дом там, откуда родом его жена. (Это придаточное отвечает на вопрос «где?»).
- Mark möchte in diesem Jahr nach Gagra fliegen, **wohin** seine Familienangehörigen so gerne auf Urlaub fahren. – Марк хочет в этом году полететь в Гагру, куда его родные с таким удовольствием ездят в отпуск. (В этом случае придаточное отвечает на вопрос «куда?»).

Упражнение 1. Найдите придаточные предложения места и переведите их на русский язык. 1. Ich weiß nicht, wo die Versammlung stattfindet. 2. Der Mann dachte, wo er dieses Buch kaufen kann. 3. Die Geschwister fahren dorthin, wo ihr Großvater wohnt. 4. Der Junge berichtet uns, wo er vorigen Sommer verbracht hat. 5. Er erfuhr, wo er sein Heft gelassen hatte. 6. Dort, wo sich das Bild früher befand, war ein Teppich. 7. Meine Eltern kamen daher, woher auch ihre Großeltern gekommen waren. 8. Meine Freunde fahren dorthin, wo sie schon im September gewesen waren.

Упражнение 2. Переведите предложения на немецкий язык.

1. Там, где раньше был лес, сейчас находится заповедник. 2. Шахта, где добывался уголь, уже полгода закрыта. 3. Дети пошли в лес, где растет много грибов и ягод. 4. Рынок, где торгуют свежими овощами, находится недалеко от центра города. 5. Девочка побежала туда, откуда доносились громкие голоса. 6. Мой друг едет туда, где раньше работала его мама. 7. Нас попросили сходить в магазин, где сегодня распродажа. 8. Где сейчас находится школа, раньше был парк. 9. Наши родственники поехали туда, откуда пришло письмо.

Упражнение 3. Составьте из двух простых предложений одно сложноподчиненное с придаточным места.

1. Wir fahren nach Afrika. Dort gibt es viele ungewöhnliche Tiere. 2. Wir gehen in die Bibliothek. Dort befinden sich viele interessante Bücher. 3. Ich sehe nach links. Dort schreien die Leute. 4. Meine Freunde blickten dorthin. Der Fremde war gekommen. 5. Er kann nach Moskau fahren. Er will dorthin. 6. Wir ziehen in eine neue Wohnung ein. Hier befindet sich schon unser Freund. 7. Sie geht dorthin. Sie hat das Buch gelassen.

Sport in unserem Leben

1. Menschen der ganzen Welt haben den Sport und die Sportspiele gern. Sport macht die Menschen gesund, hält sie in Form, macht sie organisierter und disziplinierter. Einige Menschen treiben Sport um die Gesundheit zu kräftigen, einige Menschen — professionell.

2. Die Ursache von vielen Krankheiten ist die Passivität des Menschen. Individuelle sportliche Betätigung ist erforderlich. Es ist nie spät zu beginnen, Sport zu treiben. Mit Recht sagt das deutsche Sprichwort: "Im gesunden Körper— gesunder Geist". Wirklich haben die sportlichen Menschen genug Kraft und Energie.

3. Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. In jeder Stadt gibt es viele Stadien, Sportplätze, Schwimmbäder, Fußballfelder. Groß ist die Zahl der Sportarten, jeder kann etwas dem Geschmack nach wählen.

4. Es gibt Winter- und Sommersportarten. Zu den Wintersportarten gehören Ski- und Schlittschuhlaufen, Rodeln, Eishockey, Eiskunstlauf und andere. Im Sommer sind Tennis, Rudern, Schwimmen, Segeln, Fußball, Volleyball u.a. an der Reihe. Fast alle diesen Sportarten sind in unserem Land populär, aber Fußball, Eiskunstlauf und Tennis sind besonders beliebt.

5. Immer mehr finden die Menschen Freude an Sport. Morgens und abends kann man Menschen durch Parks in den Stadien und Straßen laufen sehen.

In jeder Hochschule treiben die Studenten Sport. Sie haben Turnstunden. Außerdem können sie in verschiedenen Sportklubs und Sektionen trainieren.

6. Man schenkt dem professionellen Sport in unserem Land große Aufmerksamkeit. Jährlich finden viele Wettkämpfe, Spartakiaden und Olympiaden statt. Unsere russischen Sportler, die in den Weltmeisterschaften goldene, silberne oder Bronzenmedaillen erwerben, sind weltbekannt.

2.

1. Прочитайте вслух 1 и 2 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 3 и 4 абзацы текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Amateur – und Leistungssport

1. Die Menschen in der ganzen Welt haben Sport gern. Sport trägt heutzutage Massencharakter. Sport verbessert deine Gesundheit, hält dich fit und ist der ausgezeichnete Zeitvertrieb. Internationale Sportwettstreite vereinigen Nationen, spielen wichtige Rolle in der Schaffung der guten Beziehungen zwischen den Ländern.

2. In Russland schenkt man den Massensport die große Aufmerksamkeit.

Man kann kaum eine Schule, Hochschule oder Universität ohne Sporthalle oder Sportplatz finden. In jeder Stadt sind einige Stadien oder Schwimmhallen vorhanden, wo man heimische Wettstreite veranstalten.

3. In Russland funktionieren verschiedene Sportvereinigungen und Sportklubs. Viele von ihnen nehmen an den Internationalen Turnieren teil und sind in der ganzen Welt bekannt. Viele Weltrekorde wurden von russischen Sportlern (Turnern, Schwerathleten, Schwimmer, Eiskunstläufer, Läufer, Springer) aufgestellt. Unsere Sportler nehmen auch an den Olympischen Spielen teil und gewinnen viele Gold-, Silber- und Bronzenmedaillen.

4. Deutschen haben Sport auch sehr gern. Tausende von ihnen treiben Sport sowohl in Sportgesellschaften als auch selbständig. In der letzten Zeit wurde Tennis sehr populär. Dann kommt Fußball, Schwimmen, Handball, Gymnastik, Reiten und Segelsport an die Reihe. Die Sieger der Wettstreiten in diesen Sportarten sind Super-Stars.

5. Das zeigen zum Beispiel die Leistungen von Steffi Graf und Boris Becker, dessen Zielstrebigkeit, Wille, Hartnäckigkeit sie weltberühmt machen. Bekannt sind auch Herry Maske, Franziska Almsick, Katja Seizinger. Deutsche Sportler überzeugen Jahr für Jahr ihre Leistungen auch in anderen Disziplinen, wo sie die Weltmeisterschaften gewinnen.

6. Was mich betrifft, bin ich ganz unspportlich. Ich sehe Fußball- und Hockeyspiele sehr gern fern, besuche manchmal das Stadion, um meine beliebte Mannschaft zu unterstützen. Um mich immer fit zu halten, mache ich jeden Morgen Gymnastik, fahre fast jede Woche mit meinen Freunden ins Grüne, wo ich interessante Spaziergänge durch den Wald, um den See herum und dem Fluß entlang mache. Wir kommen immer ein bißchen müde zurück, aber mit unseren Spaziergängen zufrieden, wir werden doch stärker.

3.

1. Прочитайте вслух 4 абзац текста.
2. Переведите письменно на русский язык 1 и 2 абзацы.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Sport in Deutschland

1. Sport ist in Deutschland eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung. Jeder vierte Bundes-bürger ist Mitglied in einem Sportverein. Neben den mehr als 21 Millionen Mitgliedern treiben weitere zwölf Millionen Menschen Sport, ohne einem Verein anzugehören.

2. Die meisten Bürger treiben Amateursport, weil sie nicht nach Höchstleistungen streben. Die Freude an der Bewegung und die Betätigung in der Gemeinschaft sind für sie wichtiger. Sport dient der Gesundheit und gleicht die Bewegungsarmut in der

technisierten Welt aus. Jahr für Jahr zieht der Sport mehr Menschen an. Das Angebot der Vereine wird immer breiter. In einem üblichen Verein kann man heute Fußball, Handball, Volleyball, Basketball, Tennis und Tischtennis spielen, Turnen und Leichtathletik treiben. Sehr beliebt sind auch die Wassersportvereine; dazu gibt es Angebote für Behinderte, Senioren oder Mutter mit Kindern.

3. Dem Breiten- und Freizeitsport dienen auch die vom DSB durchgeführten Aktionen «Trimm dich» und «Sport für alle» in deren Rahmen Volkswettbewerbe im Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilaufen und Wandern veranstaltet werden.

4. Für den Leistungssport gibt es in Deutschland 44 Bundesleistungszentren und 22 Olympiastützpunkte, dazu viele regionale Zentren. Auch die Bundeswehr fördert in eigenen Leistungszentren sportliche Talente. Der moderne Hochleistungssport setzt für die Athleten ein intensives Training, umfassende gesundheitliche und soziale Betreuung und eine gewisse finanzielle Absicherung voraus. In diese Aufgabe teilen sich die Verbände und die „Stiftung Deutsche Sporthilfe“. Sie versteht sich als Sozialwerk des Sports und will den Sportlern als Ausgleich für ihr jahrelanges Engagement die finanzielle Unterstützung gewähren, die für ein unabhängiges Training nötig ist. Sie will aber auch den Athleten zum späteren Einstieg in einen qualifizierten Beruf verhelfen. Die Stiftung ist keine staatliche Einrichtung. Ihre Mittel stammen aus privaten Spenden, aus dem Verkauf von Sport-Sonderbriefmarken und aus den Einnahmen der Fernsehlotterie «Glücksspirale».

4.

1. Прочитайте вслух 1 и 2 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 3 и 4 абзацы текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Sport und gesundes Leben

1. Bewegung und Sport sind Quellen, aus denen man gleichzeitig Gesundheit und Lebensfreude tanken kann. Das gilt auch für Frauen, die sich noch nie so recht für Sport begeistern konnten. Denn Sport ist die "Arznei" gegen fast alles! Sport hilft, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungstiefs zu siegen.

2. Sport stärkt die Knochen und sollte in keinem Programm zur Vorbeugung der Osteoporose (Knochenschwund) fehlen. Empfehlung: mäßig, aber regelmäßig. Sport macht die Haut straffer und schöner (durchblutungsfördernder Effekt). Sport festigt das Bindegewebe des Beckenbodens und kann damit Probleme beim Harnhalten bessern.

3. Sport regt den Stoffwechsel an und verbraucht überschüssige Kalorien.

So wird Übergewicht verhindert - und mehr noch: Die Figur behält ihre jugendliche Form, weil Muskelmasse nicht abgebaut, sondern neu gebildet wird!

Sport stärkt Herz und Kreislauf. Sport regt die Lungenfunktion an, der Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.

4. Man muss Schwimmen treiben! Wer keine bestimmten

Vorlieben hat, kauft sich am besten einen schönen Badeanzug und geht ins Schwimmbad. Schwimmen ist bekanntermaßen eine Form der Bewegung, die positiv auf den gesamten Körper wirkt. Schwimmen verbessert die Kondition und trainiert ohne große Belastung von Knochen und Gelenken fast jeden Muskel.

5. Man muss Laufen treiben! Etwas mehr Vorwissen erfordert eine andere Art der Bewegung, die Sie fast überall und jederzeit ausüben können: das Laufen! Damit es nicht zur Überbelastung von Sehnen und Gelenken kommt, sollte man sich von einem Fachmann zeigen lassen, wie man richtig läuft. Gute Anleitungen sind beispielsweise von Sportschuhherstellern und in Schuhgeschäften zu bekommen.

5.

1. Прочитайте вслух 1 и 2 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 3 и 4 абзацы текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

TOURISTENLAND IN DEN ALPEN

1. Deutschland ist ein Alpenland. Erst vor 150 Jahren begannen die Deutschen zur Erholung in die Alpen massenweise zu reisen. Davor gab es keinen Massentourismus, weil es den Menschen an Zeit und Geld fehlte. Es war die Zeit, in der andere Erholungssuchende auf die Reise an Ost- und Nordsee gingen. Es

war die Zeit der Eröffnung der ersten Seebäder. In dieser Zeit wurden die Handbücher für Reisende veröffentlicht. Für den Tourismus sind sie sehr beliebt. Das betrifft den Fremdenverkehr in Bayern. In diesem Bundesland liegen die Deutschen Alpen, die natürliche Grenze zur Schweiz und zu Österreich bilden. Der höchste Berg Deutschlands ist die Zugspitze in den Alpen.

2. Wichtig war für den Fremdenverkehr in den Alpen die Entwicklung der Alpinistik. In den 60 Jahren des 19. Jahrhunderts entstanden die Alpenvereine. Ihre Angehörigen sind Naturfreunde, Bergwanderer, Schisportler. Durch diese Vereine sind die ersten Hütten in den Bergen errichtet und die entsprechenden Schlafplätze organisiert. So begann man mit der Erschließung der Hochgebirgswelt.

3. Eine große Rolle für die bedeutende Entwicklung der Fremdenverkehrsgebiete spielen der geregelte und genug lange Urlaub der deutschen Bundesbürger und das Wachstum ihres Wohlstandes. In der Regel ist es so: Wenn sich ein neuer Fremdenverkehrsort bewährt hat, werden die anderen nebenan eröffnet. Jetzt sind alle Gemeinden in der Nähe eines bekannten Kurortes Fremdenverkehrsgemeinden.

4. Die jungen Deutschen haben den Winterurlaub gefördert. Diesen Urlaub in den Deutschen Alpen bestimmt z.B. die reine, staubfreie Bergluft. Auch die Sonne kann Skisportler braun machen. Die Ausbreitung des Wintersportes stellte an die Alpenbewohner die praktischen Aufgaben, und zwar Zimmer und Hotels für die Benutzung im Winter vorzubereiten. Die Gemeinden sorgen unter anderem um Wege, Pisten, Seil-, Eis- und Schlittenbahnen.

5. Jeder zweite Deutsche reist auf Urlaub ins Ausland. 30% aller ausländischen Reisen der Deutschen fallen auf

Österreich. 20% dieser Reisen führen nach Italien. Über 20 Mio Menschen fahren in den Ferienort mit dem Auto. Die anderen deutschen Reisenden fahren mit der Eisenbahn oder fliegen mit dem Flugzeug.

6.

1. Прочитайте вслух 1 и 2 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 4 абзац текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

SENIOREN SIND BESTTOURISTEN

1. Heutzutage sind 36% aller Bundesbürger über 50 Jahre alt. Der deutsche touristische Markt in Deutschland richtet sich auf Senioren. Deutsche Rentner haben es gern zu reisen. Sie haben ihr Leben lang gespart, jetzt können sie sich etwas leisten. Sie sind eigentlich rüstig, lebensfroh, wissbegierig. Ihr Geld reicht für die spannenden Reisen.

2. Die deutschen Senioren wollen im Hotelzimmer genug Platz haben. Ihr Wunsch ist ein eigener Balkon oder eine Terrasse. Eine bequeme Sitzgelegenheit wollen alte Leute im Zimmer tagsüber besitzen. Sehvermögen müssen berücksichtigt werden, es geht da um gute Beleuchtung und helle Farben. Im Zimmer werden Fernseher und Radio, Telefon, Minibar zur Verfügung gestellt. Sie finden es gut, wenn die Raumtemperatur individuell reguliert wird.

3. Für den älteren Hotelgast ist das Bad so gut wie das Zimmer selbst. Die älteren Deutschen ziehen die Dusche als

Kabine vor, eine Badewanne ist für sie mit Rutsch- und Sturzgefahren riskant. Sie brauchen zusätzliche Haltgriffe und rutschfeste Beläge. Die Hotelgäste bestehen im Bad auf viel Ablagefläche und auf eine helle blendfreie Beleuchtung. Die Armaturen im Bad sind leicht zu benutzen. Telefon und Notklingel sollen im Bad vorhanden sein. Die deutschen Gäste rechnen im Bad auf Fön, Vergrößerungsspiegel.

4. Alte Leute wissen es zu schätzen, wenn sie am Urlaubsort rundum betreut werden, wenn man sie mit Namen anspricht und sie von bewährtem Hotelpersonal umkreist werden. Ihnen sind wichtig Höflichkeit, Freundlichkeit, Aufmerksamkeit, Umgangskultur. Sie warten auf individuelle Programmvorschläge, auf gute Gestaltung der Ausflüge, Theater - und andere Karten. Deutsche Senioren können unter anderem mit Kreditkarte bezahlen.

7.

1. Прочитайте вслух 1и 3 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 2 абзац текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Die allgemeine Ausbildung des Sportlers

1. Die Vorbereitung auf sportliche Höchstleistungen im Sport erfordert von den Sportlern eine allgemeine athletische Grundausbildung. Sie müssen auf der Anwendung vielseitiger Körperübungen begründet werden. Dazu gehören: die tägliche

individuelle Gymnastik, die sportliche Zweckgymnastik, sowohl Bewegungs- als auch Sportspiele wie - Basketball, Volleyball, Handball, sowie Skilauf, Leichtathletik, Eislauf, Schwimmen und andere Sportarten. Ohne eine athletische Ausbildung zu haben, werden hohe Leistungen vom Sportler niemals erzielt werden.

2. Um die besonderen Eigenschaften des Sportlers zu entwickeln, müssen entsprechende Körperübungen angewandt werden. Gleichzeitig haben die vielseitigen Körperübungen den Zweck, den einheitlichen Prozess der sportlichen Vervollkommnung zu fördern. Fast jede Übung hilft uns, verschiedene notwendige sportliche Eigenschaften herauszubilden. Die meisten Übungen entwickeln solche Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Koordinationsvermögen usw. Die Übungen können von dem Sportler stehend, sitzend, liegend mit oder ohne Geräte ausgeführt werden.

3. Verschiedene Übungen sind regelmäßig auszuführen. Das trägt zur Erhöhung der Beweglichkeit und zur Bildung einer Reserve von Bewegungsfertigkeiten, sowie zur Verbesserung der Atmung bei. Ohne Übungen an den bestimmten Geräten auszuführen, kann man die Leistungsfähigkeit nicht steigern. Ohne im Gehen, Laufen, Springen zu trainieren, sind keine Bewegungsfertigkeiten zu entwickeln. Um die Bewegungsfertigkeiten und das taktische Können zu vervollkommen, müssen die Sportler möglichst oft unter wettkampfählichen Bedingungen trainieren. Gut vorbereitete Sportler müssen für die Stärkung derjenigen Muskelgruppen sorgen, die für ihre Sportart besonders wichtig sind.

1. Прочитайте вслух 1 и 2 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 3 и 4 абзацы текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Die gesunde Ernährung.

1. Richtige Ernährung ist eine der wichtigsten Grundlagen für die Gesundheit des Menschen, für seine Arbeitsfähigkeit, Lebensfreude und Langlebigkeit. Gesunde Ernährung ist Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Der Mensch nimmt mit seiner Nahrung alle benötigten Nahrungsstoffe in der richtigen Menge, zur rechten Zeit und mit vernünftigen Essgewohnheiten zu sich.

2. Der erste Faktor ist der reichliche Verzehr wirkstoffreicher, fettarmer und wenig bearbeiteter Lebensmittel wie Frischmilch, Joghurt, Magerkäse u. a. Der zweite wichtige Faktor einer gesunden Ernährung ist die Art der Zubereitung der Nahrungsmittel. Der dritte Faktor betrifft die tägliche Verteilung der Nahrungsaufnahme. Der vierte wichtige Faktor der gesunden Ernährung betrifft das Wie der täglichen Nahrungsaufnahme.

3. Ein zu schnell und zu hastig verzehrtes Essen beeinflusst negativ die Verdauungsvorgänge, das Nervensystem und andere Körperfunktionen. Aber viel Menschen unterschätzen die Bedeutung der Ernährung. Manche essen, wann und wo es gerade kommt. Und das ist sehr ungesund für die Gesundheit

4. Der Mensch soll oft und wenig essen. Man soll drei- bis viermal am Tage essen, die Mahlzeiten sollen aber nicht

reichlich sein und wir sollen sie zu einer und derselben Zeit einnehmen. Die kleinen Gerichte mit Obst oder Gemüse am Abend müssen wir besonders schätzen. Sie sind leicht verdaulich und gesund. Man soll Suppen warm servieren, warme Suppen fordern die Verdauung. Suppen soll man nur in kleinen Mengen verzehren (besonders Kinder).

Пояснения к тексту.

...betrifft das Wie der täglichen Nahrungsaufnahme – касается того, как должен происходить ежедневный прием пищи.

Manche essen, wann und wie es gerade kommt. – Многие едят когда и как придется.

9.

1. Прочитайте вслух 1 и 2 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 3 и 4 абзацы текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Sport ist mein Leben

1. Seit meiner Kindheit habe ich Sport sehr gern. Ich studiere an der College für Körperkultur und Sport. Unser College bildet hochqualifizierte Diplomsportlehrer und Trainer aus. Zur Zeit gehöre ich der Sportvereinigung Dynamo an. Ich betreibe

Sport seit 10 Jahren. Als ich 9 Jahre alt wurde, führte mich meine Mutter in die Sektion für Leichtathletik.

2. Am liebsten betreibe ich das sportliche Gehen. Ich trainiere fünfmal pro Woche. Mein Trainingsprogramm besteht aus verschiedenen Übungen. Ich trainiere im Stadion, auf dem Sportplatz, in der Sporthalle oder im Schwimmbecken. Ich trainiere unter der Leitung eines erfahrenen Trainers. Mein Trainer ist verdienter Meister des Sports.

3. Vor kurzem erfüllte ich die Klassifizierungsnorm der ersten Leistungsklasse. Ich habe das Ziel, meine sportlichen Leistungen durch richtige Training zu erhöhen. Jeder Student muss in seiner Sportdisziplin die erste Leistungsklasse erreichen, Kampfrichter werden und das Schulpraktikum durchführen. Mein Studium dauert vier Jahre. 8 Semester lang. Zweimal im Jahre lege ich die Prüfungen ab.

4. Meine Fachrichtung heißt „Arbeit mit den Behinderten“. Nach der Absolvierung des Sportcolleges möchte ich in einer Mittelschule als Lehrer für Körperkultur tätig sein, denn ich habe die Schulkinder gern. Ich möchte auch einige Gesundheitsgruppen oder Sektionen leiten.

5. In der Freizeit beschäftige ich mich mit Lesen. Das ist mein Hobby. Ich interessiere mich für Krimi und historische Romane. Das Lesen dieser Bücher macht mir Spaß. Ich lese bei jeder Gelegenheit. Ich bin lustig, gesellig und liebenswürdig. Ich habe viele Freunde, mit denen ich gern meine Freizeit verbringe. In meiner Freizeit höre ich auch moderne Musik.

10.

1. Прочитайте вслух 2 и 3 абзацы текста.
2. Переведите письменно на русский язык 1 текста.
3. Задайте пять ключевых вопросов ко всему содержанию текста.
4. Кратко передайте на немецком языке содержание текста.

Unser Studium an einer Sporthochschule

1. Im August habe ich die Aufnahmeprüfungen abgelegt und bin in das Institut für Körperkultur eingetreten. Ich bin jetzt Student des ersten Studienjahres. Man studiert im Institut die Theorie und Praxis der Körperkultur und des Sports, Geschichte des Vaterlands, Anatomie, Chemie, Psychologie, Pädagogik, eine Fremdsprache: Deutsch oder Englisch. Außerdem haben wir in Gymnastik, Leicht- und - Schwerathletik, Schwimmen, Skilauf, Fechten, Boxen, Ringen, in den Sportspielen und anderen Sportarten Unterricht. Das Institut hat einige Turnhallen, einige Spielhallen, eine große Halle für das Boxen und eine für Schwerathletik. In der Nähe des Instituts gibt es ein großes Stadion, wo wir Leichtathletik betreiben und Fußball spielen.

2. Die Direktstudenten studieren 4 Jahre, die Fernstudenten – 5 Jahre lang, zweimal im Jahr haben sie Session. Während der Session hören sie Vorlesungen und legen Vorprüfungen und Prüfungen ab. Sonst studieren sie selbständig zu Hause. Sie schreiben Kontrollarbeiten. In der Konsultationen erklären die Hochschullehrer die schwierigsten Fragen. Das Studium fällt den Fernstudenten nicht leicht.

3. An der Spitze des Instituts steht Rektor. Im Institut gibt es ein Dekanat für Direktstudium und Dekanat für Fernstudium, die Lehrstühle für Theorie und Praxis der Körperkultur, Turnen, Leichtathletik, Physiologie und Anatomie, Lehrstuhl für humanitäre Disziplinen und Fremdsprachen u.a.

4. Unsere Ausbildung leiten erfahrene Professoren, Dozenten und Hochschullehrer. Sie halten Vorlesungen und leiten Seminare. Wir interessieren uns für viele Fächer und besuchen gern Vorlesungen.

5. Die Hochschule für Körperkultur bildet Fachleute in allen Sportarten heran. Während des Studiums am Institut erzielen wir unter der Leitung der besten Trainer hohe sportliche Leistungen. Unser Institut erzieht nicht nur erstklassige Sportler, Trainer und Sportlehrer, sondern auch Wissenschaftler auf dem Gebiet von Körperkultur und Sport.

6. Die Direktstudenten bekommen ein Stipendium.

Viele unsere Studenten nehmen nicht nur an den Russlandsmeisterschaften, sondern auch an internationalen Wettbewerben teil.

Словарь терминов и персоналий

А	
Abfahrt <i>f, -en</i>	спуск (на лыжах)
abfallen (<i>ie, a</i>)	снижаться, падать
abfangen (<i>i, a</i>)	перехватывать (мяч)
Abfangen <i>n</i>	торможение и выпрямление (копья); перехват (мяча)
Abgabe <i>f, -n</i>	передача
Abgang <i>m, -e</i>	конец, завершение, финал
abgebeugte Haltung	низкая стойка (борьба)
abgestreckt	отмеченный
abgestreckte Strecke	отмеченный отрезок дистанции
abgestimmt	согласованный
Abgrenzung <i>f -en</i>	разграничение, размежевание
abhängen (<i>ie, a</i>)	зависеть
Abhängigkeit <i>f -en</i>	зависимость
abheben (<i>o, o</i>)	отрывать
vom Boden abheben	оторвать от помоста (борьба)
Abheben <i>n</i>	отрыв (рук от стартовых колодок)
abhorchen	выслушивать (лёгкие, сердце)
Abkippen <i>n</i>	разгибание

Ablauf <i>m, -e</i>	1. старт 2. истечение (времени)
nach Ablauf der Spielzeit	после истечения игрового времени
Ablaufbereitschaft <i>f</i>	Готовность к старту
Ablaufgeschwindigkeit <i>f</i>	скорость разбега
ablösen	сменять
abmelden sich	сообщать об уходе с поля
abnehmen (<i>a, o</i>)	снимать; уменьшаться, убывать; терять в весе
abfeifen (<i>i, i</i>)	дать свисток об окончании игры
Abreißer <i>m</i>	борец, проводящий приём
Abrollen <i>n</i>	перекат
abschließen (<i>o, o</i>)	заканчивать
abschließend	заключительный
Abschluß <i>m, -e</i>	окончание, завершение
abschneiden (<i>i, i</i>) (gut, schlecht)	выступить в соревновании (хорошо, плохо)
absichtlich	преднамеренно
Abspiel <i>n, -e</i>	передача мяча (баск.), комбинация (хокк.. футб.)
Absprung <i>m, -e</i>	толчок; прыжок; отрыв от трамплина
Absprungsart <i>f, -en</i>	способ отталкивания

Abstand <i>m</i>	разрыв; отрыв; расстояние
<i>mit großem</i> Abstand	с большим отрывом
Absteiger <i>m</i>	команда, занявшая последнее место
Abtauchen <i>n</i>	отклонение головы (бокс)
Abwurf <i>m</i>	бросок (копья)
Achteldrehung <i>f, -en</i>	восьмая доля поворота
achten	обращать внимание
<i>die Regeln</i> achten	соблюдать правила
Aktion <i>f, -e</i>	1. боевой эпизод (бокс); 2. подъём тяжести (т/а)
Aktive <i>m, -n</i>	участник соревнований
allgemein	общий
allseitig	всесторонний
Alter <i>n</i>	возраст
Alterklasse <i>f, -n</i>	возрастная категория
andeuten	указывать, обозначать
anerkennen (<i>a, a</i>)	признавать, засчитывать
angreifen (<i>-ie, ie</i>)	атаковать
Angriff <i>m, -e</i>	атака
Angriffsschlag <i>m, -e</i>	нападающий удар
Angriffsspieler <i>m</i>	нападающий игрок
Anhänger <i>m</i>	болельщик
Anlauf <i>m</i>	1. передняя стойка (пр.в воду)4 2. разбег

anpfeifen (-i, -i)	дать свисток к началу соревнования
anrechnen	засчитать
Anschlag m	изготовка, упор (стрельба)
Anschlagart f	вид прицела
anschlagen	подавать мяч
im Anschluß	после подачи (мяча)
ansetzen (Griffe)	применять приёмы
anteuschen	проводить отвлекающие действия
Antreten!	Стройся!
Antritt m, -e	рывок; подход к барьеру
anwinkeln	сгибать под углом
Aufsteiger m	команда, переходящая в класс высшего разряда
Aufstellung f, -en	расстановка игроков в баск.
Aufstieg m	подъём
Auftritt m, -e	начало (упражнения)
aufwärts	вверх
Aus n	аут (мяч вне игры)
Ausball m, -e	мяч вне игры
Ausfall m	выпад
Ausdauer f	выносливость
Auslauf m	бег на финише

Auslinie <i>f, -n</i>	линия, ограничивающая площадку (баск.)
auslosen	тянуть жребий
Ausrichter <i>m</i>	организатор соревнований
Außenseiter <i>m</i>	аутсайдер
Auswertung <i>f, -en</i>	оценка
auszeichnen	награждать
B	
Bahn <i>f, -en</i>	дорожка (л/а, плавание)
Balance <i>f</i>	баланс
Balance halten	удерживать баланс
Balken <i>m</i>	бревно (гимн.)
Ball <i>m, -e</i>	мяч
der flache Ball	низкий мяч
der hohe ball	высокий мяч
der steile Ball	навесной мяч (футб.)
kurzer Ball	короткий мяч
Ballbesitz <i>m</i>	владение мячом
Ballfangen <i>n</i>	ловля мяча
Ballführung <i>f, -en</i>	ведение мяча
Band <i>n</i>	лента (худ. гимн.)
Bank <i>f</i>	скамья
Bankstellung <i>f, -en</i>	положение в партере
Bantamgewicht <i>n</i>	легчайший вес (бокс, т/а)
Barren <i>m</i>	брусья

Begegnung <i>f, -en</i>	встреча, схватка (борьба)
begeistert	восторженный, восторженно
begrüßen	приветствовать
beharrlich	настойчиво, упорно
beherrschen	владеть, господствовать
beibringen <i>eine Niederlage</i>	нанести поражение
Beifall klatschen	аплодировать
Beifallsturm <i>m</i>	буря аплодисментов
Bein <i>n, -e</i>	нога
Beinabdruck <i>m</i>	отталкивание ногами
Beinschlag <i>m</i>	удар ногами
Beinstellen <i>n</i>	подножка (борьба)
Belastung <i>f, -en</i>	нагрузка
Belastungsspitze <i>f</i>	повышенная нагрузка
Berganlauf <i>m</i>	бег вгору
Bergsteigen <i>n</i>	подъём вгору
beschleunigen	ускорять
beschränken	ограничивать
beseitigen	устранять
besetzen	занимать (место)
Besiegte <i>m</i>	побеждённый
Bestleistung <i>f, -en</i>	лучший результат
Bestzeit <i>f, -en</i>	лучшее время
beugen	сгибать
Beugung <i>f, -en</i>	сгибание
Beweglichkeit <i>f, -en</i>	подвижность

Bewegung <i>f, -en</i>	движение, упражнение (спорт.)
Bewerb <i>m, -e</i>	соревнование, состязание
Block <i>m, -e</i>	стартовая колодка
Blockieren <i>n</i>	блокировка
Boden <i>pl</i>	вольные упражнения (гимн.)
Bodenkampf <i>m</i>	борьба в партере
Bodenturnen <i>n</i>	вольные упражнения (гимн.)
Bogenspannung <i>f, -en</i>	прогибание
Boot <i>n, -e</i>	лодка
Bootsteig <i>m</i>	мостик, причал
boxen	Заниматься боксом
Boxstellung <i>f</i>	боевая стойка (бокс)
Breitensport <i>m</i>	массовый спорт
Brettspringen <i>n</i>	прыжки в воду с трамплина
Brücke <i>f, -n</i>	мост
Brustkorb <i>m, -e</i>	грудная клетка
Büchse <i>f, -en</i>	ружьё
<i>die freie</i> KK-Büchse	малокалиберное ружьё
C	
Centrum <i>n, -en</i>	центр
Cross <i>m</i>	косой мяч
D	
dagegen	напротив
danach	после этого, затем

Dauer f	продолжительность
Dauerleistungsmethode f	метод длительной тренировки
Daumenklemme f, -en	захват «в замок» (борьба)
Deckung f	защита, прикрытие
Degen m	шпага
Dehnung f	растяжение
Delphinschwimmen n	плавание способом «дельфин»
Diagonalschritt m, -e	попеременный ход (лыжи)
Diskus m	диск
Diskuswerfen n	метание диска
Doppel-Achsel m	двойной аксель (фигурн. Катание)
Doppeldribbling n	двойное ведение мяча (баск.)
Doppelschritt m, -e	двойной шаг
Dreisprung m	тройной прыжок
Dribbling n	ведение мяча
Durchatmen n	передышка
Durchschnittsgeschwindigkeit f	средняя скорость
durchturnen	выполнять комбинацию на снаряде (гимн.)
E	
Ecke f, -n	угол
Eckstoß m, -e	угловой удар (футб.)

ehemalig	бывший
Ehre f	честь
Ehrenplatz m, ä -e	почётное место
Ehrenpreis m, -e	почётный приз
Einatmen n	вдох
Einbeinigsprünge pl	прыжки на одной ноге
eintragen (u, a)	вносить (в протокол)
einwerfen (a, o)	забросить мяч в корзину (баск.)
Einwurf m	1. вбрасывание (хокк.); бросок мяча (в корзину, в ворота)
Einzelfahren n	индивидуальная гонка (велоспорт)
Einzelleistung f, -en	индивидуальный результат
Einzel sprung m	одинарный прыжок
Einzeltraining n	индивидуальная тренировка
Einzelwertung f	индивидуальный зачёт
Eisbahn f, -en	каток
Eishockey n	хоккей с шайбой
Eishockeystock m	клюшка
Eiskunstlauf m	фигурное катание
Eisschnelllauf m	скоростной бег на коньках
Elf f	футбольная команда
Elfmeter m	одиннадцатиметровый удар

Endlauf m	финальный забег
Endlinie f	лицевая линия (баск.)
Erfahrung f, -en	опыт
Erfolg m, -e	успех
Ergänzungssportart f, -en	дополнительный вид спорта
Ergebnis n, -e	результат
erzielen	добиваться
F	
Fach n, ä-er	специальность, предмет
Fachvertiefung f	повышение спорт. мастерства
Fackelträger m	факелоносец
fähig	способный
Fahrer m	гонщик (велоспорт)
Fallschwung f	сваливание (борьба)
Fallwurf m	бросок в падении (ганд.)
fassen	хватать, захватывать
Faust f, ä-e	кулак
Federgewicht n	полулёгкий вес (бокс, т/а)
Fehler m	ошибка
Feier f	праздник
Feld n, -er	поле
Feldspieler m	полевого игрок
Fertigkeit f, -en	навык
Fertigkeit erhalten	приобретать навыки
Fest n	праздник

festigen	укреплять, закреплять
feststellen	устанавливать
flach	плоский
Flatteraufgabe f, -n	планирующая подача
Fuß ü-e	ступня
zu Fuß	пешком
Fußball m	футбол
Fußgelenk n, -e	голеностопный сустав
G	
ganz	весь, целый
ganzjährig	круглогодичный
Gasse f	коридор (баск.)
Gastgeber m	хозяева (поля)
Gefäßsystem n	сосудистая система
gegen	против
Gegengriff m, -e	ответное контрнаступление (бокс)
Gegenmannschaft f, -en	команда противника
Gegenschlag m, ä-e	контрудар (бокс)
gegenüber	напротив
Gegner m	противник
Gehen n	спортивная ходьба
Gelände n	местность
Geländelauf m	бег по пересечённой местности
Gelenk n, -e	сустав
genau	точно
genügen	быть достаточным

gepaart	спаренный
gerade	1. прямой, прямо; 2. именно, как раз
geradeaus	прямо, напрямик
Gerät n, -e	спорт. снаряд
Gerüst n, -e	помост, помостки (гимнаст.)
Gesamtbelastung f, -en	общая нагрузка
Gesamtbewegungen pl	общие движения
Geschmeidigkeit f	гибкость, эластичность
gesund	здоровый
gespannt	напряжённый
H	
haben (hatte, gehabt)	иметь
Hahn m, -e	курок (стрельба)
Hackenschlag m	боковой атакующий удар (бокс)
Halbfliegengewicht n	первый наилегчайший вес ()бокс
Halbmittelgewicht n	первый средний вес (бокс)
Halbschwergewicht n	полутяжёлый вес
Halbzeit f	первая половина игры
Hälfte f	половина
Halle f, -n	зал
Hals m	шея, горло
Halsschmerzen pl	боль в горле
Hammer m	молот
Hammer werfen	метать молота

Hammerwurf m	метание молота
Handball m	гандбол
Handfläche f, -n	ладонь
Handgelenk n	запястье
Handgerät n	ручной снаряд, предмет
Handlung f, -en	действие
Hantel f	гиря, гантель, штанга
hart	1. твёрдый, крепкий; 2. настойчиво, упорно
Häufigkeit f	частота
Hauptbewegung f, -en	основное упражнение
Hauptteil n, -e	основная часть
Held m, -en	герой
Hilfsgerät n, -e	вспомогательный снаряд
Hürde f, -n	барьер
Hürdenlauf m	барьерный бег
I	
immer	всегда
infolge	вследствие
Inhaber m	обладатель
innere	внутренний
innerhalb	в течение
insgesamt	всего
IOC n (das Internatuinale Olympische Comitee)	Международный Олимпийский Комитет
irgendwo	где-то
J	
Jacht f, -en	яхта

Jahresverlauf m	спортивный календарь
jedenfalls	во всяком случае
jeder	каждый
jener	тот
jeweilig	соответствующий
Jolle f, -n	ялик, шлюпка
Judo n	дзюдо
Jugend f	молодёжь
Junge m, -en	мальчик, юноша
К	
kalt	холодный
Kampf m, ä-e	борьба
Kampfball m	спорный мяч
kämpfen	бороться
Kampfgericht n, -e	судейство, судейская коллегия
Kampfrichter m	судья
Kampfsport m	единоборство
Kampfzeit f	время боя (схватки)
Kanu n	каное
Kippe f	подъём разгибом (гимн.)
Klettern n	лазанье
Klinge f, -n	клинок
Knall m	отдача (стрельба)
Knie n, -n	колени
Kniebeugen n	приседания
Kniegelenk n	коленный сустав
Kopf m, ö-e	голова

Kraft f, ä-e	сила
Kranke m, -n	больной
kraulen	плавать кролем
Kreis m, -e	1. круг; 2. штрафная площадка (ганд.)
Kreisläufer m	игрок передней линии (ганд.)
Kreisen n	вращение, круговое движение
Kugel f	ядро
Kunstspringen n	прыжки в воду с трамплина
Kür f	произвольная программа
Kurzstreckenlauf m	бег на короткие дистанции
L	
Lagenschwimmen n	комбинированное плавание
Lagenstaffel f, -n	комбинированная эстафета
Land n, ä-er	страна, земля
Länderkampf m, ä-e	международная встреча
Länderspiel n, -e	международная игра
Landesmeister m	чемпион страны
lang	длинный, долгий
Länge f	длина
Langlauf m	бег на длинные дистанции

Langlebigkeit f	долголетие
Laufschritt m, -e	беговой шаг
Lebensdauer f	продолжительность жизни
Leistungsgymnastik f	художественная гимнастика
Leistungsklasse f, -n	спортивный разряд
Leistungsstufe f, -n	уровень достижений
Leiten	руководить
Leiter m	руководитель
Lektion f, -en	урок
letzt	последний
Lockerheit f	расслабленность
lockern	расслабляться
lockerer Trab	расслабленный бег трусцой
Luft f	воздух
Luftdruckwaffe f, -n	пневматическое оружие
Luftpistole f, -n	пневматический пистолет
Luftrolle f, -n	сальто
M	
machen	делать
Mahlzeit f	еда; время приёма пищи
Mal n	раз
Mannschaft f, -en	команда
Mannschaftsrennen n	командная гонка (велоспорт)

Mannschaftswertung f, -en	командный зачёт
Markierung f, -en	маркировка
Massenstart m	массовый старт
Matte f, -en	ковёр; мат
Mauer f	заслон (ганд.)
mehr	больше
Mehrkampf m	многоборье
Meister des Sports	мастер спорта
Meisterschaft f, -en	чемпионат
mindern	уменьшать, сжимать
Mindesgewicht n	минимальный вес
Mittelgewicht n	1. второй средний вес (бокс); 2. полусредний вес (т/а)
Mittelkreis m, -e	центральный круг (баск.)
Mittelpunkt m, -e	центр
Mittelschweregewicht n	полутяжёлый вес (т/а)
Mittelstürmer m	центральный нападающий (футб.)
Moral und Willenseigenschaften	морально-волевые качества
müheless	без усилий
mühesam	с трудом
Muskel m, -n	мускул, мышца
Muskeltätigkeit f	мышечная деятельность
N	
nach oben	вверх

nach hinten	назад
nach unten	вниз
nach vorn	вперёд
nachdem	после того как
nacheinander	друг за другом
nachfolgend	последующий
Nachhalten n	удержание дыхания после выстрела
Nachsaison f	послесезонный период
Nacken m	затылок
Nackenhalte f	положение рук за головой
Nagel m	гвоздь; ноготь
nahe	близкий
nähern sich	приближаться
Nahkampf m, ä-e	ближний бой (бокс)
Nase f, -n	нос
neben	рядом, возле; наряду с...
neigen	наклонять
Netz n, -e	сетка
Netzspiel n, -e	игра у сетки
Niederlage f, -n	поражение
Niveau (vo:)	уровень
nötig	необходимый
notwendig	необходимый
nominieren	включать в команду
O	
oben	наверху

Oberarm m, -e	плечо
Oberkörper m	верхняя часть туловища
Oberliga f	высшая лига
Oberschenkel m	бедро
obligatorisch	обязательный
obwohl	хотя
offen	открытый
Offensive f	атака, наступление
öffentlich	общественный; публично
öffnen	открывать
oft	часто
ohne	без
ordnen	упорядочить
orientalisch	восточный
Ort m, -e	место
Osten m	восток
Ostsee f	Балтийское море
Q	
qualifizieren, sich	повысить свой разряд
Qualität f, -en	качество
Quersball m, -e	косой мяч (тенн.)
Querfeldeinlauf m, -e	кросс (л/а)
Querschlag m, ä-e	косой удар (тенн.)
P	
Paddelboot n, -e	байдарка
Pankreasdrüse f, -en	поджелудочная железа
Pass m, ä -sse	паспорт; точный выстрел (стрельба)

Passen n	передача
Periodisierung f, -en	периодизация
Personalien pl	личные данные
Persönlichkeit f, -en	личность
pfeifen (i, i)	свистеть
zu Pferde	верхом на лошади
aufs Pferd kommen	сесть на лошадь
Pferdlang m	конь (гимн)
Pferdseit n	конь с ручками (гимн.)
Pferdsprung m, ü-e	опорный прыжок (ГТМН.)
Pfiff m, -e	свисток
Pflichtprogramm n	обязательная программа (фиг. кат.)
Pirouette f, -n	пируэт
Piste f, -n	трасса; лыжня, дистанция
Platz m, ä-e	площадь, площадка
platzieren	занимать призовое место
Plazierung f, -en	распределение призовых мест
Pokal m, -e	кубок
Pokalgewinner m	обладатель кубка
Preis m, -e	приз
Preisträger m	призёр чемпионата
Punktwertung f, -en	оценка по очкам
Punktzahl f	счёт; сумма очков
Puppe f, -n	чучело (борьба)

R	
Rad n , ä-er	колесо
Radfahrer m	велосипедист; велогонщик
Radrennbahn f, -en	велотрек
Radrennen n	велогонка
Radsport m	велоспорт
Rang m, ä-e	степень, класс, разряд; звание
rasch	быстрый
recht haben	быть правым
Reck n, -e	перекладина (гимн.)
Regel f, -n	правило
in der Regel	как правило
Regelverstoß m, -sse	нарушение правил
Reifen m	1. обруч (худ. гимн.) 2. кольцо корзины (баск.)
Reihe f, -n	ряд
Reise f, -n	путешествие
Reißen n	рывок (т/а)
Reiten n	конный спорт
Reiter m	всадник, наездник, жокей
Rekordhalter m	рекордсмен
Rennen n	бега, скачки, гонки
Rennfahrer m	гонщик
Rennmaschine f, -n	гоночная машина
Rennschlitten n	санный спорт
retten	спасать

Rich euch!	Равняйсь!
richtig	правильный
Riemenvierer m	распашная четвёрка
Ring m, -e	1. кольцо корзины (баск) 2. очко (стрельба)
Rückstoß m	отдача (огнестрельного оружия)
rückwärts	братно, в обратном направлении
Rudern n	гребля
ruhen	отдыхать
Ruhm m	слава
Rührt euch!	Вольно!
Rumpf m, ü-e	туловище
Rumpfkreisen n	вращение туловища
S	
Säbel m	сабля (фехт.)
Säbelfächer m	фехтовальщик на сабле
sauber	чистый
Sauerstoff m	кислород
Schaden m	повреждение
Schauvorstellung f, -en	показательное выступление
Schi m, -er	лыжа
Schiedsrichter m	спорт. судья
schießen (o,o)	стрелять
ein Tor schießen	забить гол
aufs Tor schießen	бить по воротам
Schießplatz m, ä-e	тир

Schießstand m, ä-e	тир
Schlag m, ä-e	удар
Schlußpfiff m, -e	финальный свисток
Schmetterlingsschwimmen n	плавание способом «баттерфляй»
Schmiegsamkeit f	гибкость
Schnee m	снег
Schneepflug m	торможение плугом (лыжи)
Schnellfeuerschießen n	скоростная стрельба
Schraube f, -en	прыжок винтом (в воду)
schreiten (i, i)	шагать
Schritt m, -e	шаг
spielen	играть
Spiel n, -e	игра
Spieler m	игрок
Stock m, ö-e	палка (лыжи)
System n	система
T	
Tagesablauf m	режим дня
täglich	ежедневно
Tätigkeit f, -en	деятельность
Tau n, -e	канат, трос
tauchen	нырять
Täuschen n	обманное движение (ганд.)
Teil m, -e	часть
teilnehmen (a, o)	принимать участие

Teilnehmer m	участник
Tempo n	темп
Tempolauf m	бег с одинаковой скоростью
Tempowechsellauf m	бег с переменной скоростью
Tennisaufgabe f, -n	подача (тенн.)
Tennisschläger m	теннисная ракетка
Titel m	титул
Tor n, -e	ворота
Torraum m	вратарская площадка
Torwart m, -e	вратарь
Torwurf m, ü-e	бросок по воротам
Trippeln n	семенящий бег (л/а0
trotz	несмотря на, вопреки
trotzdem	несмотря на это
Turnen n	спортивная гимнастика
Turner m	гимнаст
Turnhalle f, -n	гимнастический зал
U	
üben	упражнять
Übung f, -en	упражнение
über	над
überdacht	крытый
Übergabe f, -n	передача
Übergang m, ä-e	переход
überholen	обгонять
Überraschung f, -en	сюрприз, неожиданность

Übersetzung f, -en	перевод
Überspringen n	перепрыгивание
übertragen (u, a)	переносить
überwinden (a, u)	преобладать, преодолеть
überzeugen	убеждать
umfassend	обширный, широкий, охватывающий
Umgebung f, -en	окрестность, окружение, среда
unser	наш
unter	под, среди, между, при, с
Unterarm m, -e	предплечье
unterbrechen (a, o)	прерывать
Unterricht m, -e	занятие
Unterschied m	разница, различие
unterwegs	по дороге, в дороге
Urkunde f, -n	грамота
Urlaub m, -e	отпуск
V	
verändern	изменять
Veränderung f, -en	изменение
veranstalten	устраивать, организовывать
Verantwortung f, -en	ответственность
Verband m, ä-e	союз, общество, федерация
verbessern	улучшать

verbieten (a, o)	запрещать
verbinden (a, u)	соединять
Verbindung f, -en	соединение
Verbot n, -e	запрет
verdanken	быть обязанным (чем-л. кому-л.)
verdient	заслуженный
vereinigen	объединять
zur Verfügung stehen	быть в распоряжении
vergessen (a,o)	забывать
Vergünstigung f, -en	льгота
verhindern	препятствовать
Verkehr m	движение
Verkrampfung f, -en	судорога
verkürzen	укорачивать
verlassen (ie, a)	оставлять, покидать
Verlassen n	отрыв
Verletzung f, -en	травма, ранение, повреждение
verlieren (o,o)	проиграть
Versuch m, -e	попытка
Verteidiger m	защитник
Verteidigung f, -en	защита
verteilen	распределять
vertiefen	углублять
Vertretung f, -en	представительство, сборная
vervollkommen	совершенствовать
verwenden	применять

vorbereiten sich	готовиться
Vorübung f, -en	подводящее упражнение
vorwärts	вперёд
W	
Waage f, -n	весы; равновесие (гимн.)
Waagerechte f,	горизонтальная линия
wachsen (u,a)	расти
wachsen	смазывать (лыжи)
Waffe f	оружие
Wahl f, -en	выбор
nach Wahl	по выбору
während	во время
wandern	путешествовать пешком
Wanderung f, -en	пешая прогулка
wann	когда
Warmmachen n	разминка
warum	почему, отчего
was	что
Wasser n	вода
Wasserball m	мяч для водного поло
Wasserballspiel n	водное поло
Wasserfahrsport m	водный спорт (гребля, парус. спорт и т. д.)
Wasserspringen n	прыжки в воду
Wechsellauf m	переменный бег
wehren sich	защищаться

weich	мягкий
weil	так как, потому что
weit	далёкий, далеко
Weitsprung m, ü-e	прыжок в длину
Weltmeister m	чемпион мира
Weltrekordhaber m	обладатель титула чемпиона мира
Weltspitze f	мировая элита
Wende f, -n	поворот
wer	кто
werfen (a,o)	бросать
Westen m	запад
Wettbewerb m, -e	соревнование
Wettkampf m, ä-e	соревнование
wichtig	важный
wider	против
widerspiegeln	отражать, отображать
wieder	снова
wiedergeben (a,e)	передавать
wiederholen	повторять
wieviel	сколько
Wille m	воля
Wirbel m	позвонок; макушка; вихрь; водоворот
wirkend	действующий
wo	где
Woche f, -n	неделя
woher	откуда
wohin	куда

wohnen	проживать
wollen	хотеть
Wunsch m, ü-e	желание
würdig	достойный
Wurf m, ü-e	бросок
Z	
Zählen	считать
zahlreich	многочисленный
Zehenstand m	стойка на носках (гимн.)
Zehnkampf m	десятиборье
Zehntel n	одна десятая балла
Zeichen n	знак (судьбы)
zeigen	показывать
Zeit f, -en	время
Zeitkontrolle f	контроль времени
Zeitnehmer m	секундометрист
Zeitung f, -en	газета
Ziel n, -e	цель
zögern	колебаться, медлить, тянуть
Zoll m	дюйм
zu	в, на, к, для
zuerst	сначала
zufrieden	довольный
zugänglich	доступный
zugleich	одновременно
zukommen (a,o)	подходить

zuköpfen	передавать (мяч) головой
zulaufen (i,a)	подбежать
zunächst	сначала
zurückbleiben (ie, ie)	отставать
zurückkommen (a, o)	возвращаться
Zusammenarbeit f	сотрудничество
zusätzlich	дополнительный
Zuschauer m	зритель
Zuspiel n	передача
Zweier m	двойка (гребля)
Zweierkampf m, ä-e	парная гонка (велоспорт)
Zweierrennen n	парная гонка (велоспорт)
Zweifel m	сомнение
Zwirbeln n	вращение
zwischen	между
Zwischenatemzug m	задержка дыхания
Zwischenschritt m, -e	беговой шаг между барьерами
Zwischenzeit f, -en	время на дистанции
z. Z. (zur Zeit)	в настоящее время

Список литературы
Печатные издания:

1. Басова Н. В., Коноплева Т. Г. Немецкий язык для колледжей. - 18-е изд., дополненное и переработанное. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2012. – - 415 с.(газетная)
2. Бориско Н.Ф. Бизнес-курс немецкого языка. Словарь-справочник. – 5-е изд., стереотипное. – Киев: «Логос», 2000. – 352 с.: ил. (Серия «Вас ждёт успех»).
3. Кравченко А. П., Немецкий язык для колледжей. - Издание 2-е, Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2014.
4. Миллер Е.Н. Учитесь говорить по-немецки! Учебник немецкого языка для средних учебных заведений. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Ульяновск: ООО «Язык и литература», 2001. – 256 с., илл. Первое издание – 1993г.
5. Миллер Е.Н. Большой универсальный учебник немецкого языка. - Ульяновск: Изд-во СЧП «Язык и литература», 1997. -648с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lll.ru/wp-content/uploads/2016/10/Nemeckij-jazyk.-250-grammaticeskikh-uprazhnenij.pdf>
2. <http://www.studfiles.ru/preview/4079842/page:2/>
3. <http://www.grammade.ru/exercises/>
4. <http://mein-deutsch.com/uprazhneniya/vozvratnye-glagoly>
5. http://www.unn.ru/books/met_files/DEUTSCH2.pdf

6. <http://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2002/grigorva.pdf>
7. <http://saransk.ruc.su/upload/medialibrary/d78/+GrammatikaNemIaz.pdf>
8. <https://kopilkaurokov.ru/nemeckiy/testi/sbornik-ghrammatichieskikh-uprazhnienii-po-niemskomu-iazyku>
9. <https://kopilkaurokov.ru/nemeckiy/testi/sbornik-ghrammatichieskikh-uprazhnienii-po-niemskomu-iazyku>
10. <http://lingvoelf.ru/grammar-de/478-participles>
11. <http://superdeutsch.ru/index.php/grammatika/passiv/vremena-passiva>
12. <https://deutsch.lingolia.com/ru/grammatika/vremena>
13. <http://urokide.ru/wremennie-formi-glagola/>
14. www.interdeutsch.de/Uebungen/paeret.htm
15. www.bernd-joppich.de/unregelm_verben_1.htm
16. vdeutsch.eduhi.at/daf_tibs/modul15/paeriterium_ue.htm
17. vdeutsch.eduhi.at/daf_tibs/modul15_erg/paeriterium_ue2.htm
18. mein-deutschbuch.de/lernen.php?menu_id=168
19. www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/ll2.htm
20. www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/fabprat.htm
21. [http://www.services/OnlineGrammar/Wort/Verb/Tempora/Praet.
MenuId=Word21222](http://www.services/OnlineGrammar/Wort/Verb/Tempora/Praet.MenuId=Word21222)
22. <http://www.wellermanns.de/Gerhard/HotPot/Deutsch/Vergangenheit01>

