

16. Познакомьтесь с таблицей и проанализируйте её. Как вам удаётся растратить калории, приобретённые в виде пищи и восстановить энергетический баланс организма?

Продукт	Количество калорий	=	Физическая нагрузка	Её продолжительность
чашка бульона	10	=	прогулка	20 минут
чашка кофе с сахаром	45	=	бадминтон	20 минут
яблоко	65	=	плавание	20 минут
яйцо	85	=	футбол	9 минут
кусок хлеба	100	=	настольный теннис	25 минут
бутерброд с сыром	150	=	теннис	25 минут
бутерброд с ветчиной	205	=	пеший туризм	80 минут
шницель с картофелем	725	=	поход	20 кило-метров

17. Проведите диспут по следующим темам:

- Спортивные традиции в Чехии.
- Что такое "активный отдых"? С какими увлечениями он может быть связан?
- Шахматы ... Можно ли их считать спортом?

18. Ответьте на вопросы.

- Каким видом спорта вы занимаетесь? 2. Какие виды спорта наиболее популярны в Чехии? 3. Какие виды спорта относятся к летним и какие к зимним? 4. Какие виды спортивных состязаний вы знаете? 5. Какой вид спорта считаете наиболее зрелищным и почему? 6. Какого спортсмена вы любите? 7. Как вы провели субботу и воскресенье?

19. Прочитайте следующие советы. Согласны ли вы с ними? Полезные советы начинающему спортсмену:

- Прежде всего запомните: лыжи надеваются на ноги, а палки берут в руки. Палки – это то, что с острым концом.
- Спускаясь с горы, старайтесь не обгонять свои лыжи! Это плохо кончается.
- Самые большие опасности в лыжном спорте: можно сломать палки, можно сломать лыжи, можно сломать ноги. Последнее нежелательно.
- Помните: конькобежный спорт имеет преимущество – даже сильно ударив голову, вы тут же сможете приложиться к ней лёд.

20. Составьте диалоги на основе следующих сюжетов.

- Студент из Рунка посетил вашу школу. Расскажите ему о спортивных возможностях на VŠE, посетите его, как он организована физкультура, где есть различные спортивные площадки и какие виды спорта можно проводить. Расскажите ему на спортивный день и сообщите о программах. Дополнительно можно организовать турнир по плавающим видам спорта, например по плаванию на лыжах. Позвоните ему на обеденный перерыв или на выходные и поговорите о настольном теннисе. Позвоните ему на выходные и поговорите о настольном теннисе, атлетике и гимнастике. Попросите его составить 5 вопросов, которые вы зададите спортсменам.
- Вы находитесь в Москве. Расскажите партнеру, что вы рады посетить какие-либо спортивные мероприятия, особенно те, которые связаны с плаванием или с лыжами. Вы бы хотели увидеть соревнования по плаванию или по лыжам? Попросите его рассказать о последних соревнованиях в чешском хоккее. Попросите его рассказать о последних соревнованиях в чешском хоккее. Попросите его рассказать о последних соревнованиях в чешском хоккее. Попросите его рассказать о последних соревнованиях в чешском хоккее. Попросите его рассказать о последних соревнованиях в чешском хоккее.