

## A DIALOG ABOUT SPORT

### 1. How many lessons of PE (Physical Education) do you have a week?

**Ответ 1:** We have 2 PE lessons every week.

**Ответ 2:** I have three Physical Education lessons a week. One lesson is on Monday, the second one is on Wednesday, and the third one is on Saturday.

**Собственный ответ ученика:**

### 2. What sports facilities do you have in your school?

#### **Sports facilities:**

*a swimming pool* — плавательный бассейн

*a gym that is well equipped* |ɪ'kwɪpt| *with different kinds of machines* — хорошо оборудованный спортивный зал с различными тренажерами

*an athletic* |æθ'letɪk| *field* — стадион, спортивная площадка

*a football pitch* — футбольное поле

*a stadium* — стадион

**Ответ 1:** We have a well-equipped gym and a big stadium. We are also lucky to have a swimming pool in our school.

**Ответ 2:** We have a number of sport facilities in our school such as a swimming pool and a gym. There is also an athletic field near our school where we have our PE lessons in summer.

**Собственный ответ ученика:**

### 3. What sport do you do regularly?

*Для того, чтобы расширить ответ на этот вопрос, можно сказать, какими видами спорта Вы занимаетесь в разные времена года.*

*to do sports* — заниматься спортом

*to go in for sports* — начать заниматься спортом

*to go to the gym* — ходить в тренажерный зал

*to work out* — тренироваться

*to engage in sport* — заниматься спортом

*to exercise* — делать упражнения

*to participate in sporting activities/competitions* — участвовать в спортивных мероприятиях

*to keep fit* — быть в хорошем физической форме

**regularly = on the regular basis** | 'beɪsɪs| – регулярно

**to do regular exercises** — заниматься спортом регулярно

**to exercise regularly** — регулярно заниматься

**to exercise on a regular basis** — заниматься регулярно

**to stick to an exercise routine** — придерживаться режима упражнений

**to fit physical activity into your day** — включить физическую активность в свой день

**to follow a routine of different exercises** — выполнять определенный комплекс упражнений регулярно

### **What kinds of sports people can do:**

*to play football* (играть в футбол), *to play basketball* (играть в баскетбол), *to play badminton* (играть в бадминтон), *to play baseball* (играть в бейсбол), *to play tennis* (играть в теннис), *to play volleyball* (играть в волейбол), *to play table tennis* (играть в настольный теннис), *to go swimming* (плавать), *to go running* (бегать), *to go skiing* (кататься на лыжах), *to go skating* (кататься на коньках), *to do judo* | 'dʒu:dʒu| (заниматься дзюдо), *to do karate* |kə'ra:tɪ|, *to do yoga* (заниматься йогой), *to go to the gym* (ходить в спортзал)

### **Winter kinds of sports:**

*skating*, *skiing*, *hockey*, *tobogganing* |tə'boʊgənɪŋ|/*sledging* [*sledging*] (катание на санях), *snowboarding* (катание на сноуборде), *curling* (керлинг)

### **Summer kinds of sports:**

*swimming*, *cycling*, *surfing*, *rowing* (гребля)

Для того, чтобы расширить этот вопрос, можно сказать, для чего люди начинают заниматься спортом.

### **People decide to take up sport for a number of reasons:**

**to have a healthy look** — иметь здоровый вид

**to find a purpose** | 'pʊ:zəs| **in life** — найти цель в жизни

**to release stress** — снять напряжение

**to lose weight** — сбросить вес

**to improve general health** — улучшить общее состояние здоровья

**because of competitive personality** — из-за любви к соревновательному процессу/соперничеству

Для того, чтобы расширить этот вопрос, можем добавить плюсы и минусы спорта.

### **Advantages of doing sports:**

- **It is useful for your health.** — Он полезен для здоровья.
- **Sports teaches you to be a part of a team.** — Спорт учит быть частью команды.
- **Sports can help you be more organised.** — Спорт помогает быть более организованным человеком.
- **It teaches you to be disciplined.** — Он учит дисциплине.
- **It helps you to increase self-esteem.** — Спорт повышает самооценку.
- **It gives you a chance to find a lot of friends.** — Он даёт возможность найти много друзей.
- **Doing sport is a good way of meeting new people.** — Занятия спортом — это хороший способ познакомиться с новыми людьми.
- **Doing sport is a good way to make lasting friendship.** — Занятие спортом это хороший способ завязать прочную дружбу.
- **Doing sport is a good way to feel a sense of community.** — Занятие спортом это хороший способ ощутить чувство общности.
- **It builds character.** — Он закаляет характер.
- **Exercising with other people can be fun.** — Заниматься спортом с другими людьми может быть весело.
- **It can improve your mental/social health as well as your physical health.** — Он улучшает твоё психическое здоровье ни чуть не меньше чем физическое.
- **Sport helps you to stay healthy and keep fit.** — Спорт помогает оставаться здоровым и быть в хорошей физической форме.
- **Sport helps to maintain healthy weight [weit].** — Спорт помогает поддерживать здоровый вес.

- **Sport helps to cope with stress and reduce anxiety** |æŋ'zæɪəti|. — Спорт помогает справиться со стрессом и сократить тревожность.
- **Doing sport improves mood.** — Занятия спортом улучшают настроение.
- **Playing sport boosts energy.** — Занятия спортом повышают энергию.
- **Doing sport makes for/promotes better sleep.** — Занятия спортом способствуют хорошему сну.
- **Doing sport strenghtens bones and muscles** |'mʌsəlz|. — Занятия спортом укрепляют кости и мышцы.
- **Playing sport increases strength and stamina** |'stæmɪnə|. — Занятия спортом увеличивают силу и выносливость.
- **Doing sport teaches you important time-management skills.** — Занятия спортом учат тебя важным навыкам управления временем.
- **Doing sport teaches you to be a part of a team.** — Занятия спортом учат тебя быть частью команды.
- **Playing sport gives pleasurable** |'plez(ə)rəb(ə)|| **physical feelings.** — Занятия спортом дают тебе приятные ощущения.

### **Disadvantages of doing sports:**

- **It can be risky/dangerous.** — Это может быть рискованно.
  - **It takes a lot of time.** — Требуется много времени.
  - **Sports may prevent you from doing your homework or something more important.** — Спорт может мешать тебе делать домашнюю работу или ещё что-то более важное.
- You may get a lot of injuries and simply become physically-challenged.** — Ты можешь получить много травм и просто стать инвалидом.

**Ответ 1:** It depends on a season. In summer I enjoy going swimming in the river that is nearby my house. In winter I prefer skiing or skating.

**Ответ 2:** As for me, I do morning exercises every day and go to the swimming pool twice a week. I think that swimming is the best sport of all because it trains all groups of muscles. It is also not traumatic |trɔ:'mætɪk|.

**Ответ 3:** I work out in a gym twice a week and I go jogging every day. Also, I go swimming on Sundays with my mum. I think swimming is useful for health and it helps us to keep fit.

**Собственный ответ ученика:**

## **4. What winter sports are popular with you and your friends?**

### **Winter kinds of sport:**

*skating, skiing, hockey, tobogganing/sledging* |tə'boʊɡənɪŋ| (катание на санях), *snowboarding* (катание на сноуборде), *curling* (керлинг)

**Ответ 1:** Skating and skiing are popular with my friends.

**Ответ 2:** My friends and I often go skiing in winter. We do it for pleasure. Frankly speaking, we don't train hard as we don't want to be skiing champions. Some of my friends prefer ice-hockey and figure-skating.

**Собственный ответ ученика:**

## 5. Would you like to do any extreme sports? Why, or why not?

### **Kinds of extreme sports:**

*ski jumping* (прыжки с трамплина), *mountain biking* (катание на горных велосипедах), *rock climbing* (скалолазание), *bungee jumping* (прыжки с моста, вертолѐта со специальным эластичным канатом), *parachuting* (прыжки с парашютом)

### **Advantages of extreme sports:**

- **adrenaline rush** — выброс адреналина
- **It builds a character.** — Он закаляет характер.
- **It gives a sense of achievement.** — Это дает ощущение достижения.
- **It helps overcome fears.** — Помогает преодолеть чувство страха.
- **It has a positive impact on our physical health. It keeps us extremely fit. It helps to burn calories and it improves the blood flowing.** — Он оказывает положительное влияние на наше физическое здоровье. Он держит нас в отличной форме, улучшает кровоток и помогает сжигать калории.
- **It is a great way of having fun. Extreme kinds of sport relax people's mind and help to rejuvenate** [*ri'dʒu:vəneɪt*]. — Это хороший способ повеселиться. Экстремальные виды спорта помогают отдохнуть душой и восстановиться.
- **It provides us with new experiences. It gives an opportunity to live life to the fullest and to escape from everyday routine. It gives some thrill to life and these experiences become great memories to cherish during the routine life.** — Занимаясь экстремальным видом спорта, мы приобретаем новый опыт. Экстремальный вид спорта дает возможность жить полной жизнью и отвлечься от повседневных дел. Это привносит в нашу жизнь острые ощущения и эти переживания становятся прекрасными воспоминаниями, которые мы храним в памяти в обычной жизни.
- **It helps build confidence and motivation. This in turn helps people to take risks in their work where people are sometimes too timid to take a risk or hard decision.** — Он помогает укрепить уверенность и мотивацию. Это, в свою очередь, помогает людям идти на риск в своей работе, где они иногда слишком робки, чтобы пойти на риск или принять трудное решение.
- **It helps to get rid of monotonous life as well as frustration, stress, bad emotions, etc.** — Он помогает избавиться от монотонной жизни, а также от разочарований, стрессов, плохих эмоций и т.д.
- **It also helps overcome fear and builds physical and mental strength, endurance, will-power and responsibility.** — Он также помогает преодолеть страх и укрепляет физическую и умственную силу, выносливость, силу воли и ответственность.
- **Many of the extreme sports are outdoor activities that help us get in touch with nature.** — Многие экстремальные виды спорта — это мероприятия на свежем воздухе, которые помогают нам соприкоснуться с природой.

### **Disadvantages of extreme sport:**

- **injuries are common cause.** — Травмы обычное дело.
- **There is a very high possibility of injuries/getting injured.** — Высокий уровень травм.
- **It can be traumatic** [*trɔ:'mætɪk*] **/injury-causing.** — Он может быть травмоопасным.
- **Most extreme sports are life-threatening.** — большинство экстремальных видов спорта угрожают жизни.
- **It is like putting your life in unnecessary danger just for recreational purpose.** — Это все равно что подвергать свою жизнь ненужной опасности только ради развлечения.
- **There is a very high possibility of injuries even with the safety precautions** [*pri'kɔ:ʃənz*]. **Many even die trying and performing these feats. It is straining the body out of the comfort zone and may not go down well if the body is not prepared for such heavy workout or one is not a regular practitioner of adventure sports.** — Существует очень высокая вероятность получения травм даже при соблюдении мер предосторожности. Многие даже умирают, пытаясь совершить эти подвиги. Это выводит тело из зоны комфорта и может плохо сказаться, если тело не подготовлено к такой тяжелой тренировке или вы не регулярно занимаетесь экстремальными видами спорта.
- **Sometimes a person may not realize the fragility of one's health and may get into trouble. Such adventure sports increase heart rate, give an adrenaline boost which can cause even heart attacks. So, there is no way to**

**determine accurately whether a person is fit for these sports or not.** — Иногда человек может не осознавать хрупкости своего здоровья и может попасть в беду. Такие экстремальные виды спорта увеличивают частоту сердечных сокращений, способствуют выбросу адреналина и т.д. что может вызвать даже сердечные приступы. Таким образом, нет никакого способа точно определить, подходит ли человек для этих видов спорта или нет.

- **Also, if a person is unable to perform satisfactorily in such sports, it can dent the confidence as many see these sports as a proof of guts, daring and many a times masculinity.** — Кроме того, если человек не может удовлетворительно выступить в таких видах спорта, это может подорвать уверенность в себе, поскольку многие рассматривают эти виды спорта как доказательство мужества, смелости и, во многих случаях, мужественности.
- **Equipment or gears needed may be very expensive.** — Необходимое оборудование или механизмы могут быть очень дорогими.
- **Some might get into trouble with law. Extreme sports' athletes also are commonly prosecuted for defacing property and trespassing as in skateboarders, BMX riders, etc.** — У некоторых могут возникнуть проблемы с законом. Спортсмены (такие как скейтбордисты, велосипедисты) занимающиеся экстремальными видами спорта, также обычно преследуются за порчу имущества и незаконное проникновение.
- **Also, family, relatives and friends worry about us and our safety so choosing such a sport takes a toll on them too. They live in fear of our safety.** — Также семья, родственники и друзья беспокоятся о нас и нашей безопасности. Выбор такого вида спорта сказывается и на них. Они живут в страхе за нашу безопасность.
- **For some sports, to enjoy them in a better manner one needs to train properly. In such a hectic schedule and fast paced life, it is difficult to find time for such things.** — Чтобы получить удовольствие от некоторых видов спорта, нужно правильно тренироваться. В таком напряженном графике и стремительном ритме жизни сложно найти время на такие вещи.

**Ответ 1:** To be honest, I don't understand people who are keen on bungee jumping, rafting, surfing, mountain biking. There is no point in risking life and health. I don't wish to do any extreme sports because they are very dangerous and traumatic.

**Ответ 2:** If I had a chance, I'd try parachuting. Although a parachute may fail to fully open, this kind of extreme sport sounds appealing to me.

**Собственный ответ ученика:**

## 6. What would you recommend a teenager who wants to be fit?

### **How to be fit:**

**to exercise regularly** — заниматься регулярно

**to eat healthily** — есть здоровую пищу/питаться правильно

**to drink plenty of water** — пить много воды

**to get enough sleep** — достаточно спать

**to avoid lack of sleep/ avoid sleep deprivation** — избегать недосыпания

**to relieve stress** — снимать стресс

**to follow/stick to a balanced diet** — придерживаться сбалансированного питания

**healthy food is the food that is high in nutrients, vitamins, minerals and fibre** | 'faɪbə | — здоровая еда — это еда, которая содержит питательные вещества, витамины, минералы и клетчатку

### **A balanced diet should include:**

**fish, poultry** | 'pəʊltri | (домашняя птица), **meat, nuts and eggs are important sources of protein** — рыба, домашняя птица, мясо и яйца — это важные источники протеина

**dairy products give vitamin D** — молочные продукты являются источником витамина D

**wholegrain foods contain fibre which helps people to feel full, and carbohydrates** | ,ka:bə'haidreits | **which make people energetic** — цельнозерновые продукты включают клетчатку, которая даёт людям чувство сытости, и углеводы, которые делают людей энергичными

**vegetables and fruits are full of nutrients and vitamins** — овощи и фрукты полны питательных веществ

### **Eat healthily:**

**to have regular meals** — регулярно есть

**to follow/have/stick to/keep to/eat a well balanced diet**— придерживаться сбалансированного питания

**to eat/drink in moderation**— кушать/пить умеренно

**to avoid overeating and drinking too much alcohol**—избегать переедания и чрезмерного потребления алкоголя

**to eat enough fruit and veggies**—кушать достаточно фруктов и овощей

**to increase the amount of high-fibre food**— увеличить потребление пищи с высоким содержанием клетчатки

**to increase the amount of food that is high in nutrients/vitamins and minerals**—увеличить потребление пищи с высоким содержанием витаминов и питательных веществ

**to lower the intake of salt** — снизить потребление соли

**to limit the consumption of fatty foods**—ограничить потребление жирной пищи, способствующей набору веса

**to select food that is low in salt/sugar/fat**— выбирать продукты с низким содержанием соли, сахара и жира

**to cut down on unhealthy food** — снизить потребление вредной еды

**to cut out junk food** — исключить вредную еду

**to avoid eating sweet things** — не есть сладкую пищу

**to resist having a snack late** — не есть поздно

**Ответ 1:** First of all, youngsters should start with simple things such as doing morning exercises or working out in the gym. Jogging is also a good option. In addition to physical training, they should eat food that is high in nutrients and minerals.

**Ответ 2:** I would recommend eating healthily. Teenagers should eat food high in nutrients, vitamins, mineral and fibre. It is a good idea for them to avoid takeaways and fizzy drinks. Also, I would advise them to exercise regularly. Furthermore, I recommend that youngsters get enough sleep.

**Собственный ответ ученика:**