МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Воронежский государственный институт
физической культуры
Колледж физической культуры

Л.В. Сложеницына

KÖRPERKULTUR UND SPORT

Учебно - методическое пособие
для студентов СПО 2 курса
3 семестр

Воронеж 2020

ББК 81.432.1
К 78

Рецензенты:

Доктор филологических наук, профессор кафедры гуманитарных дисциплин русского и иностранных языков ВГИФК Кожевникова И. Г.

Кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Воронежского филиала ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» Свиридова Е.В.

Körperkultur und Sport. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие из 2 частей /Л.В. Сложеницына. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2020. – 86 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ЧАСТЬ 1
Тексты с заданиями к разговорным темам.

Lektion 1. Körper des Menschen 5

Lektion 2. Sport und gesunde Lebensweise. 23

Lektion 3. Körperkultur und Sport. 33

Lektion 4. Sportarten. 39

Часть 2. Грамматический справочник с упражнениями и тестами 46

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное пособие соответствует требованиям дисциплины «Иностранный язык» и предназначено для студентов 2 курса колледжа физической культуры, изучающих немецкий язык. Пособие рассчитано на программное количество часов в 3 семестре, как для работы в аудитории под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

Целью этого пособия является совершенствование навыков чтения и понимания профессионально-ориентированных текстов для расширения лексического запаса, развитие и совершенствование умений общения в рамках изучаемого материала, систематизация знаний в области грамматики немецкого языка также дальнейшее совершенствование навыков самостоятельной работы.

Учебное пособие состоит из 2 разделов. Первый раздел включает 4 темы в соответствии с содержанием рабочей программы («Тело человека», «Спорт и здоровый образ жизни», «Физкультура и спорт», «Виды спорта»). Каждая тема включает профессионально-ориентированные тексты и пред- и послетекстовые задания, направленные на контроль понимания языкового материала. Ко многим текстам даны творческие задания. Раздел содержит 20 обучающих текстов, соответствующих темам отдельных занятий, а также большое количество языковых и речевых упражнений, позволяющих формировать и совершенствовать языковые и речевые навыки и умения.

Во втором разделе представлен грамматический материал с серией упражнений, нацеленных на совершенствование навыков употребления различных грамматических структур.

Характер учебного материала и его организация позволяют обучать всем видам речевой деятельности на иностранном языке и обеспечивают подготовку к общению на немецком языке в рамках дисциплины «Иностранный язык».

2 курс 3 семестр

ЧАСТЬ 1

Тексты с заданиями к разговорным темам

Lektion 1. Körper des Menschen

ТЕМА «Тело человека»

Körper des Menschen

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Выпишите и выучите незнакомую лексику
3. Поставьте к тексту письменно 8 вопросов.
4. Переведите письменно 1- 5 абзацы.
5. Перескажите текст.

1. Wir studieren Anatomie. Die Anatomie betrachtet den Bau des menschlichen Körpers. Der Körper des Menschen bilden das Skelett, die Muskeln, das Nervensystem, das Gefäßsystem, innere Organe und Sinnesorgane.

3. Die Körperteile des Menschen sind der Kopf, der Rumpf, obere Gliedmaßen (die Arme) und untere Gliedmaßen (die Beine).
4. Das Skelett des Kopfes ist der Schädel. Der Bau des Schädels ist sehr kompliziert. Man unterscheidet den Gehirnschädel und den Gesichtsschädel. Im Schädel liegen die Sinnesorgane: das Auge, das Ohr, die Zunge, die Nase. Außerdem liegen im Gesichtsschädel die Lippen, die Zähne, die Augenbrauen, die Wimpern, die Augenlieder, das Kinn und die Wangen (Backen).

5. Am Rumpf unterscheidet man die Brust, den Bauch und den Rücken. Der Brustkorb und die Wirbelsäule bilden das Gerüst des Rumpfes.
6. Die oberen Gliedmaßen bestehen aus dem Schultergürtel mit zwei Schulterblättern und zwei Schlüsselbeinen, Oberarmen, Unterarmen und Händen. Die unteren Gliedmaßen bestehen aus dem Beckengürtel, Oberschenkeln, Unterschenkeln und Füßen. Der Mensch hat an jeder Hand fünf Finger, an jedem Fuß – fünf Zehen.

Лексика к теме «Тело человека»

<table>
<tr><td colspan="2">• der Kopf (die Köpfe) - голова</td></tr>
<tr><td></td><td>• die Stirn (die Stirnen) – лоб
• das Gesicht (die Gesichter) - лицо
• das Auge (die Augen) – глаз
• das Ohr (die Ohren) – ухо
• die Nase (die Nasen) – нос
• die Backe (die Backen)/ die Wange (die Wangen) – щека
• der Backenknochen (die Backenknochen) – скула
• der Mund (die Münder) - рот
• die Lippe (die Lippen) – губа
• der Zahn (die Zähne) - зуб
• die Zunge (die Zungen) – язык
• der Kiefer (die Kiefer) – челюсть
• das Kinn (die Kinne) – подбородок</td></tr>
<tr><td colspan="2">• der Hals (die Hälse) – горло, шея</td></tr>
</table>

• der Oberkörper (die Oberkörper) – верхняя часть туловища	
	• die Brust (die Brüste) – грудь • die Achsel (die Achseln) – плечо • die Schulter (die Schultern) – плечо • der Ellbogen (die Ellbogen)/ der Ellenbogen (die Ellenbogen) – локоть • der Arm (die Arme) – рука • die Hand (die Hände) – кисть, рука • das Handgelenk (die Handgelenke) – запястье • die Handfläche (die Handflächen)/ der Handteller (die Handteller) – ладонь • der Finger (die Finger) – палец (руки) • der Bauch (die Bäuche) – живот • der Bauchnabel (die Bauchnabel) – пупок • das Kreuz (die Kreuze) – поясница • der Rücken (die Rücken) - спина
• der Unterkörper (die Unterkörper) – нижняя часть туловища	
	• die Hüfte (die Hüften)/ der Schenkel (die Schenkel) – бедро • das Knie (die Knie) – колено • der Unterschenkel (die Unterschenkel) – голень • das Bein (die Beine) – нога • der Fuß (die Füße) – нога, стопа, ступня • der Fußknöchel (die Fußknöchel) – лодыжка, щиколотка • die Ferse (die Fersen) – пята, пятка • der Zeh (die Zehen) – палец (ноги)

Unser Körperbau

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Поставьте к тексту письменно 10 вопросов ко всему тексту.
3. Выпишите и выучите незнакомую лексику.
4. Переведите письменно два абзаца по выбору.
5. Перескажите текст.

Schädel. *Die* Struktur und die Funktionen des Kopfes nehmen eine der Schlüsselpositionen im Studium der Medizin ein, und es ist unbegründet: im Schädel sind die wichtigsten Organe eingeschlossen, dank denen der Mensch die Welt um sich herum wahrnehmen und verstehen kann, die meisten physiologischen Funktionen zu unterstützen und das Bewusstsein zu bilden. Die wichtigste Rolle spielt hier das Gehirn -es ist so stark schützen die Knochen des Schädels, versuchen, die geringste Verletzung zu verhindern, die mit schwerwiegenden Folgen behaftet sein kann.

Blut. Blut ist eine der grundlegenden Flüssigkeiten des menschlichen Körpers, durch die Organe und Gewebe die notwendige Nahrung und Sauerstoff erhalten, von Toxinen und Zerfallsprodukten gereinigt werden. Diese Flüssigkeit kann durch das Kreislaufsystem in eine streng definierte Richtung zirkulieren.

Zellen und Gewebe. Im menschlichen Körper gibt es mehr als zweihundert verschiedene Arten von Zellen, von denen jede einzigartig ist. Teilen Sie Sie in Gruppen, die als Stoffe bezeichnet werden, ermöglicht eine ähnliche Struktur und Herkunft sowie die ausgeführten

Funktionen. Gewebe ist die nächste hierarchische Stufe der menschlichen Anatomie nach den Zellen.

Herz. Ein gesundes Herz ist ein starkes Muskelorgan, das ungefähr so groß ist wie die Faust seines Besitzers. Die Arbeit des Herzmuskels für eine Sekunde hört nicht auf, seit die Person geboren wurde und bis zum Tod. Durch das Pumpen von Blut versorgt das Herz alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff, fördert die Entfernung von Zerfallsprodukten und erfüllt einige der Reinigungsfunktionen des Körpers.

Muskelsystem. Das Muskelsystem Ist die Grundlage der Grundlagen der körperlichen Gesundheit. Die Anatomie der menschlichen Muskeln wird durch mehr als 600 verschiedene Fasern dargestellt, die bis zu 47% des gesamten Körpergewichts ausmachen. Ihre Funktionalität hängt nicht nur von der Bewegung des Körpers im Raum ab, sondern auch von vielen physiologischen Prozessen: schlucken, Durchblutung, kauen, Stoffwechsel, Herzkontraktionen usw.

Das endokrine System. Das endokrine System ist eine komplexe Mehrkomponenten-Struktur, die einzelne Organe sowie Zellen und Zellgruppen umfasst, die in der Lage sind, Hormone zu synthetisieren, wodurch die Aktivität anderer innerer Organe reguliert wird.

Das menschliche Nervensystem

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Поставьте к тексту письменно 10 вопросов.
3. Выпишите и выучите незнакомую лексику.
4. Переведите письменно 3 и 4 абзацы.

5. Расскажите о роли нервной системы.

1. Der menschliche Körper ist eine mehrstufige Struktur, deren jedes Organ und System eng miteinander und mit der Umwelt verbunden ist. Und dass diese Verbindung nicht für einen Bruchteil einer Sekunde unterbrochen wird, ist das Nervensystem vorgesehen — ein Komplexes Netzwerk, das den ganzen menschlichen Körper durchdringt und für die Selbstregulation und die Fähigkeit verantwortlich ist, angemessen auf äußere und innere Reize zu reagieren.

2. Dank der harmonischen Arbeit des Nervensystems kann sich der Mensch den Faktoren der Außenwelt anpassen: jede, auch unbedeutende, Veränderung in der Umwelt zwingt die Nervenzellen, Hunderte von Impulsen mit einer unglaublich hohen Geschwindigkeit zu übertragen, so dass der Körper sich sofort an die neuen Bedingungen für sich selbst anpassen kann. In ähnlicher Weise funktioniert die interne Selbstregulation, bei der die Aktivität der Zellen nach den aktuellen Bedürfnissen koordiniert wird.

3. Die Funktionen des Nervensystems beeinflussen die wichtigsten Prozesse des Lebens, ohne die die normale Existenz des Organismus undenkbar ist. Dazu gehören:

* Regelung der Arbeit der inneren Organe entsprechend den äußeren und inneren Impulsen;

* Koordination aller Körpereinheiten, von den kleinsten Zellen bis hin zu Organsystemen;

* harmonische Interaktion des Menschen mit der Umwelt;

* die Grundlage der höheren psychophysiologischen Prozesse, die dem Menschen eigen sind.

4. Nervenzellen umfassen den gesamten Organismus und bilden ein verzweigtes Netzwerk von Fasern und Endungen. Dieses System verbindet einerseits jede Zelle des Organismus, zwingt, in eine Richtung zu arbeiten, und andererseits — integriert eine bestimmte Person in die Umwelt, seine Bedürfnisse mit externen Faktoren ausgleichend. Das Nervensystem bietet normale Prozesse der Verdauung, Atmung, Durchblutung, Bildung von Immunität, Stoffwechsel usw. — mit einem Wort, alles, ohne das eine normale Lebensaktivität undenkbar ist. So bildet das menschliche Nervensystem die Einheit von Geweben, Organen und Systemen des menschlichen Körpers miteinander und mit der umgebenden Welt.

Die Physiologie

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Выпишите и переведите незнакомую лексику
3. Прочитайте еще раз и озаглавьте абзацы.

4. Поставьте к тексту письменно 6 вопросов.

5. Выпишите предложения, в которых говорится о том:

а) что такое физиология;

б) о взаимовлиянии отдельных органов;

в) об обмене веществ в организме человека.

1. Die Physiologie ist die Lehre von den Lebensprozessen im Organismus oder, anders gesagt, von den Funktionen des Organismus. Sie untersucht die Gesetze, die die Tätigkeit des

ganzen Organismus regeln. Um die physiologischen Prozesse zu begreifen, die im ganzen Organismus vor sich gehen, muss man vor allem die Arbeit aller einzelnen Organe und Gewebe verstehen, ihre gegenseitige Verbindung und Abhängigkeit voneinander und ihr Zusammenwirken mit den äußeren Umgebung, die sich auch unaufhörlich verändert.

2. Der Bau des Organismus ist eng mit allen seinen Lebensfunktionen verbunden. Jede Veränderung eines Organs führt zur Veränderung der Prozesse, die in ihm vorgehen. Andererseits wirken die Lebensprozesse auf den Bau des Organs ein, rufen in ihm diese oder jene Veränderungen hervor. Daraus ergibt sich der enge Zusammenhang der Physiologie mit der Anatomie des Körpers.
3. Einer der wichtigsten physiologischen Prozesse, die im menschlichen Körper vorgehen, ist der Stoffwechsel. Die Zellen und Gewebe erhalten aus dem Blut und der Lymphe notwendige Substanzen und geben ins Blut und in die Lymphe ihre Stoffwechselprodukte ab. Bau und Funktionen der einzelnen Organe und Gewebe sind verschieden, darum sind auch ihre Stoffwechselprodukte verschieden. Oft spielen die Produkte der Arbeit eines Organes eine wichtige Rolle für die Arbeit eines anderen. So zum Beispiel sind manche Substanzen der Pankreasdrüse für die Arbeit der Leber wichtig.

Die Hygiene des Sportlers

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Поставьте к тексту письменно 6 вопросов.
3. Выпишите и выучите незнакомую лексику.

4. Переведите письменно 1- 4 абзацы.

5. Расскажите о роли гигиены в жизни спортсмена.

1. Die Beachtung der persönlichen Hygiene ist für alle Sportler obligatorisch. Besonders wichtig ist dabei der Tagesablauf. Dazu gehört vor allem das Problem der Nahrungsaufnahme. Der Sportler darf nie sofort nach dem Essen trainieren. Eine Verdauungsperiode von 1,5 bis 2 Stunden ist nötig. Die Essenmengen müssen die Sportler regeln, jeder sollte lieber weniger essen, nur so viel wie unbedingt nötig.

2. Die Sportler müssen ihren Körper sauber halten. Nach jedem Training muss sich der Sportler mit heißem Wasser wachsen. Sportschuhe darf er nicht auf der Straße tragen. Die Sportler sollten selber auf die Sauberkeit der Sporthalle achten.

3. Der Trainer sollte das Training nicht gestatten, wenn die Kleidung und die Schuhe schmutzig sind und die Jacken Hacken und Nadeln haben. Es ist grundsätzlich verboten, mit langen Fingernägeln, Hautverletzungen zu trainieren.

4. Die regelmäßige Verteilung der Arbeit und das rationelle Speiseregime regeln den Sportlern zu Steigerung der Sportlichen Leistungen an.

Sportliche Ausdauer

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Выпишите и выучите незнакомую лексику
3. Поставьте к тексту письменно 10 вопросов
4. Переведите письменно 3- 4 абзацы.

1. Sportliche Ausdauer ist die Fähigkeit des Körpers, Müdigkeit zu widerstehen. Die Entwicklung dieser körperlichen Qualität ist eine wichtige Voraussetzung für die Erhaltung eines normalen motorischen Lebensstils. Ausdauer spielt eine entscheidende Rolle bei der Bestimmung der Leistungsfähigkeit. Diese Qualität ist für jede Person verfügbar, aber das Entwicklungsniveau ist unterschiedlich. Ausdauer wird auf die genetische Ebene übertragen, so dass es sowohl angeboren als auch erworben werden kann.

2.Arten von Ausdauer. Es gibt eine Vielzahl von Disziplinen, in denen Ausdauer eine wichtige Rolle spielt, um das Ergebnis zu erreichen. Marathonläufer und Gewichtheber haben diese Qualität ziemlich entwickelt, aber die Spezifität der von Ihnen durchgeführten Übungen ist völlig anders. Dies deutet darauf hin, dass es verschiedene Arten von Ausdauer gibt, die für verschiedene Muskelgruppen und verschiedene Aktivitäten verantwortlich sind.

3. Je nach Art der Aktivität werden allgemeine und spezielle Arten von Ausdauer unterschieden. Unter der ***allgemeinen Ausdauer*** wird angenommen, dass die körperlichen Fähigkeiten des Körpers auf die Durchführung einer unspezifischen Art von Aktivität abzielen. Die Intensität der Ausführung ist auf einem normalen Niveau, hauptsächlich große und mittlere Muskelgruppen sind beteiligt. Diese Art bestimmt das Niveau der allgemeinen Leistungsfähigkeit in sportlichen und beruflichen Aktivitäten. Diese Art von Ausdauer ist direkt mit der aeroben Kraft des Körpers verbunden, d.h. die Fähigkeit des Körpers, unter komfortablen Bedingungen ohne Bildung von Sauerstoffschuld zu arbeiten und kleine Muskelgruppen in die Arbeit einzubeziehen.

4. Spezielle Ausdauer zielt darauf ab, langfristige spezifische Belastungen auszuführen, die für eine bestimmte Sportart oder einen bestimmten Beruf charakteristisch sind. Diese Art von Ausdauer ist durch anaerobe Arbeit gekennzeichnet, d.h. die Durchführung der Übung für eine lange Zeit mit der Bildung von Sauerstoffschuld. Spezielle Ausdauer ist eine komplexere körperliche Qualität, da Sie dazu führt, dass kleine Muskelgruppen arbeiten. Eine solche Arbeit erfordert ein Training der motorischen Qualitäten und eine gute Entwicklung der Koordination sowie die richtige mentale Einstellung. Es ist die Besondere Widerstandsfähigkeit des Körpers, die den Unterschied zwischen Leichtathletik und Gewichtheben ausmacht.

5. Laufen auf kurzen Distanzen und Ultramarathon haben eine gute Entwicklung ***spezielle Ausdauer***, aber jeder hat eine Reihe von Fähigkeiten, sowie unterschiedliche Entwicklung von großen, mittleren und kleinen Muskelgruppen. Und auch unterschiedliche Grade der Entwicklung der aeroben und anaeroben Leistung.

6. Wenn Sie eine ***parallele zwischen allgemeiner und spezieller Ausdauer*** ziehen, können Sie feststellen, dass die spezielle im Gegensatz zur Allgemeinen keinen zusätzlichen Effekt bei der Durchführung anderer Aktivitäten hat. Denken Sie daran, dass wir das Ergebnis im Schwimmen indirekt beeinflussen können, indem wir die aerobe Leistung beim Laufen trainieren. Also, im Falle einer speziellen Ausdauer hat diese Methode eine schwache Wirkung oder fehlt überhaupt. Das Training der speziellen Ausdauer führt zur Entwicklung der Qualitäten, die einer bestimmten Disziplin eigen sind: laufen, springen, werfen, schieben.

Sportliche Kraft

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Выпишите и выучите незнакомую лексику
3. Прочитайте еще раз и озаглавьте абзацы.

4. Поставьте к тексту письменно 10 вопросов.

5. Выпишите предложения, в которых:

а) даётся определение силы человека;

б) говорится о том, что такое собственные силовые возможности;

в) говорится о том, что такое абсолютная и относительная сила;

г) говорится о видах силовой выносливости.

1. ***Die Sportkraft*** ist in allen wichtigen Sportarten notwendig, aber in unterschiedlichem Maße und in unterschiedlichen Verhältnissen. In einigen Sportarten werden mehr tatsächliche Kraftfähigkeiten benötigt, in anderen — Geschwindigkeitskraft, in der dritten — Kraftausdauer. Unterscheidet man die eigentlichen Kraftfähigkeiten und ihre Verbindung mit anderen Fähigkeiten: Geschwindigkeitskraft, Kraftausdauer und Kraft Geschicklichkeit.

2. ***Die eigentlichen Kraftfähigkeiten*** durch eine große Muskelspannung gekennzeichnet und manifestieren sich in einem überwindenden, minderwertigen und statischen Modus der Muskelarbeit. Die Erziehung der eigentlichen Kraftfähigkeiten kann gerichtet werden:

1) auf die Entwicklung der maximalen Kraft (Powerlifting);

2) auf die Entwicklung der Allgemeinen Kraft (Stärkung des menschlichen Bewegungsapparates, notwendig in allen Sportarten);

3) auf den Aufbau des Körpers (Bodybuilding).

Um das Entwicklungsniveau der eigentlichen Kraftfähigkeiten zu beurteilen, unterscheiden Sie zwischen absoluter und relativer Kraft.

3. ***Absolute Stärke*** ist die maximale Kraft, die eine Person in einer Bewegung manifestiert. ***Die relative Stärke*** ist ein Indikator für die maximale Kraft, die pro 1 Kilogramm Körpergewicht neu berechnet wird. In motorischen Handlungen, wo man den eigenen Körper (in der Sportgymnastik) bewegen muss, ist die relative Kraft von großer Bedeutung. Bei Bewegungen, bei denen es einen kleinen äußeren Widerstand gibt, spielt die absolute Kraft keine Rolle, aber wenn der Widerstand signifikant ist, nimmt er eine wesentliche Rolle an, und bei schnell-Kraft-übungen ist es mit der größtmöglichen Anstrengung in der minimalen Zeit verbunden. Zwischen diesen beiden Konzepten gibt es bestimmte Verhältnisse, die durch die Formel ausgedrückt werden: Relative Kraft = (Absolute Kraft)/(Eigengewicht)

Aus dieser Formel Folgen zwei Schlussfolgerungen:

1) mit einer Gewichtszunahme variieren die relativen Kraftwerte bei Menschen mit ungefähr gleichem Trainingsniveau, und in diesem Fall wird ein Sportler mit hohem Gewicht verlieren;

2) der Sportler wird relativ stärker sein, wenn er eine absolute Kraft entwickelt und gleichzeitig versucht, sein Gewicht stabil zu halten.

5. ***Die Kraftausdauer*** *in* dynamische und statische unterteilt.

Die Kraftausdauer zeigt die Muskelfähigkeit an, schwere Übungen für lange Zeit ohne sichtbare technische Beeinträchtigungen durchzuführen. Diese Art von Ausdauer zeigt die Fähigkeit der Muskeln, sich nach einem minimalen Zeitraum wieder zu kontrahieren.

Dynamische Kraftausdauer ist gekennzeichnet durch schwere Muskelübungen in einem relativ schnellen Tempo, aber eine ziemlich lange Zeit.

Statische Ausdauer ermöglicht es Ihnen, Muskelspannungen für eine lange Zeit zu erhalten, ohne die Haltung zu ändern. Normalerweise arbeiten nur einzelne Muskelgruppen und je höher der Spannungsgrad, desto kürzer ist die Laufzeit.

Sportliche Geschwindigkeit

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Выпишите и выучите незнакомую лексику
3. Прочитайте еще раз и озаглавьте абзацы.

4. Поставьте к тексту письменно 10 вопросов.

5. Выпишите предложения, в которых:

а) даётся определение скоростных способностей человека;

б) говорится о том, что такое элементарные и сложные скоростные способности;

в) говорится о том, какие факторы влияют на развитие скоростных способностей спортсмена.

1. Unter den Geschwindigkeitsfähigkeiten verstehen die Fähigkeiten einer Person, die ihr die Durchführung von motorischen Aktionen in einem minimalen Zeitraum für diese Bedingungen ermöglichen. Es gibt elementare und komplexe Formen der Manifestation von Geschwindigkeitsfähigkeiten. Zu den elementaren Formen gehören die Reaktionsgeschwindigkeit, die Geschwindigkeit der einzelnen Bewegung, die Frequenz (Tempo) der Bewegungen.

Zu den komplexen Formen der Geschwindigkeitsfähigkeiten gehören:

1. die Schnelligkeit der Ausführung der ganzheitlichen motorischen Handlungen;

2. Fähigkeit, die maximale Geschwindigkeit so schnell wie möglich zu erreichen;

3. die Fähigkeit, es dauerhaft zu erhalten.

2. Alle motorischen Reaktionen, die von einer Person durchgeführt werden, sind in zwei Gruppen unterteilt*: einfach und komplex*. Die Antwort einer vorher bekannten Bewegung auf ein vorher bekanntes Signal (visuell, auditiv, taktil) wird als *einfache Reaktion* bezeichnet. Beispiele für diese Art von Reaktionen sind der Beginn der motorischen Aktion (Start) in Reaktion auf den Schuss der Pistole in der Leichtathletik oder im Schwimmen, Beendigung der Stürmer oder der Schutzwirkung im Kampf oder beim Sport-Spiel beim Signal des Schiedsrichters usw.

3. Die meisten komplexen motorischen Reaktionen in Sport sind Reaktionen der „Wahl " (wenn Sie aus mehreren möglichen Aktionen sofort eine auswählen müssen, die für diese Situation angemessen ist). Das Zeitintervall, das für die Ausführung einer einzelnen Bewegung (zum Beispiel einen Schlag im Boxen) aufgewendet wird, charakterisiert auch die Geschwindigkeitsfähigkeiten. Die Frequenz oder das Tempo der Bewegungen ist die Anzahl der Bewegungen pro Zeiteinheit (Z. B. die Anzahl der Laufschritte pro 10 Sekunden).

4. Die Fähigkeit, die maximale Geschwindigkeit so schnell wie möglich zu erreichen, wird durch die Phase der Startbeschleunigung oder Startgeschwindigkeit bestimmt. Im Durchschnitt beträgt Sie 5-6 S. die Fähigkeit so lange wie möglich zu halten, erreichte eine maximale

Geschwindigkeit nennt man High-Speed-Ausdauer und wird durch Telearbeit Geschwindigkeit.

5. Die Manifestation von Formen der Schnelligkeit und Bewegungsgeschwindigkeit hängt von einer Reihe von Faktoren ab:

1) Zustand des zentralen Nervensystems und des menschlichen neuromuskulären Apparates; 2) morphologische Merkmale von Muskelgewebe, seine Zusammensetzung (d.h. das Verhältnis von schnellen und langsamen Fasern);

3) Muskelkraft; 4) die Fähigkeit der Muskeln, schnell von einem angespannten Zustand in einen entspannten Übergang;

5) Energiereserven im Muskel; 6) die Amplitude der Bewegungen, d.h. vom Grad der Beweglichkeit in den Gelenken;

7) die Fähigkeit, Bewegungen mit einer Geschwindigkeit von Arbeit; 8) der biologische Rhythmus des Körpers;

9) Alter und Geschlecht; 10) die Geschwindigkeit der natürlichen Fähigkeiten des Menschen.

ТЕМА 2. «Спорт и здоровый образ жизни»

Gesunde Lebensweise

Задания:

1. Прочитайте текст.

2. Озаглавьте абзацы.

3. Переведите письменно 1 и 4 абзацы.

4. Поставьте ко всему тексту письменно 10 вопросов**.**

1. Ein gesunder Lebensstil ist ein Lebensstil des Menschen, der auf die Erhaltung der Gesundheit, die Vorbeugung von Krankheiten und die

Stärkung des menschlichen Körpers als Ganzes abzielt. Die Gesundheit einer Person hängt 60% oder mehr vom Lebensstil ab (Essen, Ernährung, körperliche Aktivität, Stress, schlechte Gewohnheiten und destruktives Verhalten). Ein gesunder Lebensstil heißt mentale Gesundheit, Verzicht auf Tabak und Alkohol, gesunde Ernährungsmuster, körperliche Aktivität, Bewegung, Sport und so weiter. Verhaltensweisen wie Tabakkonsum, mangelnde körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum erhöhen das Risiko für nicht übertragbare Krankheiten.

2. Laut der Weltgesundheitsorganisation soll ein gesunder Lebensstil das Risiko einer schweren Erkrankung und eines vorzeitigen Todes reduzieren. Es verbessert die Gesundheit, „hilft Ihnen, mehr und mehr Aspekte Ihres Lebens zu genießen; hilft Ihrer Familie." Die vier Aspekte sind die wichtigsten für ein gesundes Leben:

* Raucherentwöhnung und andere Drogen,

* Verzicht auf Alkohol,

* gesunde Ernährung: Verwendung von Lebensmitteln, deren Verbrauch mit einem erhöhten gesundheitspotenzial verbunden ist; Verzicht auf Lebensmittel, deren Verbrauch mit einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten und Sterblichkeit aus allen Ursachen verbunden ist,

* Bewegung: körperlich aktives Leben, einschließlich spezieller körperlicher Übungen (Z. B. Fitness), Alters-und physiologischer Merkmale, aktiver Transport (gehen, Radfahren, Roller usw.) Verzicht auf eine sitzende Lebensweise

3. Die Untersuchungen zeigen, dass ein gesunder Lebensstil zur Erhöhung der Lebensdauer führen kann. In Deutschland ist er mit einer Erhöhung der Lebenserwartung nach 40 Jahren um 13 bis 17 Jahre verbunden. Die USA-Untersuchungen sagen, dass die Lebensdauer nach 50 Jahren um 12 bis 14 Jahre gestiegen ist.

4. Fettleibigkeit, der Konsum von Tabak und Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke mit Koffein (aber nicht Tee, Kaffee und Kakao) beeinträchtigen die Fortpflanzungsgesundheit von Männern und Frauen.

Die Folge des Rauchens ist eine Verkürzung der Lebensdauer um durchschnittlich 10 Jahre. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist Alkoholkonsum ein kausaler Faktor für mehr als 200 Gesundheitsstörungen. Alkoholkonsum ist nicht nur die Ursache für hohe Sterblichkeit, sondern auch für Morbidität, Kriminalität, Verletzungen, Verkehrsunfälle, häusliche Gewalt.

Schlechte Angewohnheiten und der Kampf mit ihnen

Задания:

1. Прочитайте текст.
2. Выпишите и выучите незнакомую лексику
3. Прочитайте еще раз и озаглавьте абзацы.
4. Поставьте к тексту письменно 10 вопросов.
5. Выпишите предложения, в которых:

а) перечисляются все вредные привычки человека;
б) говорится о том, какую роль играет семья;
в) говорится о том, что представляет собой комплекс борьбы с вредными привычками;
г) говорится о том, что такое настоящее здоровье.

1. Eine schlechte Angewohnheit ist eine starke geistige oder körperliche Abhängigkeit von etwas, das sowohl der Person selbst als auch Ihrer Umgebung schadet. In den meisten Fällen kann eine Person diese Abhängigkeit nicht alleine überwinden. Er braucht die Hilfe eines Spezialisten, meistens eines Psychologen.

2. Zu schlechten Gewohnheiten gehören die folgenden Aktionen: Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Rauch, Spielsucht, Shopping, Übermäßiges Essen, TV-Sucht, Internet-Sucht, die Gewohnheit Nägel zu knabbern, Knacken mit den Gelenken, Gewohnheit knabbern Bleistift oder Stift, Verwendung von obszönen Ausdrücken.

3. Wenn ein Teenager sich in der Familie wohl fühlt, wenn er mit Liebe, Fürsorge gefüllt ist, dann sind ihm keine schlechten Gewohnheiten schrecklich. Liebe lieben, Fürsorge, Sport, gesunde Lebensweise – das sind die Helfer im Leben eines Teenagers, die ihm nicht erlauben, von etwas schädlichem und gefährlichem weggetragen zu werden.

4. Der Kampf gegen gefährliche schlechte Gewohnheiten ist ein Komplex von sozial – häuslichen, administrativen, kulturellen, rechtlichen Maßnahmen, die darauf abzielen, den Konsum von Alkohol, Drogen, Tabakprodukten zu reduzieren und deren weiteren Gebrauch zu verhindern.

5. Eine der häufigsten Möglichkeiten, mit gefährlichen schlechten Gewohnheiten umzugehen, kann als Ersatzmethode bezeichnet werden. Die Essenz der Methode besteht darin, eine schlechte Angewohnheit durch eine gute zu ersetzen. In der freien Zeit können Sie Ihre Lieblingsbeschäftigung zu tun oder Sport treiben, tun, was Sie am liebsten tun, was der Gesundheit zu Gute kommt. Statt Zigaretten-

Bewegung, statt stundenlangem Fernsehen - ein Spaziergang an der frischen Luft.

6. Agitation eines gesunden Lebensstils ist eine weitere übliche Methode, um schlechte Gewohnheiten zu bekämpfen. Gesundheit hilft uns, unsere Pläne zu erfüllen, die grundlegenden Aufgaben des Lebens erfolgreich zu lösen, Schwierigkeiten zu überwinden. Gute Gesundheit, vernünftigerweise bewahrt und gestärkt von der Person selbst, bietet ihm ein langes und aktives Leben.

7. Gesundheit ist das erste und wichtigste Bedürfnis einer Person, das seine Fähigkeit zu arbeiten bestimmt und eine harmonische Entwicklung der Persönlichkeit gewährleistet. Gesundheit ist das vollständige körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden, nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder körperlichen Defekten.

Körperliche Aktivität

Задания:

1.Прочитайте текст.

2. Озаглавьте абзацы.

3. Поставьте к тексту письменно 6 вопросов разного типа.

4. Выпишите предложения, в которых говорится:

а) о пользе физических упражнений;

б) сколько времени должны занимать физические упражнения;

в) об исследованиях в Германии;

г) об использовании шагомера;

д) о том, почему люди, занимающиеся физическим трудом, должны в свободное время плавать или ездить на велосипеде.

5. Перескажите текст.

1. Menschen, die körperliche Aktivität und Sport ausüben, leiden seltener an einer Reihe von Krankheiten, einschließlich Herzerkrankungen und Krebserkrankungen. Darüber hinaus haben Sie häufiger ein gesundes Körpergewicht und Gewebezusammensetzung. Die Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivität die Sterblichkeitsrisiken aus allen Ursachen reduziert. Zweieinhalb Stunden körperliche Aktivität pro Woche (entspricht 30 Minuten moderater Aktivität pro Tag für fünf Tage) im Vergleich zu Null-Aktivität ist mit einem reduzierten Sterblichkeitsrisiko von allen Ursachen um zwanzig Prozent verbunden.

2. Leichte körperliche Aktivität (Bewegung, Schwimmen, Spaziergänge, aktiver Transport) ist sehr nützlich. Schwere körperliche Aktivität bei der Arbeit hat keine so positive Wirkung auf den Körper, da Sie mit weniger aeroben Belastungen zur körperlichen Aktivität bei der Arbeit verbunden ist. So ist körperliche Freizeitaktivität auch für Menschen notwendig, die mit körperlicher Arbeit beschäftigt sind.

3. Die Untersuchungen in Deutschland haben gezeigt, dass lange Lage im Sitzen, insbesondere ohne häufige Unterbrechungen, sehr schädlich für den Körper ist. Gleichzeitig kompensiert körperliche Aktivität den Schaden des langen Sitzens nicht.

4. Eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen beweist die Wirksamkeit der Verwendung von Schrittzählern, um das Niveau der körperlichen Aktivität zu erhöhen, ihre Verwendung trägt zur Verbesserung der Gesundheit der Menschen bei. Sie zeigen, dass das Niveau der körperlichen Aktivität der Menschen erhöht, und mit ihm verbessert ihre körperliche Leistung.

Gesunde und ungesunde Ernährung

Задания:

1.Прочитайте текст.

2. Озаглавьте абзацы.

3. Переведите письменно 3, 4, 5 абзацы.

4. Поставьте ко всему тексту письменно 10 вопросов

1. *Gesunde Ernährung* ist das wichtigste Mittel zur Vorbeugung der Entwicklung einer Reihe von nichtübertragbaren Krankheiten und trägt zu einer gesunden Lebenserwartung bei.

Fettleibigkeit

2. Fettleibigkeit ist ein Risikofaktor für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lebererkrankungen, Gallenblase, Speiseröhre, Hormonstörungen, Störungen des Bewegungsapparates und einige Krebserkrankungen. Im Jungen und Erwachsenen Alter sind Übergewicht und Fettleibigkeit mit einer erhöhten Mortalität aus allen Ursachen verbunden. Gesunde Ernährung Diäten bieten eine signifikante Verringerung des Risikos von Sterblichkeit und Krankheit aus allen Ursachen.

Gesunde Lebensmittel

3. Die Grundlage für eine gesunde Ernährung ist ein hoher Konsum von verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln. Viele Substanzen, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, haben antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, verhindern Thrombose, regulieren den Blutdruck, die Aktivität von Enzymen, normalisieren den Blutzuckerspiegel, verbessern den Zustand des Herzens. Sehr nützliche Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an

Ballaststoffen (Ballaststoffe): frisches Gemüse, Obst (nicht in Dosen), Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, sowie Fisch, Olivenöl.

Lebensmittel, die bei moderatem Konsum nützlich sind.

4. Der Verzehr von dunkler Schokolade kann zu einem Sättigungsgefühl beitragen und den Kaloriengehalt einer Mahlzeit reduzieren. Zur gleichen Zeit ist der übermäßige Verzehr von Pralinen mit einer Zunahme des Körpergewichts verbunden.

Ungesunde Ernährung

5. Mit erhöhten Gesundheitsrisiken verbunden ist der Verzehr von verarbeitetem rotem Fleisch (Wurst, Wurst, Speck, etc.), gesüßten Getränken (von denen die meisten beliebte kohlensäurehaltige Getränke sind). Eine hohe Aufnahme von Salz und salzigen Lebensmitteln (fast Food, Gurken, Halbzeug, Chips usw.) ist eine der Ursachen für erhöhten Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die Salzaufnahme von Erwachsenen auf weniger als 5 G Salz pro Tag zu begrenzen. Wenn der Verzehr von normalen Kartoffeln gesundheitsneutral ist, sind Pommes Frites gesundheitsschädlich. Wissenschaftler vermuten, dass es sich um ein tiefes Braten handelt, oft in vielfach verwendetem Öl, das zur Bildung des karzinogenen Stoffs beiträgt.

Massage, Schwimmen, Laufen, Walking

Задания:

1.Прочитайте текст.

2. Переведите письменно на русский язык.

3. Поставьте письменно 10 вопросов разного типа.

4. Напишите доклад на русском языке на данную тему (3-4 печатные страницы А-4 14 шрифтом с интервалом 1,15).

Man muss Schwimmen treiben!

1. 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.

Man muss Laufen treiben!

2.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.

Man muss Walking treiben!

3.Wer es etwas geruhsamer mag, ist mit Walking (flottes Gehen) gut beraten. Hierbei werden Bein- und Gesäßmuskulatur gleichermaßen beansprucht und auch der Kreislauf wird in Schwung gebracht. "Walken" kann man überall, zum Beispiel auf dem Weg zum Bäcker oder zur Bushaltestelle. Eine besondere Ausrüstung ist also nicht notwendig. Entscheidend ist, dass man etwas "zügiger" als gewohnt geht und dann auch durchaus spüren darf, dass es einen ein wenig angestrengt hat.

Man muss Massage machen!

4.Massage ist eine Sammlung von Techniken der mechanischen und reflexiven Wirkung auf Gewebe und Organe in Form von Reibung, Druck, Vibration. Die Massage wird direkt auf der Oberfläche des menschlichen Körpers durchgeführt, um eine therapeutische oder andere Wirkung zu erzielen. Die wichtigsten Arten von Einflüssen: hygienisch,

therapeutisch, sportlich. Massage hat einen vielseitigen gesunden Effekt. Als Ergebnis der mechanischen Techniken wird die Haut nach der Massage weicher und elastischer, die Poren werden sauberer, die Arbeit der Hautdrüsen verbessert sich. Auch die Massage verbessert die Immunität, erhöht die Durchblutung, Gewebe und Zellen des Körpers erhalten mehr Nährstoffe, erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens. Darüber hinaus kann das zentrale Nervensystem durch Einwirkung auf die Rezeptoren stimuliert oder beruhigt werden. Daraus folgt, dass die Massage ein Gleichgewicht der Wechselwirkung der physiologischen und psychologischen Systeme des Körpers schafft.

Тема 3. Физкультура и спорт

Körperkultur

Задания:

1.Прочитайте текст.

2. Озаглавьте абзацы.

3. Переведите письменно 2, 3 абзацы.

4. Поставьте ко всему тексту письменно 6 вопросов

1. Körperliche Kultur ist Teil der gesamten Kultur der Menschheit. Sie hat nicht nur die jahrhundertealte wertvolle Erfahrung der Vorbereitung des Menschen auf das Leben, Entwicklung und Verwaltung zum Wohle des Menschen, die in ihm liegenden physischen und psychischen Fähigkeiten aufgenommen, sondern, was nicht weniger wichtig ist, auch die Erfahrung der Behauptung und abschrecken, die sich im Prozess manifestieren sportliche Aktivitäten der moralischen, moralischen Anfänge einer Person.

2. Das Hauptmittel der körperlichen Kultur, die alle Manifestationen des menschlichen Lebens entwickelt und harmonisiert, sind bewusst. Unterricht mit einer Vielzahl von körperlichen Übungen (Körperbewegungen), von denen die meisten von der Person selbst erfunden oder verfeinert werden. Sie nehmen die allmähliche Zunahme der körperlichen Anstrengung vom Aufwärmen zum Training, vom Training zu Sportspielen und Wettbewerben an, von Ihnen zur Einrichtung sowohl persönlicher als auch Sportrekorde steigen, wenn die persönlichen körperlichen Fähigkeiten zunehmen.

3. Kombiniert mit der Verwendung der natürlichen Kräfte der Natur (Sonne, Luft und Wasser), hygienische Faktoren, Ernährung und Erholung und je nach persönlichen Zielen ermöglicht die körperliche Kultur, den Körper harmonisch zu entwickeln und zu heilen und ihn in einem ausgezeichneten körperlichen Zustand für viele Jahre zu halten.

Drei kleine Texte

Задания:

1.Прочитайте 3 микротекста.

2. Переведите их письменно на русский язык.

3. Поставьте к каждому тексту письменно по 2 вопроса.

4. Найдите в интернете информацию и напишите доклад на немецком языке объёмом 2000 знаков на одну из трех тем.

1.Massenkörperkultur (массовая физическая культура)

Die Massenkörperkultur bildet die sportliche Tätigkeit der Menschen im Rahmen des Prozesses der Körpererziehung und der Selbsterziehung. Die Allgemeine körperliche Entwicklung und die Gesundung, die Verbesserung der motorischen Möglichkeiten, die Verbesserung der

Verfassung und der Körperhaltung, sowie die Beschäftigungen auf der Ebene der physischen Erholung.

2. Körperliche Erholung (физическая рекреация)

Körperliche Erholung ist eine Motorische aktive Erholung und Unterhaltung mit Bewegung, beweglichen spielen, verschiedenen Sportarten, sowie natürlichen Kräften der Natur, die Freude und Wohlbefinden und Stimmung, Wiederherstellung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

3.Sport

Die wesentlichen Merkmale des Sports sind die ausgeprägte Konkurrenzfähigkeit, das Streben nach Sieg und erreichen hoher Ergebnisse, die eine erhöhte Mobilisierung der körperlichen, geistigen und moralischen Qualitäten des Menschen erfordern, die sich im Prozess des rationalen Trainings und der Teilnahme an Wettbewerben verbessern.

Der Leistungssport

Задания:

1.Прочитайте текст.

2. Озаглавьте абзацы.

3. Поставьте ко всему тексту письменно 8 вопросов.

4. Переведите письменно весь текст

5. Подготовьте мультимедийную презентацию на тему «Der Leistungssport».

1. Der Leistungssport ist ein Bestandteil des Sports zur Verwirklichung vom Leistungssportler maximal mögliche sportliche Leistung, um Siege an den offiziellen nationalen und internationalen Wettbewerben zu erreichen, und die sportlichen Rekorde festzustellen.

2. Die höchste Leistung des Sportlers hat nicht nur eine persönliche Bedeutung, sondern wird auch zu einem nationalen Erbe, da Rekorde und Siege bei den größten internationalen Wettbewerben zur Stärkung der Glaubwürdigkeit des Landes auf der Weltbühne beitragen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die größten Sportwettbewerbe sammeln Milliarden von Menschen vor der TV-Bildschirmen, und unter anderen geistigen Werten so hoch geschätzt Weltrekorde und Siege bei Weltmeisterschaften und bei den Olympischen Spielen.

3. Heute ist der Leistungssport das einzige Modell der Aktivität, bei der herausragende Rekordhalter fast alle Systeme des Körpers in der Zone der absoluten physiologischen und psychischen Grenzen eines gesunden Menschen manifestieren können.

4. Um das gesteckte Ziel im Leistungssport zu erreichen, werden schrittweise mehrjährige Vorbereitungspläne und entsprechende Aufgaben entwickelt. In jeder Phase der Vorbereitung bestimmen diese Aufgaben das notwendige Niveau der Erreichung der funktionalen Fähigkeiten der Sportler, die Beherrschung ihrer Technik und Taktik in der gewählten Sportart. Das alles soll in einem konkreten sportlichen Ergebnis umgesetzt werden.

Körpererziehung

(Физическое воспитание)

Задания:

1.Прочитайте текст.

2. Переведите письменно на русский язык 3 абзац.

3. Поставьте письменно ко всему тексту 8 вопросов разного типа.

4. Напишите доклад на русском языке на данную тему (3-4 печатные страницы А-4 14 шрифтом с интервалом 1,15).

5. Подготовьте мультимедийную презентацию на тему «Lesgaft».

1. Unter dem modernen breiten Begriff "körperliche Erziehung" ist ein organischer Bestandteil der Allgemeinen Erziehung gemeint — ein Lehr - und Pädagogischer Prozess, der auf die Aneignung der persönlichen Werte der Körperkultur durch den Menschen abzielt. Der Zweck der Körpererziehung ist es, eine Persönlichkeit zu erziehen, die hilft, ihr biologisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Körperliche Erziehung beginnt mit den ersten Tagen nach der Geburt einer Person.

2. Der Begründer des wissenschaftlichen Systems der Körpererziehung ist in Russland der russische Lehrer, Anatom und Arzt Peter Lesgaft (1837-1909). Die von ihm 1896 gegründeten «Kurse von Erzieherinnen und Leitern der körperlichen Bildung» waren die erste in Russland höhere Bildungseinrichtung für die Ausbildung von Fachleuten der körperlichen Erziehung. Jetzt ist es die Sankt-Petersburger Akademie der Körperkultur namens P. Lesgaft.

3. Die Körpererziehung ist die Lösung von Gesundheits -, Entwicklungs -, Bildungs-und Erziehungsaufgaben.

Zu den Gesundheits - und Entwicklungsaufgaben der Körpererziehung gehören:

* Stärkung der Gesundheit und Verhärtung des Körpers;
* harmonische Entwicklung des Körpers und der physiologischen Funktionen des Körpers;
* umfassende Entwicklung der körperlichen und geistigen Qualitäten;
* Bereitstellung von hoher Arbeitsfähigkeit und kreativer Langlebigkeit.

Тема 4. Виды спорта

ФУТБОЛ

1.Geschichte. In den Spielen mit dem Ball wurde in vielen Ländern gespielt. In China wurde diese Art Zhu-Ke genannt. Im alten Sparta wurde das Spiel «Episkyros» und im alten Rom «Harpastum» genannt. Etwa im XIV Jahrhundert erfanden die Italiener das Spiel "Calcio". Sie waren es, die dieses Spiel auf die Britischen Inseln brachten.

2.Erste Regeln. Jahrhundert gewann der Fußball in England an Popularität, vergleichbar mit Cricket. Es wurde hauptsächlich an Colleges gespielt. In einigen Colleges erlaubten die Regeln das führen und übertragen des Balls mit den Händen, in anderen war dies dagegen verboten. Der erste Versuch, einheitliche Regeln zu schaffen, wurde 1846 unternommen.

In den 1880er Jahren wurde Fußball in der Gesellschaft populär. Die Zahl der Vereine im Fußballverband lag über 100.

1904 wurde in Paris die FIFA gegründet, eine Verwaltungsorganisation im Fußball. Es waren: Belgien, Dänemark, Frankreich, Niederlande, Spanien (als FC «Madrid»), Schweden und der Schweiz.

3.Erstes Internationalspiel. Im Jahr 1901 in Montevideo fand das erste Spiel in der Geschichte mit der Teilnahme von Nationalmannschaften, die nicht vertreten die Britischen Inseln — Gastgeber, die Nationalmannschaft Uruguay in einem hartnäckigen Kampf unterlag Argentinien mit 2:3.

4.Erste Weltmeisterschaften. Nach der Wahl von Jules Rom zum FIFA-Präsidenten im Jahr 1921 wurde der Vorschlag ratifiziert, die nachfolgenden Olympischen Fußballturniere als «Fußballweltmeisterschaften unter den Amateuren» zu betrachten. Diese Turniere — 1924 und 1928 Jahre — gewann die Nationalmannschaft von Uruguay. 1930 wurden die Uruguayer Heimsieger, dreimaliger Fußball-Weltmeister und Erster FIFA-Weltmeister. Es war der Beginn einer neuen Ära in der Geschichte des Fußballs. Bis 1970 trug diese Trophäe den Namen Jules Rom, wurde auch als «Pokal der Göttin Nicé» bekannt, aber nach dem dritten Sieg der brasilianischen Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft wurde Ihr für die Ewigkeit gegeben. Stattdessen wurde ein moderner Weltcup gespielt.

5.Feld und Tor. Spiele können sowohl auf natürlichen als auch auf künstlichen Feldern ausgetragen werden. Das Spielfeld hat die Form eines Rechtecks. Die Seitenlinie muss unbedingt länger sein als die Torlinie. Es wurde beschlossen, dass das Feld 100-110 m Länge und mindestens 64-75 m Breite betragen sollte, aber dann wurde die Verpflichtung dieser Anforderung ausgesetzt. Das beim Fußballspielen verwendete Tor besteht aus zwei vertikalen Pfosten (Stange), die sich in gleicher Entfernung von den eckigen Fahnenmasten befinden (das heißt, das Tor muss in der Mitte der Torlinie platziert werden), die oben durch eine horizontale Querstange verbunden sind.

6. Name der Feldlinien: Die beiden langen Linien, die das Spielfeld begrenzen, werden als Seitenlinien bezeichnet; die beiden kurzen Linien sind Gesichtslinien oder Torlinien, da sich das Tor auf Ihnen befindet. Mittellinie: das Feld wird durch die Mittellinie, die die Mitte der

Seitenlinien verbindet, in zwei Hälften geteilt. In der Mitte der Mittellinie wird eine Markierung der Mitte des Feldes gemacht — ein durchgehender Kreis mit einem Durchmesser von 0,3 M. Um die Mitte des Feldes wird ein Kreis mit einem Radius von 9,15 m durchgeführt. Mit der Markierung des Mittelfeldes zu Beginn jeder der Halbzeiten der Haupt-und der zusätzlichen Zeit, sowie nach jedem erzielten Tor, wird der anfängliche Schlag ausgeführt.

Auf jeder Hälfte des Feldes markiert einen Strafraum — eine Zone, in der der Torwart mit den Händen spielen kann, und das Tor der Mannschaft, die in seinem Strafraum eine Verletzung, die mit einem Freistoß bestraft wird, wird zugewiesen 11-Meter-Schuss.

7.Uniform des Fußballspielers. Nach den Regeln sind die obligatorischen Elemente der Ausrüstung: Hemd (oder T-SHIRT) mit Ärmeln, Unterhosen, Gamaschen, Schilden und Stiefeln.

Die Fußballmannschaft besteht aus 11 Personen.

8.Verletzungen. Für eine grobe Verletzung erhält der Spieler eine gelbe Karte, für eine Wiederholung erhält er eine rote Karte und wird vom Feld entfernt. Ein solches System hat sich seit der WM 1970 etabliert.

8. ***Das Ziel des Spiels*** ist es, den Ball in das gegnerische Tor zu schießen, es so oft wie möglich zu tun und zu versuchen, ein Tor in ihr Tor zu verhindern. Das Spiel gewinnt die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt hat.

BOXEN

Im Jahr 688 v. Chr. wurde Boxen zum ersten Mal in das Programm der 23-x antiken Olympischen Spiele aufgenommen. Es wird allgemein angenommen, dass der Schöpfer der Regeln der Faustkämpfe, bekannt während «pygme» war Hercules.

Es gibt eine Legende, dass die Spartaner, bevor Sie lernen, ein Schwert und Schild zu besitzen, auch eine Boxschule bestanden haben. In Rom war populär Volk "Boxen", aber es gab auch eine gladiatorische Version des Kampfes. Die Teilnehmer solcher Kämpfe waren vor allem kriminelle und Sklaven, die hofften, die Freiheit zu gewinnen, aber manchmal kämpften freie Männer, Aristokraten und sogar Frauen.

1904 wurde er wieder olympischer Sport, und 1920 trat er schließlich in das Programm der Spiele ein.

Jetzt Amateur-Kämpfe sind auf drei oder vier Runden beschränkt, und der Gewinner wird durch die Anzahl der Punkte für den genauen Treffer in den Körper und das Gesicht des Gegners bestimmt. Boxer führen den Kampf in einem Schutzhelm aus, der die Möglichkeit von Verletzungen, Knockdown oder Knockout reduziert. Fast überall auf der Welt hat Profiboxen mehr Popularität gewonnen, aber in Kuba und einigen ehemaligen Sowjetrepubliken dominiert die Amateurversion.

Für die meisten Boxer wird die Leistung bei den Olympischen Spielen zu einer Quelle der Erfahrung, die für eine zukünftige Karriere in professioneller Form notwendig ist.

LEICHTATHLETIK

1. Leichtathletik ist ein olympischer Sport. Es vereint die folgenden Disziplinen: Langlauf, Sport Walking, technische Arten (Springen und Werfen), Lauf (Laufen auf der Autobahn) und Cross (laufen auf dem unwegsamen Gelände). Eine der wichtigsten und massenhaftesten Sportarten.

2 Leichtathletik-Übungen wurden zum Zweck der körperlichen Vorbereitung, sowie für die Durchführung von Wettbewerben in der Antike durchgeführt. Aber die Geschichte der Leichtathletik, wie es allgemein angenommen wird, begann mit Wettkämpfen im Laufen bei den Olympischen Spielen im antiken Griechenland (776 v. Chr.).

3. Es wird angenommen, dass der Beginn der Geschichte der modernen Leichtathletik Wettkämpfe im Laufen auf einer Strecke von etwa 2 km von Studenten des Colleges in Rugby (Großbritannien) im Jahre 1837, nach denen solche Wettbewerbe in anderen britischen Bildungseinrichtungen durchgeführt wurden.

Die breite Entwicklung der modernen Leichtathletik ist mit der Wiederbelebung der Olympischen Spiele (1896) verbunden, in denen Sie den altgriechischen Olympischen Spielen Tribut zollen und den größten Platz Abnahmen. Und heute sind die Olympischen Spiele ein starker Anreiz für die Entwicklung der Leichtathletik auf der ganzen Welt.

4. Der Beginn der Verbreitung der Leichtathletik in Russland wurde in 1888 gelegt, als in Tjarlevo, in der Nähe von St. Petersburg, ein Sportkreis organisiert wurde. Im selben Jahr wurde dort der erste Laufwettbewerb in Russland ausgetragen. Zum ersten Mal fand die russische Meisterschaft in der Leichtathletik 1908 statt, an der etwa 50 Athleten Teilnahmen.

5. In 1911 wird die Allrussische Vereinigung der Liebhaber der Leichtathletik geschaffen, die neben 20 Sportligen Petersburgs, Moskaus, Kiews, Rigas und anderer Städte vereinigt hat.

In 1912 nahmen russische Leichtathleten (47 Personen) zum ersten Mal an den Olympischen Spielen Teil — in Stockholm.

6. Leichtathletik gehört zu den sehr konservativen Sportarten. So hat sich das Programm der Herrendisziplinen im Programm der Olympischen Spiele (24 Arten) seit 1956 nicht verändert. Das Programm der weiblichen Arten umfasst 23 Arten. Der einzige Unterschied ist das 50-km-gehen, das nicht auf der damenliste steht. Das Programm der Hallenmeisterschaften besteht aus 26 Arten (13 Herren und 13 Damen). Damit ist die Leichtathletik die „medaillenteste“ Art unter allen Olympischen Sportarten.

7. Leichtathletik gehört zu den beliebtesten Sportarten, da es keine teuren Bedingungen für den Unterricht erfordert. In der Geschichte der Weltmeisterschaften von 1983 bis 2020 haben die Athleten von 83 Ländern Medaillen gewonnen.

8. Auf dem Niveau der Weltmeisterschaften in der Leichtathletik in der Gesamtwertung der letzten 20 Jahre übertreffen Länder wie die USA, Russland, Deutschland, Kenia.

ЧАСТЬ 2

ГРАММАТИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Артикль

Артикль может обозначать род, число и падеж существительного, а также категорию определённости-неопределенности.

Неопределенный артикль указывает на то, что сообщается о новом предмете, о котором собеседник еще не информирован. Неопределённый артикль имеет только форму единственного числа. Неопределенный артикль употребляется в тех случаях, когда существительные, служащие названиями предметов и явлений реальной действительности, взятых в отдельности, упоминаются в первый раз, а также при употреблении существительных, служащих обобщенными наименованиями однородных предметов; конкретных существительных, обозначающих единичные предметы и лица, выделенные из массы вещества или из совокупности однородных предметов.

Склонение неопределенного артикля

Падеж	Мужской род	Средний род	Женский род
Nom.	ein	ein	eine
Gen.	eines	eines	einer
Dat.	einem	einem	einer
Akk.	einen	ein	eine

Как мы видим, неопределенный артикль функционирует исключительно в единственном числе.

Определенный артикль указывает на то, что речь идет об известном предмете; собеседник уже информирован о нем в той или иной степени:

1. при повторном упоминании существительного (Dort steht ein Student. **Der Student** treibt Sport gern),

2. если существительное достаточно полно характеризуется или конкретизируется определениями (die **letzte** Vorlesung);

3. когда говорят о предметах, единственных в своём роде – о названиях стран света, месяцев, дней недели, океанов, рек, гор, планет (**Der Januar** ist ein kalter Monat. **Der Himmel** bewölkt sich.);

4. с названиями стран, республик женского и мужского рода (**Die** Mongolei, **die** Ukraine, **die** Schweiz, **der** Iran, **der** Libanon).

5. а также при использовании собирательных существительных в форме единственного числа, обозначающих совокупность одинаковых лиц или предметов как одно неделимое целое, которое нельзя определить количественным числительным;

Отсутствие артикля: артикль не употребляется в тех случаях, когда:

1. существительные, служащие названиями предметов и явлений реальной действительности, взятые в отдельности, упоминаются в первый раз и стоят во множественном числе;

2. при существительных, обозначающих однородную по своему составу массу, вещество (пищевые продукты, сельскохозяйственные культуры, минералы, металлы, химические элементы и т.д.), т.е. перед именами вещественными (Hier gewinnt man **Kohle. –** Здесь добывают уголь**.**);

3. перед фразеологическими оборотами;

4. перед существительным стоит местоимение или количественное числительное, а также имя собственное в

родительном падеже в роли определения: Gib mir bitte **dieses** Buch! / Geben Sie mir bitte **zwei** Bücher! / Er liest **Heines Gedichte**.

5. перед существительными во множественном числе, если в единственном числе должен был стоять неопределенный артикль: Hier liegt **eine Zeitung.** - Hier liegen **Zeitungen**.

6. перед существительным в предикативе (именная часть сказуемого), если оно обозначает профессию, национальность, время года, время суток: Er wird Flieger. - Он станет летчиком. / Er ist Russe. – Он русский. / Es ist Herbst. – Осень./ Es ist Nacht. – Ночь.

7.при обращении: Liebe Kolleginnen und Kollegen! – Дорогие коллеги!

8. перед именами собственными личными, если они употреблены без определения: **Goethe** und **Schiller** lebten in Weimar. –Гёте и Шиллер жили в Веймаре.

9. перед названиями стран и городов среднего рода: **Paris** ist die Hauptstadt **Frankreichs.**

10. перед именами абстрактными (**Wissen** ist **Macht**. – Знание - сила).

Упражнение 1. Заполните все пробелы соответствующими предлогами с артиклями.

1. Ich nehme … Auftrag … Leiter. 2. Er kauft … Auto … Nachbar. 3. Ich sehe … Mädchen … Bruder. 4. Herr Schweiger braucht … Uhr … Tochter. 5. Ich lese jetzt … Zeitung … Vater. 6. Der Junge deklamiert … Gedicht. 7. Die Verkäuferin zeigt … Bluse. 8. Hilda schenkt mir … Geschenk. 9. Hanna schreibt mir … Brief. 10. Till küsst … Mädchen. 11. Sie erfüllt jetzt … Arbeit … Mitarbeiter. 12. Ich höre … Vögel … Großmutter. 13. Der Soldat singt … Lied … Schubert. 14. Ich bekam … Antwort … Konsulat. 15. Wir pflanzen … Baum …im Garten.

Упражнение 2. Вставьте правильно артикли.

1. Der Mann sieht … Ball. 2. Der Vater schreibt …Brief. 3. Der Arzt untersucht … Patienten. 4. Das Mädchen hört … Stimme. 5. Das Kind liest … Buch. 6. Das Kätzchen sucht … Mütze. 7. Die Frau ruft … Wirtin. 8. Die Tochter fragt … Freund. 9. Anne fährt …Auto.

Упражнение 3. Поставьте артикли к выделенным словам (Nominativ или Akkusativ)

1. Ich sehe… *Bahnhof* .
2. Haben Sie …*Stadtplan* für mich?
3. Wo kann ich …*Bank* finden?
4. Ich suche… *Geschäft.*
5. Herr Peter hat… *Kinder.*
6. …*Bahnhof* ist nicht weit von hier.
7. Es gibt… *Schwimmbad* in unserer Stadt.
8. Es tut mir leid, aber ich weiß auch nicht, wo… *Apotheke* ist.
9. Entschuldigung, ich suche …*Botschaft.*

Упражнение 4. Поставьте артикли в нужной форме.

1. Wir möchten Eis essen. Wir gehen in… *Cafe „Venedig“.*
2. Die Männer stellen die Autos vor… *Buchhandlung.*
3. Das Mädchen geht in… *Konditorei.*
4. Die Frau braucht eine Zeitung. Sie geht an …*Zeitungskiosk.*
5. Die Wirtin möchte Wurst kaufen. Sie geht in… *Metzgerei.*
6. Ich möchte frisches Obst kaufen. Ich gehe auf…*Markt.*
7. Wenn ich Pillen brauche, gehe ich in… *Apotheke.* (Pillen – таблетки)

Упражнение 6. Поставьте слова в скобках в правильном падеже (Nominativ, Akkusativ или Dativ)

1. Ich frage (der Mann) nach dem Weg
2. Ich gebe das Geld (der Verkäufer).
3. Ich sehe auf dem Markt (die Kundin).
4. Ich habe kein Messer. Ich rufe (der Ober).
5. Ich kaufe (die Kinder) Hamburger.

6. Ich sehe (die Kinder) an der Straßenecke.
7. Ja, (die Lehrerin) gibt mir mein Zeugnis!
8. Ich sehe bei der Bank (die Männer).
9. Ich gebe eine (die Kundin) Tüte.
10. Ja, (der Ober) bringt mir eine Hühnersuppe.
11. Ich esse im Sommer (*das* Eis).
12. In der Schule sehe ich (der Lehrer) jeden Tag.
13. Am Montag gebe ich (die Lehrerin) meine Hausaufgabe.
14. Ja, (die Mutter) macht mir morgens mein belegtes Brötchen.

Суффиксы существительных

Суффиксы существительных мужского рода

Все суффиксы, принадлежащие к существительным мужского рода, делятся на немецкие и заимствованные из других языков:

Немецкие	Пример	Заимствованные	Пример
-er	der Lehr**er**	-or	der Dokt**or**
-ler	der Künst**ler**	-ent	der Stud**ent**
-ner	der Redn**er**	-ant	der Aspir**ant**
-ling	der Lehr**ling**	-at	der Diplom**at**
-e	der Schütz**e**	-ist	der Kommun**ist**
-el	der Heb**el**	-är	der Revolution**är**

-en	der Brat**en**	-ar	der komiss**ar**
		-eur	der Mont**eur** [монтёр]
		-ier	der Pion**ier**
		-al	der Gener**al**
		-ismus	der Sozial**ismus**

Существительные, которые имеют суффиксы –**er, ler, -(ia)ner** чаще всего обозначают:

- **представителей профессий** (Der Tischler, der Schneider, der Lehrer, der Gärtner);
- **жителей города или страны** (der Moskauer, der Berliner, der Afrikaner, der Amerikaner);
- **людей с определенным мировоззрением** (Der Kantianer, der Hegelianer);
- **названия действующих**, **производящих лиц** (der Leser, der Kämpfer);
- **возрастные категории** (der Zwanziger);
- **названия лиц по их качествам и характеристикам** (Der Traümer - мечтатель, der Betrüger — обманщик).

Суффикс –er участвует в образовании **названий предметов, деталей, агрегатов, механизмов, приборов, инструментов:** der Bohrer, der Brenner, der Dampfer, der Hammer, der Fernseher, der Fernsprecher, der Wecker.

Названия лиц и инструменты их работы иногда совпадают: der Hörer (слушатель, телефонная трубка), der Läufer (бегун, беговая дорожка), der Schwimmer (пловец, поплавок).

Названия профессий, званий, действующих лиц дают **заимствованные суффиксы** -ist, -är, -or, -eur: der Traktorist, der Darwinist, der Professor, der Direktor, der Artillerist, а также – приборов и машин: der Traktor, der Kondensator, der Radiator.

Суффикс **–ling** образует:

- **названия лиц с характерными признаками:** der Neuling (новичок), der Liebling (любимец), der Erstling (первенец);
- **названия с отрицательными свойствами:** der Feigling — трус, der Schwächling (слабый человек);
- **наименования отдельных предметов:** der Fäustling (варежка), der Pfifferling (гриб лисичка), der Gelbling (гриб рыжик).

Заимствованный суффикс **–ismus** указывает на **отвлеченные характеристики, состояния, философские взгляды:** der Realismus, der Optimismus, der Marxismus.

Суффиксы существительных женского рода

Немецкие	Пример	Заимствованные	Пример
-e	die Breit**e**	-(t)ion	die Revolu**tion**
-in	die Lehrer**in**	-ik	die Phys**ik**
-ung	die Brech**ung**	-(t)ur	die Litera**tur**
-heit	die Krank**heit**	-(t)ät	die Elektrizi**tät**
-keit	die Freundlich**keit**	-ie	die Geometr**ie**

-schaft	die Gesel**schaft**	-anz	die Disson**anz**
-ei	die Bäcker**ei**	-enz	die Differ**enz**
-t	die Fahr**t**		

Суффиксы, употребляемые в существительных женского рода, дают им **отвлеченные понятия**: die Länge, die Freiheit, die Entwicklung.

Суффикс –in обозначает **лицо женского рода**: die Lehrerin, die Lesehrin, die Schneiderin, die Moskauerin, die Löwin, die Bärin. Существительные с суффиксами –**t и –st** являются чаще всего **производными от глаголов:**

- fahren — die Fahrt;
- schlagen — die Schlacht;
- mögen — die Macht;
- können — die Kunst.

Суффиксы женского рода **-ung, -schaft, -keit, -ei, -e** служат для **обозначения действий, состояний людей и предметов:**

- erzählen (рассказывать) — die Erzählung (рассказ);
- gesund (здоровый) — die Gesundheit (здоровье);
- der Fisch (рыба) — die Fischerei (рыболовство);
- der Freund (друг) — die Freundschaft (дружба).

Суффиксы **-ei** и **–e** могут обозначать **конкретные предметы:** Die Druckerei (типография), die Bäckerei (булочная), die Ernte (урожай), die Rübe (репа).

Суффиксы существительных среднего рода

Существительные с суффиксами, указывающими на средний род, обозначают **предметы, собирательные и отвлеченные понятия**. Исключением являются –**lein** и –**chen** – они обозначают лица и употребляются для **придания уменьшительного признака**: das Söhnchen, das Tischlein, das Liedchen, das Fischlein.

Немецкие	Пример	Заимствованные	Пример
-chen	das Tisch**chen**	-(i)um	das Pod**ium**
-lein	das Büch**lein**	-(i)at	das Plak***at***
-el	das Mitt**el**	-ment	das Parla**ment**
-en	das Zeich**en**	-al	das Sign**al**
-nis	das Zeug**nis**		
-sal	das Schick**sal**		
-sel	das Überbleib**sel**		
-tum	das Eigen**tum**		

Суффикс -tum образует существительные, имеющие **собирательное значение**: das Rittertum (рыцарство), das Altertum (древность), das Heidentum (язычество).

Если слово имеет **суффикс –en** и образовано от глагола, значит, оно служит для **обозначения процесса**: sprechen — das Sprechen, lesen — das Lesen, leben — das Leben.

Заимствованные суффиксы служат для указания на **названия учреждений, групп лиц и отдельных предметов**: das Argument, das Fundament, das Kapital, das Rektorat, das Dekanat, das Signal.

Упражнения:

1. Образуйте от следующих слов существительные женского рода, переведите их на русский язык:

а) с абстрактным значением: *Образец:* der Meister *(мастер)* — die Meister**schaft** *(мастерство)*

1. das Land; 2. der Wirt; 3. der Freund; 4. wissen; 5. der Bruder; 6. der Feind; 7. der Vater; 8. bereit; 9. der Mann; 10. der Herr; 11. der Partner; 12. bekannt; 13. die Mutter

б) с собирательным значением: *Образец:* der Bauer *(крестьянин)* — die Bauer**schaft** *(крестьянство)*

14. der Leser; 15. der Student; 16. der Arbeiter; 17. der Lehrer; 18. der Hörer; 19. der Körper; 20. der Geselle

2. Образуйте от следующих прилагательных существительные женского рода, переведите их на русский язык:

а) с суффиксом— heit *Образец:* klar *(ясный)* — die Klarheit *(ясность)*

1. schön; 2. sicher; 3. neu; 4. frei; 5. krank

б) с суффиксом— keit: *Образец:* richtig *(правильный)* — die Richtigkeit *(правильность)*

6. flüssig; 7. Schwierig 8. möglich; 9. fallig; 10. wichtig; 11. notwendig; 12. wirklich; 13. selbstlos

в) с суффиксом— igkeit *Образец:* klein *(маленький)* — die Kleinigkeit *малость)*

14. fest; 15. leicht; 16. arbeitslos; 17. geschwind

5. Образуйте от следующих слов существительные среднего рода с суффиксами -chen, -lein или -tum, переведите на русский язык:

1. der Vater; 2. das Dorf; *3.* die Tochter; 4. der Tisch; 5. der Papst; 6. die Frau; 7. reich; 8. das Tier; 9. der Fluß; 10.das Buch; 11. der Mann; das Haus; die Mutter; der Baum; eigen; die Blume; der Hund; der Vogel; der König; irren

6.Образуйте от неопределенной формы глаголов существительные среднего рода, переведите слова на русский язык:

1. laufen; 2. essen; 3. springen; 4. malen; 5. schwimmen; 6. rauchen; 7. trinken; 8. singen; 9. lesen; 10. lernen. 11. schlafen; 12. sprechen

7. Найдите и выпишите существительные с суффиксами мужского рода:

1. Der große deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe ist in der ganzen Welt bekannt. 2. Mein Vater arbeitet als Biologe, ich will aber Ingenieur werden. 3. Im Frühling fahren meine Eltern ins Ferienlager in die Berge. 4. Der Lehrer diktiert in der *Klasse* einen Text und die Schüler schreiben ihn in die Hefte. 5. In der Erzählung „Wanjka Zhukow" spricht Anton Tschechow von einem Schusterlehrling. 6. Sein

Bruder ist Astronom von Beruf. 7. Wir dürfen in diesen Garten nicht kommen — er ist Privateigentum. 8. Dieser Student ist sehr fleißig und klug, er studiert immer sehr gut. 9. Der bekannte russische Maler Aiwasowski hat viele wunderschöne Bilder gemalt. 10 In unserer Schule sorgt der Gärtner für Bäume, Pflanzen und Blumen. 11. Der Aspirant stellte an den Professor viele Fragen. 12. Der Name von Rudolf Diesel ist uns allen bekannt — er ist Erfinder des Motors. 13. Wir kennen auch den schwedischen Wissenschaftler Alfred Bernhard Nobel, er hat das Dynamit erfunden. 14. Herr Müller ist durch seinen Pragmatismus unter den Kollegen bekannt. 15. Jeder Soldat kann einmal Offizier werden. 16. Mein Großvater war Arbeiter, aber seine Kinder — die Tochter und der Sohn — wurden Ärzte.

8. Найдите и выпишите существительные с суффиксами женского рода:

1. Ich habe eine Brieffreundin in der Schweiz, unsere Freundschaft dauert schon sechs Jahre. 2. Diese Übung ist nicht so schwer, alle können sie leicht machen. 3. Die Kenntnisse der deutschen Sprache sind für mich sehr wichtig. 4. Die Höhe des größten Berges des Harzes Brocken beträgt 1142 m. 5. Unsere Mathematiklehrerin ist sehr streng. 6. Die Stadt Leipzig ist auch durch ihre Bücherei weltweit bekannt. 7. Die friedliche Revolution 1990 in der DDR führte zur Wiedervereinigung des deutschen Volkes. 8. Die Bundesrepublik Deutschland hat eine stark entwickelte Wirtschaft. 9. Unsere Nachbarin hat Blumen gern, in ihrem Garten hat sie viele Blumenbeete. 10. Ihr Bruder verbrachte seine Kindheit in einer kleinen Stadt im Norden Deutschlands. 11. Meine Mutter ist Ärztin von Beruf. 12. Die Länge des großen russischen Flusses Wolga ist sehr groß. 13. An der Humboldt -

Universität in Berlin studieren auch viele Ausländer. 14. Monika isst sehr gerne Kuchen und trinkt Kaffee in der Konditorei am Alex. 15. Ottos Schwester ist im Moment im Krankenhaus, aber ihre Krankheit ist nicht gefährlich und sie ist bald wieder zu Hause. 16. Die ganze Welt spricht von der Freundlichkeit und der Gastlichkeit der Russen.

9. Найдите и выпишите существительные с суффиксами среднего рода:

1. Im Zimmer stehen nur ein Tischlein, eine Couch und ein Sessel. 2. Die Ermitage in St. Petersburg ist ein Riesenmuseum der Weltkunst. 3. Sein Großvater wohnt in einem kleinen Häuschen nicht weit von zwei Kirchen. 4. Das Privateigentum ist heilig und unantastbar. 5. Das Publikum im Theater war begeistert und klatschte lange Beifall. 6. Dieses Ereignis spielt eine große Rolle im Leben des Landes. 7. Mein Vater arbeitet in einem Laboratorium als Biologe. 8. Fräulein Weber ist Studentin an der Technischen Hochschule in Dresden. 9. Das Schicksal dieses Kindes interessiert mich sehr. 10. Dieses Mädchen ist sehr fleißig und lernt ausgezeichnet. 11. Die Vorlesung in der Literatur findet heute im Auditorium Nummer 15 statt. 12. Das Büchlein ist dünn, es hat nur einundvierzig Seiten. 13. Mein Zeugnis war in diesem Jahr leider nicht besonders gut. 14. Das Studium an dieser Hochschule ist schwer, ich muß sehr viel arbeiten. 15. Nicht weit von seinem Haus liegt ein schönes Wäldchen. 16. Auf dem Territorium Rußlands gibt es verschiedene Bodenschätze.

<u>Прошедшие времена глагола в актив</u>

Прошедшее повествовательное время Präteritum

Präteritum

(прошедшее повествовательное время)

слабых глаголов

ich mach**te**	я делал
du mach**test**	ты делал
er mach**te**	он делал
wir mach**ten**	мы делали
ihr mach**tet**	вы делали
sie mach**ten**	они делали
Sie mach**ten**	Вы делали

Сильные глаголы образуют Präteritum и Partizip -II посредством изменения корневой гласной в первом случае, присоединения приставки *ge*- и окончания –*en* во втором случае:

Infinitiv		Präteritum		Partizip II
n**e**hmen	-	n**a**hm	-	**ge**n**o**mm**en**
fl**ie**gen	-	fl**o**g	-	**ge**fl**o**g**en**
spr**e**chen	-	spr**a**ch	-	**ge**spr**o**ch**en**

Нерегулярные глаголы обладают при образовании трех форм признаками **как сильного** (чередование корневого гласного), **так и слабого** (суффиксы -te, -t) типов спряжения.

К глаголам смешанного спряжения относятся **kennen, nennen, rennen, brennen, senden, wenden, bringen, denken**, а также модальные глаголы.

Infinitiv	перевод	Präteritum	Partizip II
rennen	ходить, идти	rannte	gerannt
brennen	сжигать, гореть	brannte	gebrannt
kennen	быть знакомым, знать	kannte	gekannt
nennen	звать, называть	nannte	genannt
senden	передавать (сигналы, передачу и т.п.)	sandte	gesandt
denken	размышлять, полагать, думать	dachte	gedacht
bringen	приносить, приводить	brachte	gebracht
wenden	поворачивать, переворачивать	wandte	gewandt

Präteritum модальных глаголов Глаголы wollen (хотеть), sollen (быть должным, обязанным), müssen (быть должным, вынужденным), können (мочь, быть в состоянии), dürfen (иметь разрешение, быть в праве), mögen (любить) спрягаются в Präteritum следующим образом:

Präteritum	können	dürfen	müssen	sollen	wollen	mögen
ich	konnte	durfte	muβte	sollte	wollte	mochte
du	konntest	durftest	muβtest	solltest	wolltest	mochtest
er, sie, es	konnte	durfte	muβte	sollte	wollte	mochte
wir	konnten	durften	muβten	sollten	wollten	mochten
ihr	konntet	durftet	muβtet	solltet	wolltet	mochtet
sie	konnten	durften	muβten	sollten	wollten	mochten

Перфект – сложная временная форма. Он образуется с помощью вспомогательного глагола haben или sein и Partizip -2 основного (смыслового) глагола. При спряжении изменяется вспомогательный глагол, Partizip -2 остаётся неизменным. В повествовательном предложении вспомогательный глагол стоит на втором месте (после подлежащего), смысловой глагол всегда занимает последнее место: **Die Leute sind** mit dem Fahrstuhl **gefahren.**

В вопросительных предложениях без вопросительного слова вспомогательный глагол находится на первом месте, смысловой глагол занимает последнее место в предложении. Perfekt может выражать как совершенное, законченное действие, так и продолжительное действие в прошлом. Perfekt выражает также предшествование действия относительно действия в настоящем.

Выбор вспомогательных глаголов.

Выбор вспомогательного глагола **haben** или **sein** зависит от значения смыслового глагола.

С haben употребляются:

• все переходные глаголы

• все возвратные глаголы

• все модальные глаголы

• все безличные глаголы

• многие непереходные глаголы, которые обозначают продолжительность действия или состояние

С sein употребляются:

• непереходные глаголы, которые обозначают движение по направлению от места

• непереходные глаголы, которые обозначают изменение состояния:

• глаголы: sein, werden, bleiben, begegnen, fallen, folgen, geschehen, passieren gelingen, miβlingen.

Для выражения предшествования по отношению к прошедшему времени употребляется Plusquamperfekt Aktiv. Он образуется с помощью вспомогательного глагола haben или sein в Präteritum и Partizip -2 основного (смыслового) глагола. При спряжении изменяется вспомогательный глагол, Partizip -2 остаётся неизменным. Правила выбора вспомогательных глаголов haben/sein для Perfekt u Plusquamperfekt одинаковы.

С «sein» спрягаются глаголы, обозначающие движение (kommen, fahren, fliegen), изменение состояния (einschlafen, verblühen), а кроме того следующие глаголы: sein, werden, bleiben, geschehen, passieren, begegnen, gelingen, misslingen, которые следует запомнить. Например: Mein Freund ist gestern gefahren. - Мой друг приехал вчера.

Все остальные глаголы спрягаются со вспомогательным глаголом haben. Например: Ich habe dieses Buch schon gelesen. – Я уже прочел эту книгу.

У глаголов с отделяемыми приставками «ge» в Partizip-II ставится между приставкой и основой глагола. Например: Er ist schon angekommen (ankommen).

Perfekt (прошедшее разговорное)=
haben + Partizip –II основного глагола

ich habe gelesen я прочитал
du hast - “ - ты - “ -
er hat - “ - он - “ -
wir haben- “ - мы прочитали
ihr habt - “ - вы - “ -
sie haben - “ - они - “ -
Sie haben - “ - Вы- “ -

Perfekt (прошедшее разговорное)=
sein + Partizip –II основного глагола

ich bin gefahren я уехал
du bist - “ - ты - “ -
er ist - “ - он- “ -
wir sind - “ - мы уехали
ihr seid - “ - вы - “
sie sind - “ - они -
Sie sind - “ - Вы - “ -

Plusquamperfekt
(предпрошедшее время)=
Präteritum **haben** + Partizip-II

ich hatte gelesen я прочитал
du hattest - “ - ты - “ -
er hatte - “ - он - “ -
wir hatten - “ - мы прочитали
ihr hattet - “ - вы - “ -
sie hatten - “ - они - “ -
Sie hatten - “ - Вы- “ -

Plusquamperfekt
(предпрошедшее время)=
Präteritum sein + Partizip-II

ich war gefahren я уехал
du warst - “ - ты - “ -
er war - “ - он- “ -
wir waren - “ - мы уехали
ihr wart - “ - вы - “ -
sie waren - “ - они - “
Sie waren - “ - Вы - “ -

Упражнения

1.Поставьте глаголы в Präteritum и переведите предложения.

1. Paul zeigt die Hausaufgaben jeden Abend dem Vater zur Kontrolle. 2. Wir setzen uns in die dritte Reihe. 3. Die Mutter kocht Fleischsuppe sehr gut. 4. Mein Bruder absolviert die medizinische Hochschule. 5. Alle Schüler legen die Prüfungen erfolgreich ab. 6. Unsere Reise dauert drei Tage. 7. Das Eis schmeckt wunderbar. S. Wir erholen uns in diesem Sommer in der Türkei. 9. Das Mädchen malt sehr gern Blumen. 10. Ich warte auf dich vor dem Haupteingang. 11. Eine alte Dame erklärt mir den Weg zur Bildergalerie. 12. Der Lehrer fragt die Regel und die Schüler antworten ausgezeichnet. 13. Wann holst du deine Mutti vom Bahnhof ab? 14. Diese Note bedeutet für mich viel. 15. Der Kranke braucht Hilfe der Krankenschwester.

2. Вставьте сказуемое в Präteritum, переведите предложения:

1. In der Schule ... mein Vater nicht besonders gut (lernen). 2. Ich ... den Kindergarten nur zwei Jahre (besuchen). 3. Zum Geburtstag ... man Klaus viele Geschenke (schenken). 4. Die Großeltern… uns zu Weihnachten und ... alles Gute (gratulieren, wünschen), 5. Mein Freund ... immer am schnellsten in der Klasse (übersetzen). 6. Der Diensthabende ... die Schülerhefte und ... sie auf den Lehrertisch (sammeln, legen). 7. Die Kinder... auf der Straße Fußball und ... das Auto nicht (spielen, bemerken). 8. Wo ... du ... in den Winterferien (sich erholen)? 9. Die Mutter ... die Blumen in die Vase (stellen). 10. Am Wochenende ... meine Klassenkameraden im Schulgarten (arbeiten), und ich ... (mitmachen). 11. Vor einigen Tagen ... die Eltern mir endlich einen Hund (kaufen). 12. Er ... sehr interessant (erzählen), alle ... ihm

gerne (zuhören). 13. In der Stadt Weimar ... und ... der große Goethe (leben, wirken). 14. Vor der Rente ... meine Oma in der Schule Englisch (unterrichten). 15. Anna ... zu lange im Foyer ... (sich kämmen), und wir... ein bisschen zum Anfang (sich verspäten)

3. Вставьте личную форму глагола «sein» в Präteritum:

1. Jetzt bin ich gesund. Gestern **…** ich nicht ganz gesund.

2. Früher **…** diese Wohnung billig. Jetzt ist sie aber teuer.

3. Früher **…** wir Lehrer. Jetzt sind wir Rentner.

4. Ich bin mit diesem Zimmer zufrieden. **…** du auch damit zufrieden?

5. Jetzt seid ihr sicher. Gestern **…** ihr aber nicht so sicher.

6. Gestern **…** Sie für diesen Plan. Heute sind Sie dagegen.

4. Вставьте личную форму глагола «haben» в Präteritum:

1. Heute habe ich Zeit. Gestern **…** ich aber keine Zeit.

2. Heute haben wir eine Vorlesung. Gestern **…** wir keine Vorlesungen.

3. Heute habt ihr Deutschunterricht. … ihr auch gestern Deutschunterricht?

4. Jetzt hast du einen Beruf. Vor einem Jahr **…**du noch keinen Beruf.

5. Jetzt hat sie zwei Kinder. Vor einem Jahr **…** sie nur ein Kind.

6. Jetzt haben sie Geld. Früher **…** sie kein Geld.

5. Выпишите сказуемые из данных предложений и восстановите их инфинитив:

1. Nach der Vorstellung verließ das Publikum den Saal. 2. Der neue Spielfilm gefiel uns nicht. 3. Er verstand mich gut. 4. Unser Professor entzifferte das uralte Dokument. 5. Er vergaß deine Adresse und blieb

darum zu Hause. 6. Wem gehörte dieser Regenschirm? 7. Wir erfuhren es leider zu spät.

6. Вставьте стоящие в скобках глаголы в Präteritum, переведите предложения:

1. Die Katze (springen) schnell und (fangen) die arme Maus und (auffressen) sie. *2.* Herr Lehrer (betreten) das Auditorium und alle (begrüßen) ihn laut. 3. Kurt (wissen) nichts, (antworten) in der Prüfung sehr schlecht und (erhalten) eine schlechte Note. 4. Wir (sich treffen) an der Haltestelle und (fahren) mit der Straßenbahn ins Stadtzentrum. 5. Er (diktieren) mir seine Adresse und ich (aufschreiben) in mein Notizbuch. 6. Warum (aussehen) du gestern so traurig? 7. Kinder, ihr (arbeiten) nicht schlecht und (machen) viel, eure Antworten (sein) richtig. 8. Man (zeigen) in der Fernsehwerbung den Waschpulver „Lux", viele Hausfrauen (ersetzen) gleich ihr altes Waschmittel und „Lux" (gefallen) ihnen. 9. Unser deutscher Gast (sprechen) schnell und undeutlich, wir (verstehen) ihn wenig. 10. Monika (anbieten) mir Wurstbrot, aber ich (haben) keinen Hunger.

7.Вставьте стоящие в скобках глаголы в Präteritum, переведите предложения:

1. Nina (vorlesen) das Gedicht sehr ausdrucksvoll, der Lehrer (loben) sie und das Mädchen (sich setzen) an seinen Platz. *2.* Rudolf (verschlafen) heute und (sich verspäten) zum Zug. 3. Ich (aufspringen) aus dem Bett, (sich waschen) schnell, (putzen) die Zähne, (frühstücken) und (laufen) auf die Straße. 4. Dort (begegnen) ich meinem guten Freund Olaf. 5. Am Samstag (bringen) meine Mutter und ich die Wohnung in Ordnung, ich (gießen) auch die Blumen und (wischen) den Staub von den Möbeln. 6. Wir (nehmen) Platz im Cafe und meine Freundin (bestellen) eine Tasse

Kaffee; ich (mögen) Kaffee nicht und (wünschen) ein Glas Mineralwasser. 7. Herr Doktor (lassen) sich den Kranken ausziehen und (untersuchen) ihn, dann (verschreiben) er eine Arznei. 8. Warum (essen) du den Schnitzel nicht, (haben) du kernen Appetit? 9. Die Sonne (aufgehen) und es (werden) langsam hell draußen, aber in seinem Zimmer (brennen) noch Licht. 10. An der Wand über der Couch (hängen) schon ein Bild, aber Stefan (hängen) daneben noch ein kleines Foto.

8. Переведите:

1.В детстве он жил в Петербурге. *2.* Мама испекла к моему дню рождения пирог. 3. Диван мы поставили рядом со столиком. 4. На почте Лена купила и отослала своей подруге открытку к Рождеству. 5. Мы долго искали это слово в словаре. 6. Все уже собрались в зале. 7. Вчера я не играл на улице, я учил прошедшее время глаголов, или претерит. 8. Учитель объяснял правило очень хорошо, мы его внимательно слушали. 9. Собрание продолжалось два часа. 10. Я отдыхал на выходных у своей тети в деревне. 11. Учительница повторила свой вопрос еще раз. 12. Летом мой отец и я строили домик в деревне. 13. Ты сегодня не брился? 14. Для перевода этого текста Тане был нужен словарь. 15. Кто-то постучал, и я открыл дверь. 16. Дедушка подарил внуку после окончания 7 класса велосипед. 17. Ребята, вчера вы отвечали не очень хорошо! 18. Мы радовались вчера хорошей погоде. 19. Зрители сдали свои пальто в гардероб. 20. Я не заметил в своем диктанте две ошибки.

9. Поставьте модальные и все остальные глаголы в личную форму Präteritum.

Es dunkelt, und Lars (können) nicht mehr lesen. Er (müssen) die Lampe einschalten. Karin (wollen) sich ein neues Kleid kaufen. Sie kommt in ein Geschäft. Aber wo ist ihr Geld? Jetzt (können) sie nichts kaufen und (müssen) nach Hause gehen. Du (wollen) dir eine Kinokarte kaufen. Das Kino ist voll: jetzt (müssen) du Schlange stehen. Nach dem Sommer (müssen) der Frühling kommen. Ich (sollen) nach Hause gehen. Mein Vater befiehlt mir das. Du (können) nicht aufstehen: du bist krank. (Müssen) ich dir wieder helfen? Ich (müssen) nach Hause gehen. Die Apotheke ist geschlossen. Alle Schüler antworten auf die Fragen, nur Alex schweigt. (Können) er nicht Deutsch sprechen.

10. Образуйте Partizip II от следующих глаголов:

1. legen, erfahren, mitnehmen, baden, suchen, zurückkommen;
2. einfallen, haben, umsetzen, schreiben, sein, duschen;
3. malen, kaufen, laufen, gefallen, werden, scheinen.

11. Образуйте Partizip II от следующих глаголов:

1. anrufen, beiwohnen, lesen, rasieren, bauen;
2. sein, freuen, anziehen, erkundigen, wundern;
3. befinden, verstecken, nehmen, aufmachen, bekommen.

12. Выпишите из предложений глаголы, стоящие в Perfekt и укажите Infinitiv этих глаголов:

1. Ich bin nach Berlin gefahren. 2. Wir haben uns ausgeruht und weiter gegangen. 3. Er war gestern bei mir. 4. Sie hat eine Wohnung bekommen und war damit zufrieden. 5. Machte er die Tür zu? 6. Sie hat fleißig studiert. 7. Bringst du deinen Koffer mit? 8. Warum hast du deine Aufgabe nicht erfüllt? 9. Er hat sich gut auf die Prüfung vorbereitet.

13. Подчеркните глаголы, стоящие в Perfekt, и выпишите их в инфинитив:

1. Helga hat auf der Wiese Blumen gepflückt. 2. Wir haben im Hof Fußball gespielt. 3. Hast du deine Tante besucht? 4. Ich habe schon alle Hausaufgaben gemacht.

14. Выпишите в один столбик глаголы, которые образуют Perfekt с sein, а в другой с haben:

sich nähen, legen, erfahren, aufschlagen, begegnen, passieren, gehen, sammeln, müssen, suchen, sich kämmen, kommen, einladen, verbringen, sterben, werden, führen, wollen, umziehen, fliegen.

15. Вставьте вместо точек соответствующий вспомогательный глагол haben или sein:

1. Ich …das Buch gelesen. 2. Ich … zu Hause geblieben. 3. Sie … nach Moskau gefahren. 4. Er … auf die Straße gelaufen. 5. Ich … am Morgen früh erwacht. 6. Solch ein Gespräch … jeden Montag vorgekommen. 7. Wir … die Arbeit gemacht. 8. Er … wieder eingeschlafen. 9. Ich … nach Hause gekommen.

16. Вставьте вместо точек соответствующий вспомогательный глагол haben или sein:

1. Wir … in Hamburg gewesen. 2. Ich … dich gut verstanden. 3. Plötzlich … ein unbekannter Mann erschienen. 4. Wann … du gestern Abend eingeschlafen? 5. Er … das Flugzeug selbst geflogen. 6. Wir … nach Deutschland gefahren. 7. Er … mich in die Schule gefahren. 8. Ich … nach Moskau geflogen. 9. Er … heute mitgegangen.

17. Вставьте вместо точек соответствующий вспомогательный глагол haben или sein:

1. Der Anzug … mir sehr gefallen. 2. Er … gestern Abend angekommen. 3. Wir … die Arbeit unternommen. 4. Die Leute … mit dem Fahrstuhl gefahren. 5. Wir … hier sechs Monate geblieben. 6. Das Kind … den kleinen Wagen gezogen. 7. Die Gäste … am Tisch gesessen. 8. Die Jungen … sehr schnell gelaufen. 9. Ihr … unter dem Baum gelegen. 10. Die Reise … am Mittwoch angefangen. 11. Die Bäume aller Art … im Park gewachsen. 12. Am Montag … ich aus dem alten Haus ausgezogen. 13. Die Jungen … den Fuβball geworfen. 14. Ich … früh aufgestanden. 15. Die bösen Menschen … wir vermieden. 16. Am vorigen Sommer … wir zum Meer hingefahren. 17. Du … das Geld verloren. 18. Das Wetter … schön geworden. 19. Ich … der Dame geholfen.

18. Выпишите и переведите предложения, действия которых происходит в прошлом 1. Du fährst morgen fort. 2. Er konnte Deutsch sprechen. 3. Meine Tochter wird fleißig lernen. 4. Ich befand mich den ganzen Tag zu Hause. 5. Er hat sich stark geärgert. 6. Ich kann dich heute besuchen. 7. Ihr seid euch gut erzogen. 8. Wir hatten uns im Klub versammelt. 9. Wirst du essen? 10. Sie muss sich beeilen.

19. Употребите Perfekt в следующих предложениях:

1. Die Versammlung (dauern) drei Stunden. 2. (ankommen) der Schnellzug rechtzeitig? 3. Die neue Oper (gefallen) mir sehr. 4. Die Arbeit (gelingen) euch nicht. 5. Sie (она) (erzielen) bei der Arbeit große

Erfolge. 6. Wo (sein) du gestern? 7. Das Mädchen (spielen) gut Klavier. 8. Ich (anrufen) meinen Bruder und (einladen) ihn zum Konzert.

20. Употребите Perfekt в следующих предложениях:

1. Mein Bruder … Ingenieur … (werden). 2. Um wieviel Uhr … du heute … (erwachen)? 3. Ich … gestern im Theater … (sein). 4. Ich … mit ihm zu Mittag … (essen). 5. Wieviel Stunden … ihr … (arbeiten)? 6. Worüber … er in der Versammlung … (sprechen)? 7. Wann … Sie die Mittelschule … (absolvieren)? 8. Ihr Bruder … heute um 7 Uhr aus dem Büro … (kommen). 9. Heute am Morgen … das Kind selbst in die Schule … (gehen). 10. Die Kinder … vor kurzem vom Dach … (fallen). 11. Unser Kollege … sehr viel … (reisen). 12. Gestern … es den ganzen Tag … (regnen). 13. Der Junge … in Amerika beim Onkel … (bleiben). 14. Die Stunde … um 8 Uhr … (beginnen). 15. Klaus … das Gedicht … (vortragen). 16. … dir die Arbeit … (gelingen)? 17. Was … denn hier … (geschehen)? 18. Im Klub …wir … und … (tanzen, singen). 19. … du gestern gut …(antworten)? 20. Peter … alle Aufgaben richtig … (machen). 21. Der Lehrer … uns neue Wörter (erklären). 22. Mein Freund … in der Prüfung … (durchfallen). 23. Die Gäste aus Deutschland … schon … (ankommen). 24. Die Jungen … die 100-m-Strecke schnell … (laufen). 25. Meine Eltern … spät nach Hause … (zurückkehren).

21. Ответьте на вопросы. Структуру Perfekt в ответах подчеркните.

1. Bist du heute früh erwacht?
2. Um wieviel Uhr bist du aufgestanden?
3. Was hast du gestern gemacht?

4. Wo bist du am Sonntag gewesen?

5. Welche Fächer hast du gestern gehabt?

6. Womit bist du zum Studium gefahren?

7. Wo hast du dich im Sommer erholt?

8. Wie hast du die Kontrollarbeiten geschrieben?

9. Hast du viele Fehler gemacht?

10. Hast du auf alle Fragen geantwortet?

11. Bist du lange im College geblieben?

12. Wann bist du nach Hause zurückgekehrt?

13. Bist du nach Hause zu Fuβ gegangen?

14. Ist jemand zu dir nachmittags gekommen?

15. Bist du gestern mit deinen Freunden spazieren gegangen?

16. Um wieviel Uhr bist du zu Bett gegangen?

22. Вставьте вспомогательный глагол haben или sein и переведите предложения:

1. Der Herbst ... gekommen und die Blätter ... von den Bäumen hingefallen. 2. Ich ... gestern ins Kino gegangen, aber der Film ... mir nicht gefallen. 3. Am Samstag ... unsere Tante Paula zu uns gekommen, wir ... sie sehr lange nicht gesehen. 4. Zum Geburtstag... ich viele Gäste eingeladen. 5. Warum ... du mich gestern nicht angerufen, ich ... darauf gewartet. 6. Lola ... sich verschlafen und ... zu spät zum Unterricht gekommen. 7. Ich... vor kurzem einen Brief von meinem Brieffreund aus der Schweiz bekommen. 8. Die Sonne ... aufgegangen und es ... hell geworden. 9. ... Sie sich in diesem Sommer gut erholt? 10. Die Touristen ... in die Bildergalerie gegangen und ... dort Meisterwerke berühmter Maler bewundert. 11. Ich ... noch nie ^{e}in Motorrad gehabt, und man ... es mir zum Geburtstag gekauft. 12. Das Kind ... sieh gut benommen und

als Belohnung Eis von seinem Vater bekommen. 13. Der Lehrer... das Klassenzimmer betreten, die Schüler ... aufgestanden und ... den Lehrer begrüßt, die Stunde ... begonnen.

23. Переведите следующие предложения, выпишите из них глаголы, стоящие в Plusquamperfekt, и укажите Infinitiv этих глаголов:

1. Er hatte seinen Koffer gepackt und fuhr zum Bahnhof. 2. Sie hatten fleißig studiert und bestanden ihre Prüfungen ausgezeichnet. 3. Meine Mitschüler hatten die Arbeit schon längst geendet, ich aber war noch immer nicht fertig. 4. Er hatte sich gewaschen und kleidete sich schnell an. 5. Sie hatten im Walde Pilze gesammelt und kehrten nach Hause zurück. 6. Er hatte eine Wohnung bekommen und zog heute um.

24. Переведите следующие предложения, выпишите из них глаголы, стоящие в Plusquamperfekt, и укажите Infinitiv этих глаголов:

1. Ich hatte das Wörterbuch aus der Bibliothek geholt und übersetzte den deutschen Artikel. 2. Ich hatte die Fahrkarte im Vorverkauf gelöst und fuhr nach Freiburg. 3. Er hatte seine Mappe verloren; heute kaufte er sich eine neue. 4. Wir hatten eine Prüfung bestanden und fuhren in den Park. 5. Die Freunde hatten die Hausaufgaben gemacht und gingen ins Kino. 6. Sie hatten das Ferninstitut absolviert und arbeiteten dann als Lehrer.

25. Напишите в следующих предложениях глаголы в Plusquamperfekt:

1. Wir verwirklichen unsere Pläne. 2. Die Eltern bringen ihre Kinder in die Schule. 3. Machte er die Tür zu? 4. Sie kauft Lederhandschuhe. 5. Dieser Neuer schlägt eine neue Arbeitsmethode vor. 6. Er verbessert seine Aussprache. 7. Bringst du deinen Koffer mit? 8. Die Flieger landen auf der driftenden Eisscholle. 9. Ist das ein Theater?

26. Напишите в следующих предложениях глаголы в Plusquamperfekt:

1. Die Fischer fangen im Meer große Fische. 2. Der Vorsitzende erklärt die Versammlung für eröffnet. 3. Der Dirigent erscheint auf die Bühne. 4. Die Vögel ziehen im Herbst in warme Länder. 5. Der Zug kam Punkt 12 Uhr an. 6. Er nimmt seinen Sohn in den Zirkus mit. 7. Er mag Filme fernsehen. 8. Paul hat sein Auto verkauft. 9. Familie Müllers baute ein neues Haus. 10. Er blieb noch lange am Bahnhof. 11. Frau Scholz verspätet immer. 12. Die Wirtin gießt immer ihre Blumen am späten Abend.

27. Раскройте скобки, поставьте глаголы в Plusquamperfekt

1. Wir (besorgen) die Fahrkarten im Vorverkauf und fuhren nach Berlin. 2. Ich (aufstehen) am Morgen und öffnete das Fenster. 3. Die Kinder liefen auf dem Teich Schlittschuh, er (zufrieren) in der Nacht. 4. Arnold (machen) sein Abitur und bezog die Universität. 5. Ich (frühstücken) und ging ins Institut. 6. Ich (verbringen) drei Stunden an der frischen Luft und wurde sehr hungrig. 7. Die Lehrerin (korrigieren) unsere Arbeiten und wir machten die Fehlerberichtigung. 8. Die Gastgeberin (decken) den Tisch und bat die Gäste zu Tisch. 9. Ich (erhalten) einen

Brief aus der Schweiz und schrieb sofort die Antwort. 10. Die Studenten (ablegen) die Prüfung und gingen ins Cafe. 11. Walter (reparieren) seinen Wagen und wir machten schöne Reise. 12. Der Professor (beenden) seine Vorlesung und die Studenten stellten Fragen an ihn. 13. Das Mädchen weinte bitterlich, denn es (verlieren) ihre Tasche. 14. Es (läuten) zur großen Pause und alle liefen in die Mensa. 15. Sein älterer Bruder schenkte ihn eine Filmkamera, denn er (bestehen) die Prüfung.

28. Употребите правильную временную форму, учитывая правило согласования времен:

1. Der Student (durchfallen) in der Prüfung. Er (arbeiten) in diesem Semester nicht systematisch.
2. Auch beim Geburtstag meiner Groβmutter (sein) ich nicht dabei. Man (lassen) mich zu Hause.
3. Wir (vorbeigehen) an einem Kino. Es (laufen) der Film “Drei Kameraden“.
4. Der Kranke (schlafen) ruhig. Er (nehmen) eine Tablette.
5. Der Junge (gehen) zum Training. Er (essen) zu Mittag.
6. Nach dem Studium (kommen) ich nach Hause. Ich (spielen) mit meiner jüngeren Schwester.
7. Die Mutter (backen) eine Torte. Ich (einladen) meine Freunde zum Tee.
8. Der Junge (arbeiten) in der letzten Zeit viel. Er (aussehen) sehr müde.
9. Die Touristen (aufstehen) früh. Sie (machen sich) nach dem Frühstück auf den Weg.
10. Der Vater (fahren) im Sommer ans Weiβmeer. Er (erzählen) von seinen Reiseabenteuern.

29. Перфект или плюсквамперфект? Употребите правильную временную форму.

1. Die Hochzeitsfeier war ein voller Erfolg. Wir auch alles gut (vorbereiten).

2. Ich mochte nichts mehr trinken. Ich vorhin schon so viel (trinken).

3. Er wollte nicht mit zum Kanufahren, weil er letzte Woche schon (fahren).

4. Sie die E-Mail schon (schreiben)?

30. Поставьте в следующих предложениях сказуемые в Plusquamperfekt, переведите предложения:

1. Mein Bruder steht früh auf, bringt sich in Ordnung, frühstückt schnell und läuft in die Hochschule. 2. Ich beende diese schwere Arbeit am Morgen. 3. Unser Deutschlehrer unternimmt im Sommer eine Reise in die Bundesrepublik. 4. Es wird heute kälter. 5. Fährst du in den Ferien in die Berge?

6. Der Diensthabende schreibt an die Tafel das Datum auf. 7. Ich habe Probleme mit der Mathematik. 8. Helga feiert das Neujahr im Familienkreis. 9. Man spricht in der Versammlung von aktuellen Fragen. 10. Wolfgang trifft sich mit seinen Freunden am Alex um 12 Uhr. 11. Wann kommt der Zug an? 12. Seine Familie verbringt den Urlaub an der Ostsee. 13. Die Touristen steigen in den Bus ein. 14. Mein Onkel arbeitet in diesem Betrieb zehn Jahre. 15. Ich bin in Stuttgart zum ersten Mal. 16. Sie besucht die Bildergalerie und schaut sich gern die Meisterwerke der großen Maler an. 17. Die Vögel fliegen im Herbst in warme Länder fort. 18. Wäschst du dich mit kaltem oder mit warmem Wasser? 19. Hoffentlich verspäten Sie sich zum Flugzeug nicht, Herr

Müller. 20. Wir müssen uns zur Kontrollarbeit gut vorbereiten und Plusquamperfekt wiederholen.

31. Из данных предложений выберите те, действие которых происходило в прошлом. Перепишите их в тетрадь, укажите временную форму, переведите на русский язык.

1. Sie fahren nach Moskau mit dem Auto.
2. Während der Vorlesung erfuhr sie viel Neues.
3. Die Wissenschaftler führten ihre Experimente in der Nacht durch.
4. Die Delegation ist um 6 Uhr angekommen.
5. Die Mitglieder der Delegation sprachen frei Deutsch.
6. Die Prüfung wird im Hörsaal 2 stattfinden.
7. Unsere Brigade hat den Plan vorfristig erfüllt.
8. Wir erwarten von der neuen Maschinen eine neue Leistung.
9. Die Studenten warteten auf die Resultate der Prüfung.

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-grammaticheskih-
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-
niemietskomu-iazyku
9.https://kopilkaurokov.ru/nemeckiy/testi/sbornik-ghrammatichieskikh-uprazhnienii-po-
niemietskomu-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/

Präteritum в Википедии, а также следующие ссылки:
1.www.interdeutsch.de/Uebungen/praet.htm
2. www.bernd-joppich.de/unregelm_verben_1.htm
3. vdeutsch.eduhi.at/daf_tibs/modul15/praeteritum_ue.htm
4. vdeutsch.eduhi.at/daf_tibs/modul15_erg/praeteritum_ue2.htm
5. mein-deutschbuch.de/lernen.php?menu_id=168
6. www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/ll2.htm
7. www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/fabprat.htm

http://www. /services/OnlineGrammar/Wort/Verb/Tempora/Praet. html?MenuId=Word21222
http://www. wellermanns. de/Gerhard/HotPot/Deutsch/Vergangenheit01