

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Алиева Ширин Бахтияровна

РУССКИЙ ЯЗЫК

УЧЕБНИК

*Учебник по русскому языку для студентов
национальных групп спортивного направления*

TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ -2026

УДК: 811.161.1(075.8)

ББК: 81.2.5

А 29

Алиева Ш.Б. **Русский язык** / Учебник:/ Т.: «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ 2026 – 297 с.

Автор:

Алиева Ш.Б. – доцент кафедры «Узбекского и иностранных языков» УЗГУФКС

Рецензенты:	
М.Ш.Муродова	– доктор философии по филологии, заведующий кафедры Узбекского языка и литературы Государственной академии хореографии Республики Узбекистан.
Н.Н.Гаффаров	– доктор филологических наук (DSc), заведующий кафедры Узбекского и иностранных языков УЗГУФКС.

Разработанный на основе учебной программы, утвержденной учебно-методическим Советом УЗГУФКС учебник по русскому языку, предназначен для подготовки студентов национальных групп спортивного направления к общению на русском языке в бытовой среде и профессиональной деятельности. В нём учитываются современные требования к владению русским языком. По каждой теме даны грамматический и лексический материалы, изучение которых закрепляется практическими упражнениями и текстами. Цель учебника – развитие у студентов навыков русской устной и письменной речи.

O'zDJTSU o'quv-uslubiy Kengashi tomonidan tasdiqlangan rus tili fani o'quv dasturi asosida ishlab chiqilgan rus tili darsligida o'zbek guruhlarida ta'lim oluvchi sport yo'nalishidagitalabalarni kundalik muhitda va kasbiy faoliyatda rus tilini o'zlashtirish uchun zamonaviy talablar hisobga olingan bo'lib, har bir mavzu bo'yicha berilgan grammatik va leksik materiallar amaliy mashqlar va matnlar bilan mustahkamlangan. Darslikning maqsadi – talabalarning rus tilida og'zaki va yozma nutq ko'nikmalarini rivojlantirishdir.

Present textbook developed on the basis of the Russian language curriculum approved by the Educational and Methodological Council of the Uzskistan state university of Physical education and sport and it's intended to prepare students of national sports groups to communicate in Russian in a domestic environment and professional activities. It takes into account modern requirements for proficiency in the Russian language. Grammatical and lexical materials are given for each topic, the study of which is consolidated by practical exercises and texts. The purpose of the textbook is to develop students' skills in Russian oral and written speech.

УДК: 811.161.1(075.8)

ББК: 81.2.5

ISBN:

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ 2026

© Алиева Ш.Б. 2026.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемый учебник предназначен для студентов национальных групп спортивного направления. Он подготовлен в соответствии с учебной программой по русскому языку на 2024-2025 учебный год, утвержденной учебно-методическим Советом УзГУФКС.

Главная цель учебника - помочь студентам практически овладеть русским языком: научиться воспринимать на слух русскую речь, уметь правильно выражать свои мысли на русском языке, систематизация и углубление уже имеющихся с учетом школьного багажа знаний на основе текстов.

Послетекстовые задания репродуктивного характера используются как средство проверки понимания прочитанного и формирования умений воспроизводить собственные высказывания.

Большое место в учебнике отводится различным конструкциям, которые создают достаточную синтаксическую базу для развития умений и навыков правильного построения предложений на русском языке и овладения связной речью.

Завершают учебник разделы внеаудиторного чтения, которые предназначены для самостоятельного усвоения. Знакомство с текстами спортивной направленности позволит учащимся приобщиться к миру большого спорта и проблемам популяризации здорового образа жизни.

Воспитательное значение книги заключается в формировании языковой личности студента, его нравственных и эстетических качеств, а также в расширении кругозора и формировании критического мышления. Обучение русскому языку - это не только освоение грамматики и орфографии, но и приобщение к культуре народа, развитие мышления и речи, что неразрывно связано с воспитанием.

Изучение русского языка в вузе способствует развитию у студентов навыков грамотной устной и письменной речи, что является основой для успешной коммуникации и профессиональной деятельности.

Структура учебника обеспечивает последовательное овладение нормами русского литературного языка, развитие устной и письменной речи, а также построен с учётом особенностей их профессиональной подготовки, повышенных требований к коммуникативным навыкам и необходимости формирования культуры речи в спортивной сфере.

Учебник состоит из шести разделов, где систематически изложены фонетические и орфоэпические нормы русского языка, лексика и фразеология, морфология, формы и нормы употребления частей речи, построение простых и сложных предложений, логичность и выразительность речи. Практическая часть представляет собой систему упражнений и заданий, примеры официально-деловых документов, направленных на развитие и совершенствование письменной и устной речи, тексты о видах спорта, о спортивных личностях и истории спорта расширяют кругозор студентов, воспитывают уважение к традициям и морально-этическим нормам спортивной деятельности. Последний раздел включает материалы для самостоятельного чтения, контрольные задания, словарь спортивных терминов.

Данный учебник по русскому языку, являясь основным средством обучения, оказывает влияние на всестороннее развитие личности студента, формирует культуру речи, развивает умение точно выражать мысли. Спорт учит дисциплине, настойчивости и умению работать на результат, а знание русского языка помогает перенести эти качества в сферу общения и учёбы.

РАЗДЕЛ I

Тема 1. Грамматическая:

Фонетические и орфоэпические нормы русского языка

(Rus tilining fonetik va orfoepik me'yorlari)

Фонетика — это раздел грамматики, изучающий звуковую сторону языка: произношение и образование звуков, слоги, ударение, интонацию и другие особенности устной речи. То есть фонетика рассматривает всё, что связано с звуками речи и их произношением в устной форме.

Орфоэпическая норма — это правило правильного произношения звуков, слов и ударений в русском литературном языке.

Она включает в себя:

- постановку ударения,
- произношение гласных и согласных звуков,
- соблюдение норм интонации и ритма речи.

Орфоэпические нормы помогают говорить понятно и правильно.

Звуки речи — это то, что мы слышим и произносим.

Буквы — это письменные знаки, с помощью которых звуки передаются на письме.

Буквы располагаются в определённом порядке и образуют алфавит (или азбуку).

РУССКИЙ АЛФАВИТ

А(а) Б(бэ) В(вэ) Г(гэ) Д(дэ) Е(е) Ё(ё) Ж(жэ) З(зэ) И(и) Ы(и краткое) К(ка) Л(эль) М(эм) Н(эн) О(о) П (пэ) Р(эр) С(эс) Т(тэ) У(у) Ф(эф) Х(ха) Ц(цэ) Ч(чэ) Ш(ша) Щ(ща) Ъ(твёрдый знак) Ы Ь(мягкий знак) Э Ю Я

Звук - это минимальная неделимая единица речи, которую можно произнести.

Звук — это то, что мы слышим или произносим. В русском языке звуки делятся на: *гласные* (произносятся с голосом, без преград: а, о, у, э, и и др.), *согласные* (произносятся с преградой и могут быть звонкими или глухими: б, в, с, т и др.).

Важно: звук — это *не то же самое, что буква*. Буква — это знак на письме, а звук — это то, что мы *произносим и слышим*.

Слова могут состоять из: одного звука: у, с, о; двух звуков: на, мы, я; трёх звуков: три, лёд, тушь — и более.

Буква — это письменный знак, с помощью которого обозначается определённый звук (или отсутствие звука).

В русском алфавите - **33 буквы**:

10 гласных букв: **а, е, ё, и, о, у, ы, э, ю, я**

21 согласная буква:

б, в, г, д, ж, з, й, к, л, м, н, п, р, с, т, ф, х, ц, ч, ш, щ

2 знака, не обозначающие звуков:

ъ - твёрдый знак (разделительный)

ь - мягкий знак (обозначает мягкость согласных и служит разделительным знаком)

Одна и та же буква может обозначать разные звуки. Например, буква *Г* в слове *кругом* обозначает звук [г], а в слове *круг* - звук [к].

Ударение - это **выделение голосом одного из слогов** в слове.

Ударный слог произносится: **сильнее, громче, дольше** по звучанию, чем остальные (безударные).

Особенность ударения в русском языке:

В русском языке **ударение подвижное** - оно может **меняться** при изменении формы слова:

стол - столы́ рука́ - ру́ки гора́ - го́ры

Иногда разные версии одного и того же слова с разными слогами имеют разные значения. *Например:*

мукаА – un

мУка – azob

замОк – qulf

зАмок – qasr

хлопОк – qarsak

хлОнок – paxta.

Такое изменение ударения называется **подвижностью ударения**.

В некоторых случаях различные ударные формы слова относятся не к другому слову, а к другой грамматической форме этого слова. *Например:*

зеркалА – ойналар

зЕркала - ойнанинг

Окна – деразалар

окнА - деразанинг

стоИт – турибти

стОит – нархи туради

Судья стоИт за рингом (Hakam ring ortida turibdi).

Этот тренажёр стОит 5 000 долларов (Bu trenajyor 5 000 dollar turadi).

Упражнение 1. Расставьте ударения.

Звонить, спортсмен, баловать, тренировка, торты, вручить, табло, тренажёр, соревнование, договор, упражнение, аудитория, победа, студент, стадион, футбол, занятие.

Упражнение 2. Выпишите из текста слова, начинающиеся с гласного звука.

Было ясное утро. На стадионе уже разогревались спортсмены. Появилась молодая команда. Бегали легко и быстро. Дружно тренировались футболисты. Алексей двигался по беговой дорожке. Он вывел команду к победе. Игроки пили воду из бутылок и готовились к следующему матчу. На поле лежали мячи с яркой окраской. Это был важный турнир.

Упражнение 3. Укажите правильное ударение в каждом слове. Дайте словарный перевод (толкование значения).

ветЕр – вЕтры – ветрянОй;

спОрт – спортсмЕн – спортИвный;
трЕнер – трЕнерский – тренировАть;
письмО – пИсьма – письменнЫй;
рУки – рукА – ручнОй;
сад – садОвник – садОвый;
веснА – веснОй – весеннИй;
мОре – морскОй – примОрский.

Упражнение 4. Разделите слова на слоги и поставьте ударение:

Спортсмен, картина, тренер, учитель, гантель, гимнастика, студент, тренировка, соревнование, победа.

Лексическая тема: Моя Родина – Узбекистан

Словарь

Государство – <i>davlat</i>	Подрастающее поколение – <i>yosh avlod</i>
Независимость – <i>mustaqillik</i>	Укрепление – <i>mustahkamlash</i>
Достигать – <i>erishmoq</i>	Преобразование – <i>o'zgartirish/yangilanish</i>
Развитие – <i>rivojlanish</i>	Устойчивость – <i>barqarorlik</i>
Наследие – <i>meros</i>	Символы – <i>ramzlar</i>

Моя Родина – Узбекистан. Эта страна расположена в самом сердце Центральной Азии и, несмотря на относительно небольшую территорию, обладает богатейшей культурой и огромным историческим наследием. Здесь сохранились древние города - Самарканд, Бухара и Хива, которые по праву считаются настоящими жемчужинами Востока.

Узбекистан - страна, населённая добрыми и гостеприимными людьми. Она богата своими многовековыми традициями, самобытной культурой и неповторимой природой.

Территория Узбекистана расположена на пересечении древнейших торговых путей, благодаря чему страна имеет богатую историю и уникальное культурное наследие.

31 августа 1991 года Республика Узбекистан провозгласила свою государственную независимость, став первым среди бывших союзных республик, учредивших пост президента. 29 декабря 1991 года состоялись всенародные выборы Президента Республики Узбекистан на альтернативной основе, в которых Ислам Абдуганиевич Каримов был избран первым Президентом независимого государства. 2 марта 1992 года Узбекистан стал полноправным членом Организации Объединенных Наций, подтвердив свою позицию как суверенного субъекта международного права.

За годы независимости наша страна прошла большой исторический путь построения нового государства и общества, достигла высоких рубежей благодаря неслышимой воле и огромному потенциалу нашего мужественного и благородного народа.

С первых дней суверенного развития в Узбекистане уделяется особое внимание развитию физической культуры и спорта. Сделан акцент на то, что популяризация спорта – важная составляющая укрепления здоровья нации. Наряду с активным привлечением детей к физкультуре, большое внимание уделяется повышению качества спортивного образования, укреплению материально-технической баз, строительству спортивных объектов и в отдалённых районах и кишлаках.

14 декабря 2016 года Президентом Республики Узбекистан был избран Шавкат Миромонович Мирзиёев.

Сегодня Узбекистан выступает как страна глубоких демократических преобразований, открывающая широкие горизонты возможностей и реализующая амбициозные практические инициативы. Этот масштабный процесс является

неоспоримым итогом целенаправленных и последовательных реформ, направленных на устойчивое развитие и процветание нации. Безусловно, ясность и чёткость поставленных задач выступают ключевыми факторами, гарантирующими высокую эффективность и результативность всех проводимых мер.

Важнейшие символы государственности и суверенитета страны



Герб Узбекистана - словно окно в душу страны: в его центре - ярко-синий фон с изображением солнца, излучающего свет, и серебряной птицей Хумо, символом счастья и свободы. Вокруг - пшеница и хлопок, символы плодородия и богатства земли.

Флаг Узбекистана - словно полотно небесной гармонии: три полосы - голубая, белая и зелёная, разделённые тонкими красными линиями. В левом верхнем углу - полумесяц и двенадцать звёзд, олицетворяющие историческую связь с культурой и верой.

Конституция Республики Узбекистан - это основной закон страны, как фундаментальный камень, на котором стоит государство. Принятая в 1992 году и обновлённая в 2023 году, она закрепляет права и свободы граждан, демократические

принципы и стратегию развития, отражая стремление к прогрессу и справедливости.

Послетекстовые задания

Задание 1. Ответьте на вопросы.

1. Что вы вкладываете в понятие «Родина»?
2. Какие вы знаете стихотворения о Родине?
3. Какие вы знаете песни о Родине, о родном крае?

Задание 2. Определите соответствия пословиц и крылатых выражений.

Коль не станет у тебя Родины,	потерявшим Родину – утешенья нет.
Потерявшие землю, слезы льют семь лет,	чем шахом на чужбине.
Лучше с жизнью распрощаться,	и солнце не греет.
Отчизне процветать –	чем с отчизною расстаться.
В отчизне лучше нищим быть,	то и жить не стоит.
На чужой стороне	и тебе горя не знать.

Задание 3. Подберите синонимы к следующим словам.

Родина, независимость, вклад, территория, располагаться, история, народ, традиции, культура, язык, символы, флаг, защита.

Слова для справок: речь, наречие, средство общения; отечество, страна, родной край, государство; земля, область, край, пространство; население, нация, общество; знамя, стяг; любовь к Родине, верность, национальное сознание; прошлое, летопись, события; находиться, размещаться, размещать, быть; охрана, оборона, безопасность; свобода, суверенитет, самостоятельность, самоуправление; участие, заслуга, помощь, поддержка; обычаи, обыденность, наследие; наследие, ценности, духовность; знаки, эмблемы, атрибуты.

Задание 4. Составьте предложения со словосочетаниями. Переведите их на родной язык.

Далекое прошлое; внесли огромный вклад; спортивное образование; популяризация спорта.

Задание 5. Переведите на узбекский язык следующие слова. Объясните своими словами их значение.

Независимость, традиция, народ, государство, образование, мир.

Тема 2. Грамматическая:
Лексика. Лексическое значение слова. Синонимы. Антонимы.
Омонимы. Фразеологизмы
(Leksika. Soʻzning leksik maʼnosi. Sinonimlar. Antonimlar.
Omonimlar. Frazeologizmlar)

Все слова, которые используются в речи, составляют словарный запас языка, или лексику. Каждое слово имеет определённое значение. Слово, имеющее одно лексическое значение, называется **однозначным**. Например:

Атлет – спортсмен, занимающийся атлетической гимнастикой, атлетикой. **Атлеты тяжёлых весовых категорий.**

Мяч – предмет для игры, при ударе отскакивающий от твёрдой поверхности. **Играть в мяч. Кожаный мяч. Теннисный, футбольный, волейбольный мяч. Хоккей с мячом.**

Слова, которые обладают несколькими значениями, называются **многозначными**.

Независимость – 1. Свобода. **Независимость характера.**

2. Политическая самостоятельность. **Независимость страны.**

Старый – 1. Достигший старости. **Старый человек.**

2. Бывший в употреблении. **Старое платье.**

3. Старинный, древний. **Старая архитектура.**

4. Устаревший, несовременный. **Старая мода.**

Различаются **прямое и переносное** значения слова. Например: **Золотая медаль, золотое кольцо** – **прямое** значение слова.

Золотые слова, золотые руки – **переносное** значение слова.

Что такое богатство языка?

Каждый грамотный человек должен владеть лексическим богатством языка – синонимами, антонимами, фразеологизмами и т.д. Умелое владение ими делает язык богатым и красивым.

Синонимы (от греч. syn - «с, вместе», onuma - «имя») - это слова, разные по форме, но близкие по смыслу. Например: худой - тощий.

Антонимы (от греч. anti - «против», onuma - «имя») - слова, различные по форме, имеющие противоположный смысл. Например: правда - ложь.

Омонимы (от греч. homos - «похожий», onuma - «имя») - слова, одинаковые по форме и различные по смыслу. Например: коса (сплетённые волосы) - коса (инструмент).

Фразеологизмы (iboralar) – это такие **устойчивые выражения**, которые состоят из нескольких слов, но имеют **одно общее значение**.

Их **нельзя переводить дословно**. Они часто используются в речи и делают её **ярче и выразительнее**.

Фразеологизм	Что означает (простыми словами)
Как рыба в воде	Чувствовать себя свободно, уверенно
Зарубить на носу	Хорошо запомнить
Бить баклуши	Ничего не делать
Вешать нос	Грустить
Руки не доходят	Нет времени что-то сделать

Упражнение 1. В пословицах найдите антонимы и определите, какие качества человека они называют.

1. Мужественный пеняет на себя, малодушный – на товарища.

2. Трус умирает сто раз, смелый живёт вечно.

3. Молод годами, да стар делами.

4. Язык длинный, мысли короткие.

Упражнение 2. Образуйте антонимы от следующих слов.

Жар - ..., живой-..., забывать-..., дружба-..., свет-..., истина-..., активный-..., максимальный-..., любовь-..., радость-..., зима-....

Упражнение 3. Определите, какие слова являются многозначными. Найдите слова, у которых есть омонимы.

Ключ, лук, корень, косы, лист, мел, ручка, стрелка.

***Напоминание: Многозначные слова** - слова, имеющие несколько значений, связанных между собой.*

***Омонимы** - слова, которые совпадают по звучанию и написанию, но не связаны по смыслу.*

Упражнение 4. Сравните фразеологические единицы русского и узбекского языков.

1. Это всё цветочки – bunisi hali holva.
2. Море по колено – dunyoni suv bossa to'pig'iga chiqmaydi.
3. Вариться в собственном соку – o'z yog'iga qovurilmoq.
4. По одежке протягивай ножки – ko'rpangga qarab oyoq uzat.
5. Язык проглотил – mum tishlab qoldi.

Фразеологизмы о спорте и их значение

Первая ракетка - не только о человеке-лидере соревнований по теннису, но и лидере в жизни.

Гол престижа - это гол, забитый командой, которая уступает сопернику скрупным счетом.

Садиться не в свои сани - приниматься не за свое дело.

Плыть по течению - пассивно вести себя, подчиняться создавшимся условиям.

Забегать вперед - опережая события.

Удар ниже пояса - в значении нечестный, недозволенный прием.

Увенчать лаврами - о человеке или коллективе, который прославляют, возвеличивают.

Во все лопатки - стремительно, очень быстро.

Лексическая тема: Знакомство. О себе.

Словарь

<i>Поступить учиться – o‘qishga kirmoq</i>	<i>спортивная жизнь – sport hayoti</i>
<i>меня зовут – mening ismim</i>	<i>тренер – murabbiy</i>
<i>заниматься – shug‘ullanmoq</i>	<i>окончить – tugatmoq</i>
<i>как вас зовут? – ismingiz nima?</i>	<i>постепенно – asta-sekin</i>
<i>своевременно – o‘z vaqtida</i>	<i>свободное время – bo‘sh vaqt</i>

Меня зовут Азиз. Я родился в 2004 (две тысячи четвёртом) году в городе Самарканд.

В 2011 (две тысячи одиннадцатом) году пошёл учиться в Детско-юношескую спортивную школу №102 города Самарканда. Я очень люблю спорт, особенно бокс. У меня есть много друзей и знакомых, с которыми я провожу всё своё свободное время.

После окончания спортивной школы я поступил в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта по направлению бокс. Я учусь на первом курсе.

В университете я стараюсь учиться хорошо, работать над собой, много тренироваться, чтобы в будущем стать хорошим тренером. Также изучаю английский и русский языки.

Я часто участвую в республиканских соревнованиях по боксу. Я знаю, что мои родители и мой тренер гордятся мною.

Давайте познакомимся! Расскажите о себе, пользуясь подсказками:



Продолжите выражения.

1. Как вас?
2. Как ваше?
3. Как ваша?
4. Меня зовут?
5. Моя фамилия?

Объясните, когда при знакомстве называют имя, когда имя и отчество, когда только фамилию. Составьте диалоги.

Прочитайте текст. Расскажите по данному образцу о своей семье.

Наша семья

В этом году я стал студентом Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Меня зовут Рахимов Бехзод, мне 18 лет. Учёба здесь интересная, но требует много внимания и терпения.

Со временем я привык к университетскому распорядку и научился совмещать занятия, тренировки и отдых. Жить вдали от родного дома сначала было непросто, но теперь у меня появились новые друзья, с которыми мы помогаем друг другу в учёбе и поддерживаем в трудные моменты.

Мой отец работает инженером. Его зовут Шухрат, ему 48 лет. Он очень ответственный человек и всегда готов дать совет. Моя мама - медсестра, её зовут Саодат, ей 45 лет. Она добрая, внимательная и всегда заботится о семье.

У меня есть двое братьев. Старший брат уже окончил университет и работает программистом. Ему 25 лет. Среднему брату 16 лет, он учится в колледже и мечтает стать врачом.

Также у меня есть бабушка. Ей 70 лет. Она на пенсии, но остаётся очень активной, любит заниматься садом и часто готовит для нас свои любимые блюда.

Наша семья дружная и сплочённая. Несмотря на занятость, мы стараемся проводить вместе выходные, уважать друг друга и сохранять наши семейные традиции. Я горжусь своей семьёй и всегда чувствую её поддержку.

Послетекстовые задания.

Задание 1. Расскажите о своей семье по данному образцу.

Задание 2. Познакомьте:

- товарищей по учебной группе с новым однокурсником;

- своего друга со своей однокурсницей;
- тренера со своими родителями.

ЗАПОМНИТЕ!

Числительные, оканчивающиеся на 1, употребляются со словом **год**: 1 год, 21 год, 51 год и т.д.

Числительные, оканчивающиеся на 2, 3, 4, употребляются со словом **года**: 2 года, 23 года, 44 года и т.д.

Числительные, оканчивающиеся на 5, 6, 7, 8, 9 и 0, употребляются со словом **лет**: 5 лет, 27 лет, 68 лет, 90 лет и т.д.

После слов **сколько, несколько, много, мало** употребляется слово **лет**: много лет, сколько лет, несколько лет.

Задание 3. Вместо точек вставьте слова: год, года, лет.

- 1) Мне 21 ...
- 2) Закиру 18 ...
- 3) Моему другу Лазизу 20 ...
- 4) Моей сестре 22...
- 5) Нашему тренеру 40 ...
- 6) Твоему старшему брату 24 ...
- 7) Сколько тебе ...?
- 8) Ему много ...
- 9) Моей младшей сестре 1 ...
- 10) Прошло несколько ...

Тема 3. Грамматическая: Морфология. Имя существительное. (Morfologiya. Ot so'z turkumi)

Имена существительные - это слова, которые называют предметы. Они отвечают на вопросы **кто?** (для живых существ) и **что?** (для вещей).

Предметы - это все, что нас окружает: вещи, растения, животные, люди и природные явления.

Все они называются именами существительными и отвечают на вопросы **кто?** или **что?**

Например: *тренер, мяч, судья, стадион.*

Для связи с другими словами у имён существительных изменяются окончания.

Например: *лежит ракетка, нет ракетки, ищу ракетку, рассказываю о ракетке.*

Начальная форма имени существительного - это имя существительное в форме единственного числа в именительном падеже.

Например: *дерево, чемодан, ложка* – существительные в начальной форме.

Имена существительные относятся к мужскому, женскому или среднему роду. Они изменяются по числам и падежам. Имена существительные бывают собственными (atoqli) и нарицательными (turdosh), одушевлёнными (jonli) и неодушевлёнными (jonsiz).

В предложении имя существительное обычно бывает подлежащим или дополнением.

Одушевлённость и неодушевлённость - это постоянный грамматический признак имён существительных.

Одушевленные имена существительные – это слова, которые обозначают живые существа, то есть **людей, животных, птиц, насекомых** и т.п. К ним в именительном падеже ставится вопрос **кто?**

Например: *мама, спортсмен, тренер, ребенок, собака, кошка, воробей, жук, муравей.*

К **одушевлённым** существительным будут относиться

слова, обозначающие названия **игральных карт** и **шахмат** (*ладья, туз*), **мифических** и **сказочных** существ (*ангел, гном*), **кукол** и предметов, **похожих на человека** (*кукла, робот*).

Имена существительные, обозначающие **должности и профессии**, могут быть как мужского, так и женского рода, а также иметь парные формы. Например: *профессор, хирург, преподаватель – это профессии. Директор, работодатель, секретарь, начальник – это должности.*

Неодушевлённые существительные отвечают на вопрос **что?** и обозначают: явления природы (*град, дождь, снегопад*); растения, деревья, кустарники (*трава, черешня, шиповник*); события, праздники (*олимпиада, соревнование, тренировка*).

КАТЕГОРИЯ РОДА

В русском языке все имена существительные делятся на три родовые категории: *мужской, женский и средний.*

К мужскому роду относятся слова, которые заканчиваются на **согласные буквы**: *дом, стол, мяч, друг*; обозначают мужчин, даже если заканчиваются на **-а / -я**: *папа, дядя, дедушка.*

К женскому роду относятся слова заканчивающиеся на **-а или -я**: *книга, рука, мама, лиса*; слова на: **-ость, -есть, -ность, -знь**: *молодость, свежесть, честность, болезнь, жизнь*; слова на **шипящие (ж, ч, ш, щ) + мягкий знак (Ь)**: *рожь, речь, тушь, вещь.*

К среднему роду относятся слова заканчивающиеся на **-о и -е**: *окно, море, платье, здание.*

Слова заканчивающиеся на **мягкий знак (Ь)** могут быть **мужского** или **женского** рода. Слова с окончаниями **-арь, -тель** относятся к мужскому роду. Например: *букварь, словарь, артель, водитель, учитель*, а также: *день, гость*; женский род: *ночь, мышь, дверь.*

Род	Окончания	Примеры
Мужской род (ОН)	Оканчивающиеся на согласные, -ь, -й	<i>Стул, нож, автомобиль, медведь, чай</i>
Женский род (ОНА)	-а, -я, -ь	<i>Парта, ложка, линия, партия, речь, мышь</i>
Средний род (ОНО)	-о, -е(ё)	<i>Окно, дерево, поле, ружьё</i>

Упражнение 1. Запишите слова в таблицу по родам.

Книга, пенал, окно, платье, пальто, шкаф, полка, лицо, рука, нос, тетрадь, циркуль, луч, ложь, ружьё, корабль, лодка, хлеб, соль, молоко, ложка, нож, перо, обед, слово.

<i>Мужской род</i>	<i>Женский род</i>	<i>Средний род</i>
_____	_____	_____

Упражнение 2. Выразительно прочитайте стихотворение. Определите род имен существительных.

Очень впечатлительное
Имя существительное.
Убедят его легко
Два вопроса: кто? и что?
Обозначит все предметы:
Кто? – ворона, что? – кометы,
Кто? – зайчонок, что? – гроза,
Книга, речка, стрекоза.
Так предметы называй,
По вопросам узнавай.

(Кравченко Елена).

Упражнение 3. Распределите данные ниже имена существительные по данным группам.

Имена существительные, называющие лицо (живые существа):

Имена существительные, называющие предмет:

Имена существительные, называющие явление (явление природы):

Имена существительные, называющие признак, качество:

Имена существительные, называющие состояние:

Имена существительные, называющие действие:

Имена существительные, называющие событие (например, историческое):

Имена существительные, называющие вещество:

бег, доброта, полка, болезнь, игра, соль, тишина, гроза, часы, любовь, ходьба, умножение, революция, кислота, папка, битва, человек, потоп, красота, весна, ненависть, праздник, ребёнок, боль, появление, кукла, снег, растение, нежность, метель, косьба.

Запомните!

Некоторые существительные с окончаниями -а (-я) дают эмоциональную характеристику лицам как мужского, так и женского пола. Это существительные общего рода, например: *плакса, недотрога, ябеда, неряха, тихоня, староста.*

Имена существительные общего рода обычно являются эмоционально окрашенными словами, имеют ярко выраженное оценочное значение, употребляются, главным образом, в разговорной речи.

Не относятся к существительным общего рода слова *врач, профессор, архитектор, депутат, экскурсовод, автор*, называющие лицо по профессии, роду деятельности, должности. Они являются существительными мужского рода.

Упражнение 4. Какие из данных ниже слов называют

профессии, а какие – должности. Выпишите их в два столбика.

Тренер, хирург, директор, преподаватель, горничная, дежурный, писатель, врач, географ, судья, начальник, воспитатель, заведующий, доцент, профессор.

**Лексическая тема: Узбекский государственный
университет физической культуры спорта**

Словарь

<i>Базовое учебное заведение – asosiy o'quv muassasasi</i>	<i>своевременно – o'z vaqtida</i>
<i>высококвалифицированный тренер – yuqori malakali murabbiy</i>	<i>спортивная жизнь – sport hayoti</i>
<i>учиться – o'qimoq</i>	<i>был преобразован – qayta tashkil topdi</i>
<i>заниматься – shug'ullanmoq</i>	<i>функционировать – faoliyat yuritmoq</i>
<i>специалист – mutaxassis</i>	<i>престижные соревнования – nufuzli musobaqalar</i>

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта является единственным базовым высшим учебным заведением в нашей стране, готовящим высококвалифицированных тренеров по спорту. В связи с необходимостью физического воспитания, подготовки работников физической культуры из числа местного населения, в 1935 году в Ташкенте был открыт техникум физической культуры. 15 сентября 1955 года на базе техникума был основан Узбекский государственный институт физической культуры.

За годы своего существования институт подготовил тысячи специалистов по физической культуре и спорту,

которые успешно работают не только в Узбекистане, но и за его пределами.

2018 год стал переломным в истории университета. Указом Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № УП-5368 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта” институт был преобразован в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

На сегодняшний день в университете функционируют несколько спортивных площадок, спортивные и тренажёрные залы, открытый и крытый бассейны, большой футбольный стадион, мини футбольный стадион, несколько учебных зданий, боксёрский зал, теннисный корд и многое другое. Приобретены современные технические средства обучения, устройства и тренажеры для эффективной организации образовательного и учебно-тренировочного процесса. На занятиях, построенных по принципу чередования умственной и физической нагрузки, студенты овладевают навыками педагогической и тренерской работы.

Также в университете действуют столовая и медицинский пункт. Общежития университета имеют все необходимые условия для проживания студентов.

Сегодня студенты нашего университета, поднимая флаг страны на международных спортивных аренах, добиваются высоких результатов на Олимпийских, Всемирных и Азиатских играх и других престижных международных спортивных соревнованиях.

Послетекстовые задания.

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. Когда и с какой целью был открыт Ташкентский техникум физической культуры?

2. Когда был основан Узбекский государственный институт физической культуры?

3. Каких специалистов готовил Узбекский государственный институт физической культуры?

4. В каком году институт получил статус университета?

5. Какие условия созданы для эффективной организации образовательного и учебно-тренировочного процесса?

Задание 2. Прочитайте стихотворение выразительно. Определите род выделенных слов.

Наш университет

Гордимся нашим *университетом*,

Ведь он нам *знания* дает.

И станем мы для всех *примером*,

К *победам* ринувшись вперед.

Сдадим *экзамен* самый трудный

Любой ответственный контроль,

Учеба пусть не будет нудной,

И пусть с билетами везет.

Спорт плюс *ученье*-

Это не только *увлечение*,

Но еще долгий и тяжкий *труд*.

Только тех, кто не знает лени,

Спортсменами зовут.

Задание 3. Определите значение слов *спортивный*:
спортивный человек, спортивная тренировка, спортивный дух,
спортивный тренажёр

Тема 4. Грамматическая:
Имя существительное. Множественное число.
 (Ot so'z turkumi. Ko'plik soni)

Число имён существительных является непостоянным грамматическим признаком, отражающим количество обозначаемых предметов. Существительные могут изменяться по числу и иметь форму единственного или множественного числа.

Множественное число - это грамматическое число, используемое для обозначения совокупности нескольких предметов, объединённых общим признаком.

Мужской род	Студент	-Ы	Музей Словарь Нож	-И
Женский род	Сестра Страна Птица	-Ы	Студентка Песня Земля Лошадь	-И
Средний род	Окно Письмо	-А	Море Задание	-Я

В русском языке есть несколько особых случаев образования множественного числа у существительных. Обычно множественное число образуется путем добавления окончания **-Ы, -И, -А, -Я**, но некоторые слова имеют свои особенности.

При образовании множественного числа для каждого рода окончания будут изменяться – в соответствии с родом. При образовании множественного числа существительные мужского рода с нулевым окончанием (иногда –а, -я), добавляют окончание **-Ы, -И**: например: *журнал – журналы, стол – столы*.

Если слова заканчивается на **-Ь** знак, основа в словах изменяется:

например: *камень – камни, ремень – ремни.*

Существуют исключения. Например, слово *дом* во множественном числе и имеет окончание **-а** – *дома*, а слово *стул* – *стулья*.

Иногда при изменении числа меняется всё слово полностью, но таких слов очень мало, например: *человек - люди, ребёнок - дети, друг – друзья.*

Существительные женского рода имеют окончания: *земля – земли, кошка – кошки, машина – машины.*

Существительные среднего рода имеют окончания: *облако – облака, зеркало – зеркала, дерево – деревья.*

Есть существительные, которые можно использовать *только в единственном или только во множественном числе:*

- группы предметов: *белье, барахло, малышня, листва;*
- некоторые вещественные существительные: *кофе, цемент, лён, масло, сахар, нефть;*
- качества или признаки: *голубизна, грусть, темнота, сила;*
- отвлеченные или абстрактные существительные: *добро, горе, веселье, краснота, бег, седина;*
- некоторые собирательные существительные: *учительство, студенчество, листва, зверьё, вороньё, детвора;*
- название временных отрезков и состояний природы: *сумерки, будни, заморозки;*
- название сложных или парных предметов: *брюки, очки, перила, кусачки;*
- названия действий или состояний: *пение, рисование, ходьба, мытье;*
- некоторые имена собственные: *Узбекистан, Россия, Карпаты, Урал, Сургут.*

У существительных, которые имеют только форму множественного числа, невозможно определить род и склонение.

Число существительных		только единственное число	только множественное число
имеют формы ед. и мн. ч.		названия продуктов, веществ	
ед. ч.	мн. ч.	молоко, шоколад, железо, шампунь	макароны, чернила
		отвлеченные существительные	
яблоко	яблоки	скорость, удивление, радость, жестокость	будни, сумерки, хлопоты
		собираательные существительные	
книга	книги	листва, детвора	деньги, финансы
		географические названия	
человек	люди	Россия, Урал	Альпы, Карпаты
		сок (только ед. ч.)	названия игр
		соки (ассортимент)	шашки, прятки
			названия парных предметов
			очки, ножницы, грабли, часы

Упражнение 1. Образуйте множественное число имён существительных.

сила	команда	здание
лестница	спортсмен	секретарь
море	студент	помощник
река	тренировка	лицо
зритель	человек	окно
брат	комната	улица

Упражнение 2. Найдите в тексте существительные и определите их род.

Стоял солнечный день. Ребята гуляли по лесу, собирали грибы. Вдруг начался дождь, и дети быстро побежали домой. На середине пути щенок жалобно заскулил от холода. Девочка

Даша взяла его на руки и заботливо завернула в свою куртку. Глаза щенка засветились благодарностью.

Упражнение 3. Запишите существительные во множественном числе.

Маляр, сторож, повар, офицер, профессор, ректор, тренер, шофёр, снайпер, пояс, месяц, директор, плеер, инженер, колокол, спортсмен, книга, гимнаст.

Упражнение 4. Образуйте множественное число выделенных слов.

1. Мне понравилось это *упражнение*.
2. У вас есть *журнал*?
3. На нашей улице есть *школа, магазин*.
4. Ваш *рюкзак* лежит на столе.
5. В этом корпусе есть *зал, аудитория и библиотека*.
6. У меня есть *учебник и тетрадь*.
7. Мне нужен *карандаш и ручка*.
8. На соревновании выступили *спортсмен и спортсменка*.

Лексическая тема: Олимпийские игры: от древности к современности

Словарь

<i>Олимпийские игры – Olimpiya o'yinlari</i>	<i>встречать – kutib olmoq</i>
<i>Олимпийский огонь – Olimpiya tash'ali</i>	<i>возвращаться – qaytmoq</i>
<i>приходили пешком – piyoda kelishgan</i>	<i>объединяет людей – odamlarni birlashtiriradi</i>
<i>победитель – g'olib</i>	<i>наступал мир – tinchlik hukm surardi</i>
<i>возобновить – yangilamoq</i>	<i>символ мира и дружбы – tinchlik va do'stlik ramzi</i>

История Олимпийских игр

Первые Олимпийские игры прошли в Древней Греции, в городе Олимпия, в 773 году до нашей эры. Игры проводили в честь бога Зевса. Для греков это был важный спортивный и религиозный праздник. В Олимпии было много красивых зданий и большой стадион. Там тренировались спортсмены. Один раз в четыре года сюда приезжали тысячи людей: мужчины, старики, дети. Многие приходили пешком из разных городов и деревень.

В соревнованиях участвовали только мужчины и мальчики, и только из Греции. Каждый город отправлял своих лучших спортсменов. Олимпийские игры длились пять дней. Всё это время в городе горел Олимпийский огонь. Когда проходили игры, в Греции прекращались войны, и наступал мир. Олимпийские игры объединяли народ и были большим праздником для всей страны.



Современные Олимпийские возоблены французским общественным деятелем [Пьером де Кубертенем](#) в конце XIX века. Первые Олимпийские игры прошли в 1896 году в Греции. Сегодня Олимпийские игры - это

самые большие и важные спортивные соревнования в мире.

Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года и собирают самых сильных спортсменов со всех континентов планеты. Главные олимпийские символы - пять переплетённых колец, белый флаг и, конечно же, олимпийский огонь, который горит на протяжении всего периода игр.

В наши дни Олимпийские игры - это не только мировые спортивные состязания, но и важная возможность для

укрепления дружбы и согласия между народами разных государств.

Послетекстовые задания.

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. Где проходили первые Олимпийские игры?
2. Как часто проводились Олимпийские игры?
3. Кто мог участвовать в соревнованиях?
4. Сколько дней длились Олимпийские игры?
5. Почему во время игр в Греции прекращались войны?
6. Когда и кто предложил возобновить проведение Олимпийских игр?

Задание 2. Подберите синонимы: *состязание, большой, возобновить, герой.*

Задание 3. Выпишите из текста имена существительные в единственном числе, образуйте множественное число.

Это интересно!



В 1994 году на зимних Олимпийских играх впервые в истории выступили спортсмены суверенного Узбекистана. И флаг нашей страны был поднят на олимпийский флагшток. Первую золотую медаль для Узбекистана завоевала **Лина Черязова** на соревнованиях по фристайлу.

Узбекистан на прошедших **Играх – Париж-2024** установил исторический рекорд. Итоги нынешних игр закрепили за страной статус восходящей спортивной державы. На Олимпийских играх узбекские спортсмены завоевали 8 золотых,

2 серебряные и 3 бронзовые медали, заняв 13-е место в мире по количеству медалей, первое среди соседей по Центральной Азии, а также четвертое во всей Азии, выше только Китай, Япония и Южная Корея.



Золото завоевали Диёра Келдиёрова (дзюдо, -52 кг), Разамбек Джамалов (вольная борьба, -74 кг), Улугбек Рашитов (тхэквондо WT, -68 кг), Хасанбой Дусматов (бокс, -51 кг), Абдумалик Халоков (бокс, -57 кг), Асадхуджа Муйдинхуджаев (бокс, -71 кг), Лазизбек Мулложонов (бокс, -92 кг) и Баходир Жалолов (бокс, +92 кг).

Серебро получили Акбар Джураев (тяжелая атлетика, -102 кг) и Светлана Осипова (тхэквондо WT, +67 кг).

Бронзовых наград удостоились Музаффарбек Турабоев (дзюдо, -100 кг), Алишер Юсупов (дзюдо, +100 кг) и Гуломжон Абдуллаев (вольная борьба, -57 кг).

Глоссарий



Олимпийские игры – международные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года. Традиция проведения Олимпийских игр,

существовавшая в Древней Греции в Олимпии. От Олимпии произошло и название Игр.



Олимпийский флаг – изображение пяти колец разного цвета, соединенных между собой. Пять колец дружбы объединяют спортсменов всей Земли. Красный – Америка, зеленый – Австралия, желтый – Азия, голубой – Европа, черный – Африка. Белый фон самого флага – символ мира.



Олимпийский огонь – символизирует чистоту, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу. Традиция зажигать огонь на стадионах была начата на летних Играх в 1928 году (на зимних Играх – в 1952 году). Эстафета по доставке факела в город-хозяин Игр впервые состоялась в 1936 году. Зажжение олимпийского огня на стадионе означает начало Олимпийских игр.

Олимпийский девиз – «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Олимпийский гимн – греческого композитора Спираса Самары, поэта Костиса Паламаса. Олимпийский гимн звучит во время открытия и закрытия Олимпийских игр.

Тема 5. Грамматическая:
Падежи имен существительных. Именительный падеж.
 (Kelishiklar. Bosh kelishik)

Падежи имен существительных		
Название падежа	Падежные вопросы	Предлоги
Именительный	кто? что?	
Родительный	кого? чего?	без, возле, до, из, около, от, подле, с, у
Дательный	кому? чему?	к, по
Винительный	кого? что?	под, за, про, через, в, на
Творительный	кем? чем?	за, между, над, под, с
Предложный	о ком? о чём?	в, о, об, на, при

Падежи существительных - это грамматические формы имен, выражающие их отношение к другим словам в словосочетании и предложении.

В русском языке различают шесть падежей, каждый из которых имеет своё наименование: *именительный падеж; родительный падеж; дательный падеж; винительный падеж; творительный падеж; предложный падеж.*

Таблица окончаний склонений					
Падежи	Вопросы	Окончания			
		Единственное число			Множ. число
		1 скл.	2 скл.	3 скл.	
И.	<i>Кто? Что?</i>	-а, -я	-, -о, -е	-	-ы, -и, -а, -я
Р.	<i>Кого? Чего?</i>	-ы, -и	-а, -я	-и	-ов, -ев, -ей
Д.	<i>Кому? Чему?</i>	-е, -и	-у, -ю	-и	-ам, -ям
В.	<i>Кого? Что?</i>	-у, -ю	-, -а, -о, -е, -я	-	-ы, -и, -а, -я, -ов, -ев, -ей

Т.	Кем? Чем?	-ой (-ою), -ей (-ею), -ёй (-ёю)	-ом, -ем (- ём)	-ю	-ами, -ями
П.	О ком? О чем?	-е, -и	-е, -и	-и	-ах, -ях

Существительные изменяются по падежам, при этом окончание существительного в разных падежах зависит от его **склонения**.

Чтобы определить склонение существительного, нужно: поставить существительное в начальную форму (именительный падеж, единственное число); определить его *род* и найти *окончание*; сделать вывод о *типе склонения*.

Существительные, имеющие одинаковые окончания в падежных формах, принято распределять **по трем типам склонения**.

К первому склонению отнесем существительные мужского и женского рода с окончанием -а/-я в форме именительного падежа, например: мужчина, дядя, юноша, мальчишка, дорога, няня, деревня.

Второе склонение объединяет существительные мужского рода с нулевым окончанием, а также среднего рода с окончанием -о/-е в форме именительного падежа, *например: день, зал, герой, слово, дело, соревнование, море, поле.*

К третьему склонению относятся имена существительные женского рода с нулевым окончанием в именительном падеже, например: радость, молодежь, жизнь.

Именительный падеж существительного называется так потому, что он выполняет функцию подлежащего в предложении и непосредственно обозначает предмет или лицо. В грамматике, в отличие от косвенных падежей, он классифицируется как прямой падеж.

Вопросы, на которые отвечает именительный падеж, - это **кто?** (для одушевлённых существительных) и **что?** (для неодушевлённых).

Например: **кто?** - студент, учитель, врач. **что?** - книга, окно, дерево.

Существительные в форме именительного падежа не имеют предлога и выполняют роль подлежащего в предложении. С помощью изменения окончания именительного падежа существительных образуются формы косвенных падежей.



Упражнение 1. Вместо точек вставьте подходящее по смыслу слова.

1. вышел на ринг.
2. занимаются на стадионе.
3.помогает человеку быть в хорошей физической форме.
4. защищает права и свободу граждан.
5. показал отличный приём.
6. получил красную карточку.
7. Футбольная. состоит из одиннадцати

игроков.

8. единственный игрок, которому разрешено играть руками.

Слова для справок: спорт, вратарь, боксёр, государство, футболисты, нападающий, команда, тренер.

Упражнение 2. Запишите словосочетания с данными существительными. Обозначьте падеж существительных.

Привет (кому?) (тренер, подруга)

Радовался (чему?) (весна, праздник, утро)

Писать (чем?) (перо, мел, ручка)

Рассказывать (о ком?) (соревнование, студентка, спорт)

Урожай (чего?) (овёс, пшеница)

Рассказ (кого?) (учитель, гость, бабушка)

Упражнение 3. Напишите в скобках вопрос и определите падеж существительного.

1. Катались (на ...) на машине. (... падеж).

2. Шли (по ...) по площади. (... падеж).

3. Отплыл (от ...) от причала. (... падеж).

4. Подбежал (к ...) к финишу. (... падеж).

5. Прыгает (...) белка. (... падеж).

6. Достали (...) мяч. (... падеж)

7. Гуляли (за ...) за университетом. (... падеж).

8. Написал (в ...) в тетради. (... падеж).

9. Кружились (в ...) в воздухе. (... падеж).

10. Мылись (...) шампунем. (... падеж).

Лексическая тема: Командные виды спорта. Футбол.

Словарь

<i>Побеждать – g'alaba qozonmoq</i>	<i>ловкость – erchillik</i>
<i>отборочный этап – saralash bosqichi</i>	<i>нестандартно мыслить – noodatiy fikrlamoq</i>
<i>международный турнир –</i>	<i>сообразительность – zukkolik</i>

<i>xalqaro turnir</i>	
командный дух – жамоавий рухият	закалённые люди – <i>chiniqqan odamlar</i>
выносливость – <i>chidamlilik</i>	сплоченность – <i>birdamlilik</i>

Футбол – игра миллионов

Футбол является одним из наиболее популярных и зрелищных видов спорта в мире. Эта командная игра способствует развитию сплочённости и командного духа, объединяя миллионы людей на всех континентах. На поле играют две команды по 11 человек в каждой. Матч состоит из двух таймов по 45 минут и пятнадцатиминутного перерыва между ними, после которого команды меняются воротами.

Истоки современного футбола восходят ко второй половине XIX века, когда в Великобритании начался систематический процесс формирования правил игры. В 1863 году была основана Футбольная ассоциация Англии (The Football Association), которая разработала первые единые правила, ставшие основой для дальнейшего развития футбола. С этого времени стали создаваться первые клубы и национальные лиги, что способствовало быстрому распространению игры по всему миру.

Футбол развивает выносливость, подвижность, укрепляет защитные силы организма, тренирует все мышцы тела, учит преодолевать сложности, нестандартно думать. Сегодня футбол - самый популярный вид спорта в мире.

Миллионы людей занимаются им в свободное время, а поистине миллиарды смотрят мировые чемпионаты. Профессиональные игроки, звезды футбола, стали кумирами целых народов.

Футбол в Узбекистане

На сегодняшний день Президент Республики Узбекистан предоставляет спортсменам широкие возможности. Игра в футбол становится все более популярной не только среди здоровых людей, но и среди людей с ограниченными возможностями.

Узбекский футбол постепенно завоевывает признание на международной арене благодаря талантливым игрокам и достижениям национальной сборной.

Известные узбекские футболисты, такие как Максим Шацких, Жахонгир Эргашев и Эльдор Шомуродов, проявили себя в зарубежных клубах и международных турнирах, тем самым повышая престиж узбекского футбола.

В последние годы интерес к футболу в Узбекистане продолжает расти, а развитие инфраструктуры и подготовка молодых кадров обещают новые достижения на мировой сцене.

В июне 2025 года сборная Узбекистана по футболу добилась исторического успеха, впервые в своей истории пробившись в финальную часть чемпионата мира.

10 июня 2025 года в Ташкенте сборная Узбекистана завершила отборочный цикл победой над Катаром со счётом 3:0. Голы забили Азиз Тургунбоев, Элдор Шомуродов и Игорь Сергеев. Этот матч стал не только уверенной победой, но и символическим завершением исторического отборочного этапа.

Таким образом, июнь 2025 года стал поворотным моментом в истории узбекского футбола, открыв новые горизонты для команды на мировой арене.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Что вы знаете о футболе?
- 1) Какая страна считается родиной футбола?
- 2) Сколько игроков одновременно находятся на поле с обеих сторон?

3) Расскажите об истории возникновения футбола.

Задание 2. Ответьте на вопросы (используйте существительные в именительном падеже).

- Что такое футбол?
- Кто играет в футбол?
- Что делает команда?
- Кто придумал первые правила?
- Что горит во время Олимпийских игр?

Задание 3. Найдите в тексте имена существительные, отвечающие на вопрос *кто?* или *что?*

Задание 4. Скажите, что вы знаете о спортивных судьях? Какие обязанности на них возложены?

Для информации!

Равшан Ирматов – «Спортивный судья международной категории». Данная категория присваивается международными спортивными федерациями, что даёт право судьям обслуживать состязания на международных соревнованиях.

Глоссарий

(футбольная терминология)

Автогол - гол, забитый в ворота своей команды.

Арбитр / судья / рефери - официальный представитель футбольного матча, контролирующий соблюдение правил игры.

Аут - выход мяча за пределы поля через боковую линию.

Вбрасывание из аута - возвращение мяча в игру с места, где он покинул поле. Выполняется рукой игроком команды, не последней коснувшейся мяча.

Болельщик - любитель игры, поддерживающий свою команду.

Бомбардир - игрок команды, который является самым результативным.

Вице-чемпион - участник турнира, занявший второе место.

Вынос - сильный удар по мячу в любом направлении от собственных ворот.

Гол в раздевалку - мяч, забитый перед перерывом.

Дисквалификация - временный или постоянный запрет на участие в матчах или турнирах, применяемый к игроку или команде за нарушение правил или регламента соревнования.

Дриблинг - технический приём, при котором футболист на высокой скорости ведёт мяч, обводя соперников и не позволяя им завладеть мячом.

Жеребьёвка - процедура случайного распределения пар соперников на определённой стадии соревнования.

Тема 6. Грамматическая:

Падежи имен существительных. Родительный падеж.

(Kelishiklar. Qaratqich kelishigi)

Родительный падеж в русском языке - это один из косвенных падежей, который выражает принадлежность, часть целого, а также субъектные или объектные отношения.

Существительные в родительном падеже отвечают на вопросы **кого?** (для одушевлённых существ) и **чего?** (для неодушевлённых объектов).

Например: *книга (кого?) друга; чтение (чего?) романа.*

Родительный падеж часто употребляется с предлогами: *без, от, до, около, из, с, у, возле, после* и другими.

Например: *без ошибок, до игры, у друга, из команды, возле поля.*

Окончания существительных в родительном падеже				
Склонение	Ед. число		Мн. число	
1 склонение	-и (-ы)	земли, весны, дедушки	нулевое окончание	земель, вёсен, дедушек
2 склонение	-а, -я	друга, кота, фонаря, лукошка, поля, строения	-ей, -ов, -ий, нулевое окончание	друзей, котов, фонарей, лукошек, полей, строений
3 склонение	-и	тетради, ночи	-ей	тетрадей, ночей
Разносклоняемые	-и	времени, семени, пути, дитяти	нулевое окончание, -ей	времен, семян, детей, путей

Существительные в родительном падеже употребляются без предлогов и с предлогами в следующих значениях:

Отсутствие кого-либо или чего-либо (*нет участника, без шлема*)

Принадлежность (*капа боксера*)

Точное или приблизительное количество, мера (*пять метров, многозрителей*)

Часть от целого (*край поля*)

Относительное местонахождение (*около дома, недалеко от стадиона*)

Исходный пункт движения (*из зала, с поля*)

Конечный пункт движения (*до вокзала*)

Материал изготовления (*из кожи, из золота*)

Причина действия (*из-за травмы, по болезни*)

Цель действия (*для победы, ради успеха*)

Упражнение 1. Образуйте именительный, а затем родительный падеж множественного числа от данных существительных мужского рода.

Например: журнал – журналы – журналов; музей – музеи – музеев; словарь – словари – словарей.

а) кабинет, компьютер, телефон, магазин, город, учебник, парк, инженер, завод, отец;

б) герой, трамвай, санаторий, бой, иностранец, месяц, брат, лист, стул;

в) преподаватель, строитель, учитель, писатель, рубль, день, дождь, гость, читатель, зритель;

г) врач, ключ, этаж, чертеж, карандаш, плащ, товарищ, мяч.

Упражнение 2. Поставьте существительные в скобках в родительном падеже.

Мы живём недалеко от ... (университет). До ... (общежитие) можно дойти за десять минут. Недалеко от ... (магазин) находится автобусная остановка. От ... (остановка) ходит прямой автобус до ... (спортивный комплекс). Недалеко от (комплекс) расположен большой фонтан. По пути от ... (дом) к ... (работа) мы каждый день проходим мимо этого места.

Упражнение 3. Восстановите текст. Поставьте существительные в скобках в нужном падеже

Я живу в большой комнате. В моей комнате одно большое окно. У (окно) стоит небольшой письменный стол. Около (стол) стоит кресло. Справа от (стол) у (стена) стоит книжный шкаф. Посреди (комната) стоит небольшой круглый стол. Вокруг (стол) стоят стулья. В левом углу (комната) недалеко от (окно) стоит тумбочка, а на ней телевизор. Мой компьютер стоит на столике около (шкаф). Вдоль (стена) стоит диван. Дверь находится напротив (окно). Слева от (дверь) вдоль (стена) стоит шкаф для одежды. На правой стене напротив (диван) висит красивая картина.

Лексическая тема: Командные виды спорта. Волейбол.

Словарь

<i>Спортивная игра – sport o'yini</i>	<i>координация движений – harakatlarni muvofiqlashtirish</i>
<i>специальная площадка – maxsus maydon</i>	<i>комбинационный вид спорта – kombinatsion sport turi</i>
<i>стремиться – intilmoq</i>	<i>прыгучесть – sakrovchanlik</i>
<i>противник – raqib</i>	<i>прочный фундамент – mustahkam poydevor</i>
<i>допустить ошибку – xato qilmoq</i>	<i>эффективный – samarali</i>

Командная спортивная игра – волейбол

Волейбол - это командный вид спорта, в котором две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

Цель игры - направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он коснулся пола на его площадке, либо заставить соперника допустить ошибку при приёме мяча. Игра требует высокой координации, точности и командной слаженности.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил - Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Эффективная игра в волейбол требует от спортсменов целого комплекса физических и координационных качеств. Наиболее важными среди них являются: прыгучесть, быстрая реакция, координация движений, физическая сила.

Команда может состоять максимум из 12 игроков. На площадке одновременно выступают шесть из них.

В настоящее время волейбол является одним из популярнейших видов спорта в мире.

В июле 2024 года Президент Узбекистана подписал Постановление № 274 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта “волейбол”». Молодёжная команда Узбекистана выиграла турнир **CAVA-2024** (Центрально-Азиатская ассоциация волейбола) в мае 2025 года.

В июле–августе 2025 года Узбекистан принимал **мировой чемпионат FIVB U19**, впервые в истории страну-хозяина мирового волейбольного турнира подобного уровня.

Узбекистан делает системный шаг вперёд в развитии волейбола: государственная поддержка, регулярные турниры разных уровней, международные успехи и подготовка инфраструктуры создают прочный фундамент для будущих побед на азиатской и мировой сцене.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Определите главную мысль.

Задание 2. Определите верно или не верно.

Волейбол - командная спортивная игра.

Команда может состоять максимум из 16 игроков.

Волейбол не входит в программу Олимпийских игр.

Матч состоит из семи партий.

Волейбол развивает скорость, усидчивость.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха.

Задание 3. Переведите поговорки на узбекский язык. В третьем предложении найдите слова в родительном падеже, задайте вопросы.

1.Глазам страшно - а руки играют в волейбол.

2.Волейбол моя жизнь, волейбол моя игра, с волейболом мы вместе, с волейболом навсегда.

3. Волейбол - это игра без остановок, это стук мяча, это скрип кроссовок, это мощь и скорость.

4. Волейбольная площадка - это то место, где я забываю про все свои проблемы.

Это интересно!

В 1895 году американец Уильям Морган, учитель физкультуры, придумал новую игру с мячом. Он сначала назвал её «минтонет», она напоминала бадминтон. Позже игру стали называть волейболом. Со временем волейбол менялся: правила игры, размеры площадки и количество игроков несколько раз пересматривались и улучшались.

Глоссарий

Прием игры - действие, специфическое для волейболиста. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Тактическое действие - использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

Тактика игры - совокупность тактических действий.

Тактическая подготовка - процесс, направленный на целенаправленное и осознанное овладение тактическими действиями, для эффективного применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные тактические действия - действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия - взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Командные тактические действия - согласованное взаимодействие всех игроков команды как в нападении, так и в защите.

Система игры - чёткое распределение игровых функций между участниками команды и их тактическая расстановка на площадке.

Тактическая комбинация - создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.

Раздел II

Тема 7. Грамматическая:

Падежи имен существительных. Дательный падеж.

(Kelishiklar. Jo‘nalish kelishigi)

Дательный падеж - косвенный падеж, которое обозначает адресат. В дательном падеже слова сочетаются с предлогами **к, по** и отвечает на вопросы кому? чему? куда? где? благодаря чему? Например: *позвонить (кому?) маме; приблизиться (к чему?) к цели.*

Окончания существительных в дательном падеже				
Склонение	Ед. число		Мн. число	
1 склонение	-е, -и	окраине, зоре, комедии, сынишке, соне	-ам (-ям)	окраинам, зорям, комедиям, сынишкам, соням
2 склонение	-у (-ю)	грому, слесарю, сердцу, полю		громам, слесарям, сердцам, полям
3 склонение	-и	мышь, грани		мышам, граням
Разносклоняемые	-и	дитяти, пути, племена		детям, путям, племенам

В дательном падеже существительное может употребляться без предлогов и с предлогами.

Например: *спортсмену, маме, братьям; брату 15 лет, 31 год независимости; к бабушке, к стадиону; по дорожке, по полю; благодаря тренеру, благодаря помощи.*

Упражнение 1. Образуйте форму множественного числа сначала именительного падежа, а затем дательного падежа.

Например: русский студент – русские студенты – русским студентам.

Молодой спортсмен, талантливый музыкант, школьный учитель, знакомая девушка, известный тренер, старый человек, красивое здание, хороший друг, младший сын, старшая дочь, дорогой брат, маленький ребенок, последний экзамен, историческое место.

Упражнение 2. Напишите, куда и к кому вы пойдёте (поедете), если:

1. Вы больны.
2. Ваш друг лежит в больнице.
3. У вашей подруги день рождения.
4. Вы не понимаете новую грамматику.
5. У вас будет свободное время.

Предложение начинайте словами, когда или если.

Упражнение 3. Закончите предложения, используя слова в скобках в дательном падеже.

- Я пишу письмо ... (друг).
Мама подарила ... (сын) книгу.
Он идёт к ... (бабушка).
Мы радуемся ... (победа).
Дети помогают ... (дедушка).
Тренер советует ... (спортсмен) больше тренироваться.
Учитель объясняет ... (ученики) тему.
Я верю ... (отец).

Упражнение 4. Закончите предложения. Используйте слова год, года, лет.

1. Батыру 25
2. Тебе 22
3. Бабушке 61
4. Ему 17

5. Моей сестре 34
6. Этой студентке 19
7. Моему брату 39
8. Моему другу 35
9. Моей младшей сестре 4
10. Самире 21

Лексическая тема: Командные виды спорта. Баскетбол
Словарь

<i>Забросить мяч – to'pni tashlash</i>	<i>Регулярно – muntazam</i>
<i>полевые игроки – maydon o'yinchilari</i>	<i>проводить – o'tkazmoq</i>
<i>организовать – tashkil qilmoq</i>	<i>почётный гость – faxriy mehmon</i>
<i>замена – almashtirish</i>	<i>детско-юношеский – bolalar va o'smirlar</i>
<i>штрафной бросок – jarima to'pi</i>	<i>стабильные условия – barqaror sharoitlar</i>

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол - это командная спортивная игра с мячом. Главная цель - бросить мяч в корзину другой команды как можно больше раз за время игры. На площадке одновременно играют пять человек от каждой команды.

Баскетбол вошел в программу Олимпийских игр в 1936 году. Эту игру придумал доктор Джеймс Нейсмит.

Он присутствовал на первых олимпийских соревнованиях по баскетболу как почётный гость.

Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин - с 1953 года.

До конца 1960-х годов баскетбольные турниры часто проводились на открытом воздухе. В настоящее время

официальные матчи проходят исключительно на закрытых спортивных аренах, что обеспечивает стабильные условия для игры и комфорт зрителей.

В Узбекистане баскетбол начал активно развиваться в советский период. Уже в 1950–1960-х годах в Ташкенте и других крупных городах появлялись спортивные школы и клубы, где готовили квалифицированных игроков. После обретения независимости страны в 1991 году баскетбол продолжил своё развитие благодаря поддержке Федерации баскетбола Узбекистана, созданной в 1992 году.

Сегодня баскетбол в Узбекистане становится всё более популярным видом спорта: регулярно проводятся национальные чемпионаты, молодежные турниры и международные соревнования. Особое внимание уделяется развитию детско-юношеского баскетбола и улучшению спортивной инфраструктуры.



Баскетбол является одним из наиболее популярных и динамичных видов спорта во всём мире, объединяющим миллионы спортсменов и болельщиков.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Найдите в тексте слова в дательном падеже, задайте вопросы.

Задание 2. Ответьте на вопросы.

- 1) Каким видом спорта является баскетбол?
- 2) Где проводятся баскетбольные матчи?
- 3) Кто изобрел игру баскетбол?
- 4) С какого года баскетбол входит в программу Олимпийских игр?

5) С какого года проводятся регулярные чемпионаты мира и Европы по баскетболу среди мужчин и среди женщин?

Задание 3. Составьте краткий рассказ на тему «Мой любимый вид спорта».

Задание 4. Переведите на узбекский язык. Составьте предложения.

Соревнование, воспитание, спорт, спортсмен, Олимпиада, тренировка.

Глоссарий

Живой мяч - временной отрезок, отведённый команде на организацию и проведение атаки. В баскетболе этот интервал составляет 24 секунды.

Аут - выход мяча за пределы игровой площадки.

Ассист - пас, приводящий к результативному броску партнёра.

Блок - действие защитника, прерывающее бросок соперника.

Баскет - корзина для мяча и очко, зачисляемое за заброшенный мяч.

Баззер - звуковой сигнал, фиксирующий окончание игрового времени.

Дриблинг - ведение мяча игроком при движении по площадке.

Фол - нарушение правил, связанное с неправильным контактом с соперником.

Перехват - отбор мяча у соперника во время передачи или ведения.

Плей-оф - этап турнира с матчами на выбывание для определения победителя.

Ребаунд - подбор мяча после промаха при броске по корзине.

Трёхочковый бросок - бросок с линии за трёхочковой зоной, оцениваемый в три очка.

Штрафной бросок - свободный бросок с линии штрафных после нарушения. **Тайм-аут** - перерыв в игре, предоставляемый команде для совещания.

Двухочковый бросок - бросок мяча, выполненный с позиции внутри трёхочковой линии (дуги), за который команде начисляется два очка.

Тема 8. Грамматическая:

Падежи имен существительных. Винительный падеж. (Kelishiklar. Tushum kelishigi)

Винительный падеж - один из **косвенных падежей**, который обозначает **объект действия**, то есть то, **на кого или на что направлено действие**.

Винительный падеж сочетается с предлогами **в, за, на, про, через** и отвечает на вопросы **кого? что?**

Например:

Кого? (одушевлённые существительные) – Я вижу **маму**.

Что? (неодушевлённые существительные) – Я читаю **книгу**.

Может употребляться без предлогов и с предлогами: *покупаю форму, вижу чемпиона; еду на тренировку, иду в зал; репортаж про футбол, расскажу про жизнь.*

Часто употребляется с глаголами: *видеть, знать, любить,*

строить, терять, ждать.

**Окончания одушевлённых существительных в
винительном падеже.**

Мужской род	Женский род
Романа - А Николая - Я Диму - У Дядю - Ю	Марину - У Юлию - Ю

Видеть кого? – брата, Дильшода – мужской род

Видеть кого? – сестру, Азизу, тётю – женский род

**Окончания неодушевлённых существительных мужского и
среднего рода.**

Мужской род	Средний род
Стол Компьютер-  Город	Кресло Море Зеркало

**Упражнение 1. Напишите словосочетания. Изменяйте, где
нужно, окончания существительных, определите падеж.**

Слушали (музыка, радио)

Вышли из (автобус, метро)

Шли по (шоссе, переулок)

Ходил без (шапка, пальто)

Вернулся из (театр, кино)

**Упражнение 2. Определите падеж, задайте вопросы и
вставьте окончания.**

Человек без друз... , что дерево без корн... .

Жизнь красна не прожитыми днями, а хорошими дел... .

Народу единство, что птице крыль... .

Лучше умереть стоя, чем жить на колен... .

Не имей сто рубл...., а имей сто друз... .

Льды укрыли озёр... , снег... укутали деревь... .

Упражнение 3. Заполните таблицу.

1. Читать, русская, книга. 2. Любить, спорт. 3. Хотеть, холодный, сок 4. Видеть, преподаватель. 5. Делать, домашнее, задание. 6. Любить, моя, младшая, сестра. 7. Не понимать, новый, тренер. 8. Видеть, известный, спортсмен. 9. Видеть, старая, фотография. 10. Пропустить, важное, соревнование.	Я читаю русскую книгу.
--	------------------------

Упражнение 4. Прочитайте пословицы и поговорки о спорте и здоровье. Задайте вопросы именам существительным.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Пешком ходить – долго жить.

Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.

Крепок телом – богат и телом.

Кто спортом занимается, то силы набирается.

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

Лексическая тема: Командные виды спорта. Гандбол.

Словарь

Гандбол – <i>qo'l to'ri</i>	предложить – <i>taklif qilmoq</i>
ведение мяча – <i>to'pni olib yurish</i>	повышать уровень – <i>darajani oshirmoq</i>
забросить мяч – <i>to'pni otmoq</i>	продолжительность – <i>davomiylik</i>
набирать популярность –	национальный клуб – <i>milliy</i>

<i>ottabor bo'lib bormoq</i>	<i>klub</i>
<i>региональный турнир – mintaqaviy turnir</i>	<i>сформировать – shakllantirmoq</i>

Гандбол – игра стремительных решений

Гандбол - это командная игра с мячом, в которой игроки передают и ведут мяч руками и стараются забросить его в ворота другой команды. В каждой команде играет семь человек: шесть полевых игроков и один вратарь.

Гандбол появился в 1898 году. Учитель физкультуры из датского города Ордруп, Хольгер Нильсен, предложил своим ученицам новую игру с мячом и назвал её «гандбол». Эта игра была зимней заменой футбола, но быстро стала самостоятельным видом спорта. Главное отличие от футбола - игроки играют руками, также команды состоят из семи человек.

В 1926 году гандбол признали международным видом спорта. В разных странах появились клубы, а в 1928 году в Амстердаме создали Международную Любительскую Федерацию. В 1936 году гандбол впервые вошёл в программу Олимпийских игр в Берлине.

Гандбол в Узбекистане развивается как один из перспективных видов спорта. Хотя этот вид спорта здесь не так массово распространён, как футбол или бокс, он постепенно набирает популярность, особенно среди молодёжи и школьников. В Узбекистане действует Федерация гандбола, которая занимается организацией тренировок, соревнований и развитием инфраструктуры для этого вида спорта. Проводятся региональные и республиканские турниры, которые способствуют популяризации игры и повышению уровня мастерства спортсменов.

Послетекстовые задания

Задание 1. Составьте вопросы к тексту, проведите с друзьями вопросно-ответную беседу.

Задание 2. Объясните, как вы понимаете следующее предложение:

Спорт – это неотъемлемая часть общественной жизни, один из элементов системы ценностей современной культуры.

Задание 3. Прочитайте текст, переведите его на узбекский язык, определите главную мысль.

Наверное, у каждого человека есть свой любимый спорт. У кого-то это волейбол, у кого-то - футбол, а мой любимый спорт - гандбол. Это очень увлекательная игра. Она начинается с ввода мяча из центра площадки. Игроки могут использовать любые части тела, кроме ног.

Это делает игру ещё интереснее, ведь люди играют для удовольствия и просто получают радость. Если вы попробуете поиграть в гандбол, то вам, скорее всего, так понравится, что вы уже не захотите пропускать тренировки и матчи!

Глоссарий

Гандбол - командный вид спорта, в котором игроки ведут мяч руками и пытаются забросить его в ворота соперника.

Вратарь - игрок, защищающий ворота, единственный, кто может касаться мяча ногами внутри своей вратарской зоны.

Ворота - конструкции размером 2×3 метра, в которые команды пытаются забросить мяч.

Мяч - специальный мяч для гандбола, размер которого зависит от категории игроков.

Вратарская зона (шесть метров) - зона вокруг ворот, в которую может заходить только вратарь.

Атакующая команда - команда, которая в данный момент пытается забросить мяч в ворота соперника.

Защитная команда - команда, которая пытается не дать забить гол.

Пас - передача мяча от одного игрока к другому.

Пробежка - нарушение, когда игрок делает больше трех шагов без ведения мяча.

Ведение мяча (дриблинг) - перемещение мяча игроком с помощью последовательных отскоков от пола.

Семиметровый бросок - штрафной бросок с линии семи метров, назначается за серьёзные нарушения защиты.

Тайм-аут - перерыв в игре по просьбе тренера.

Судья - официальный, следящий за соблюдением правил игры.

Тема 9. Грамматическая:

Падежи имен существительных. Творительный падеж

Творительный падеж существительных - это косвенный падеж, который обозначает объект, инструмент, с помощью которого совершается действие, или различные обстоятельства действия (время, место и пр.) и отвечает на вопросы **кем? чем?** Существительные в форме этого косвенного падежа употребляются как без предлога, так и с предлогами: **с, со, над, под, перед, за, между**

Склонение существительных в творительном падеже

Род	Единственное число	Множественное число
Мужской	<i>с (со) -ом или -ем стол - столом, лев - левом, дождь - дождём</i>	<i>с (со) -ами стол - столами, лев - левами</i>
Женский	<i>с (со) -ой или -ей книга - книгой, неделя - неделей</i>	<i>с (со) -ами книга - книгами</i>
Средний	<i>с (со) -ом или -ем</i>	<i>с (со) -ами</i>

	<i>окно - окном, море - морем</i>	<i>окно - окнами</i>
--	-----------------------------------	----------------------

Существительные, оканчивающиеся на мягкий знак или шипящие, в творительном падеже в единственном числе получают окончание **-ью**: *например: тетрадь - тетрадью, ночь - ночью.*

Для слов, начинающихся с согласных, перед которыми трудно произносится звук, используется предлог **со**: *например: со мной, со Львом, со школой.*

Личные местоимения в творительном падеже

И.п.	кто? что?	я	ты	он	она	мы	вы	они
Т.п.	(с) кем? чем?	<i>со мной</i>	<i>с тобой</i>	<i>с ним</i>	<i>с ней</i>	<i>с нами</i>	<i>с вами</i>	<i>с ним</i>

Упражнение 1. Поставьте слова в творительном падеже.

Я занимаюсь спортом с ... (инструктор).

Мы делаем разминку с ... (музыка).

Спортсмен выходит на поле перед ... (матч).

Ученики готовятся к ... (контрольная работа).

На завтрак спортсмен ест кашу с ... (фрукты) и пьёт чай с ... (лимон).

Бабушка любит пить кофе с ... (молоко).

Мы перед ... (занятия) погуляли с ... (однокурсники).

Учитель положил тетрадь под ... (стол).

Упражнение 2. Ответьте на вопросы, раскройте скобки.

С кем вы ходили в кино? (родители)

С кем у вас была встреча в спортивном зале? (тренер)

С кем обычно советуется студент? (преподаватель)

С кем сейчас разговаривает Мария? (однокурсники)

С кем часто гуляет Денис? (друзья)

С кем вы ездили на экскурсию? (учитель)

С кем ты готовился к экзамену? (товарищ)

С кем они работали в лаборатории? (специалист)

Упражнение 3. Ответьте на вопросы по образцу.

Образец: – Чем занимается Василий? (бокс) – Василий занимается боксом.

Чем занимается Марина? (плавание)

Чем занимается этот студент? (математика)

Чем занимается Равшен по утрам? (пробежка)

Чем занимается ваша сестра? (рисование)

Чем вы собираетесь заниматься завтра? (подготовка к экзамену)

Чем они будут заниматься летом? (чтение)

Упражнение 4. Составьте пословицы.

Кто каждый день тренируется	здоровье на весь день.
Спорт с утра	а дух теряет силу.
Без упражнений тело слабеет,	тот остаётся сильным и смелым.
Кто играет в командные игры	делают человека выносливым.
Регулярные тренировки	продлевает годы и приносит радость.
Активный образ жизни	тот учится дружбе и взаимопомощи.

Лексическая тема: Хоккей на льду

Словарь

Зимние виды спорта – <i>qishki sport turlari</i>	ледяное поле – <i>tuz maydoni</i>
совокупность – <i>jamlanma</i>	ожидание – <i>kutish</i>
хоккей на траве или с мячом – <i>chim ustida yoki to'p bilan hokkey</i>	воспитание молодежи – <i>yoshlarni tarbiyalash</i>
хоккей с шайбой – <i>shaybali</i>	участники и зрители –

<i>xokkey</i>	<i>ishtirokchilar va tomoshabinlar</i>
<i>мировой чемпионат – jahon chempionati</i>	<i>поддерживать – qo'llab-quvvatlamoq</i>

Зимние виды спорта - совокупность видов спорта, которые проводятся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой. Основные зимние виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр.

Одним из разновидностей зимнего вида спорта является хоккей на льду.

Хоккей на льду – самый популярный и распространённый вид хоккея. Первый хоккейный матч на Олимпийских соревнованиях состоялся в 1920 году. Так как это были летние игры, через 4 года его перевели в зимнюю программу для мужчин, а женские команды начали выступать на Олимпиаде только в 1998 году.

Хоккей на льду в Узбекистане - это молодой, но интересный вид спорта. Он становится всё популярнее среди детей и взрослых. В Узбекистане открываются катки и спортивные школы, где можно научиться играть в хоккей. Игра действует исключительно укрепляюще на организм. Современная система и правила игры поддерживают идею коллективного воспитания.

Хоккей помогает развивать скорость, ловкость и силу. Многие молодые спортсмены мечтают участвовать в соревнованиях и представлять Узбекистан на международных турнирах.

Хотя хоккей в стране ещё развивается, интерес к нему растёт с каждым годом. Это хороший способ проводить время активно и весело.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Каким видом спорта является хоккей с шайбой?
- 2) Где и когда возник хоккей с шайбой?
- 3) В каком году состоялся первый хоккейный матч?
- 4) С какого года на Олимпиаде начали выступать женские команды?
- 5) Какие физические качества развивает хоккей?

Задание 2. Найдите в предложениях слова в творительном падеже, задайте вопрос.

Существует также хоккей на траве или с мячом.

Тренер показал отличный прием с шайбой.

В сентябре 2019 года Федерация хоккея Узбекистана стала членом Международной федерации хоккея.

Задание 3. Прочитайте текст. Расскажите о развитии хоккея в Узбекистане.

Хоккей в Узбекистане

Хоккей в Узбекистане претерпевает настоящий ренессанс - за последние несколько лет этот вид спорта получил значительный импульс развития благодаря инфраструктуре, юношеским программам и международным успехам.

Федерация хоккея Узбекистана была создана в марте 2018 года, а в сентябре 2019 года стала членом Международной федерации хоккея. В Ташкенте открыт современный **Хумо Арена** крупнейший ледовый дворец в Центральной Азии на 12 500 мест, в Самарканде и Андижане развиваются детские хоккейные школы и крытые катки, которые создают качественную платформу для подготовки новых поколений.

Молодёжная сборная Узбекистана (U-18) победила на Азиатско-океанском чемпионате IIHF-2023 в Монголии (5 побед из 5, капитан Жасурбек Рустамхонов)

В 2024 году U-18 выиграла Азиатско-океанское первенство, где игры проходили в Ташкенте и Самарканде.

В апреле 2025 года на Чемпионате в Армении Узбекистан выиграл золото и получил повышение в дивизионе.

С учётом успехов сборной, расширения инфраструктуры и интереса молодёжи, хоккей в Узбекистане имеет все шансы стать одним из ведущих зимних видов спорта в стране уже в ближайшие 5-10 лет.

Глоссарий

Шлем - защищает голову игрока от ударов.

Краги - хоккейные перчатки, которые защищают руки (от кистей до середины предплечья) от ударов клюшкой и шайбой.

Нагрудник или панцирь - защищает спину, грудную клетку, спину и плечи.

Налокотники - защищают локтевые суставы.

Щитки - защищают коленные суставы и голени.

Тема 10. Грамматическая:

Падежи имен существительных. Предложный падеж

Предложный падеж - это косвенный падеж, который отвечает на вопросы **о ком? о чём? в ком? в чём? на ком? на чём?**

Предложный падеж часто употребляется с предлогами **в** и **на** в двух значениях:

1) О чём говорят, думают или думают о чувствах:
говорить о книге, думать о погоде, рассказывать о дружбе.

2) Где находится предмет или человек: *сидеть в классе, находиться на стадионе, быть на уроке, стоять на площадке.*

Таблица склонения существительных в предложном падеже

Род	Единственное число	Множественное число
Мужской	<i>о (об) + -е / -и</i> <i>о столе, о герое</i>	<i>о + -ах / -ях</i> <i>о столах, о героях</i>
Женский	<i>о (об) + -е / -и</i> <i>о книге, о тетради</i>	<i>о + -ах / -ях</i> <i>о книгах, о тетрадях</i>
Средний	<i>о (об) + -е / -и</i> <i>об окне, о море</i>	<i>о + -ах / -ях</i> <i>об окнах, о морях</i>

Окончание **-и** вместо **-е** используется чаще всего после **мягких согласных**, шипящих и **й**: *например: тетрадь → о тетради, музей → о музее.*

Перед словами, начинающимися с гласной, употребляется **«об»**: *например: о книге, но об обучении, об искусстве, об опыте.*

Личные местоимения в предложном падеже

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е лицо	<i>Я – обо мне</i>	<i>Мы – о нас</i>
2-е лицо	<i>Ты – о тебе</i>	<i>Вы – о вас</i>
3-е лицо	<i>Он – о нём (он)</i> <i>Она – о ней (она)</i>	<i>Они – о них</i>

Упражнение 1. Догадайтесь, где они были.

У него была деловая встреча. – Он был в офисе.

У неё были деньги. –

Вечером у них были гости. –

У нас были уроки. –

У него болел зуб. –

У нас были билеты на спектакль. –

У меня были билеты на футбол. –

Упражнение 2. Раскройте скобки, поставьте слова в предложный падеж с нужным предлогом.

Мы говорим о ... (книга). Она думает о ... (погода). Учитель рассказывает о ... (дружба). Студенты сидят в ... (класс). Мяч находится на ... (площадка). Дети стоят на ... (улица). Я думаю об ... (урок). Они говорят о ... (спорт).

Упражнение 3. Ответьте на вопросы.

Образец: где живёт твоя семья? (город) – Моя семья живёт в городе.

1. Где занимаются спортсмены? (зал)
2. Где стоит ваза? (окно) 3. Где вы учитесь? (университет)
4. Где лежит мел? (доска)
5. Где живут студенты? (общежитие)
6. Где студенты играют в футбол? (стадион)
7. Где вы получаете деньги? (банк)
8. Где учится твоя сестра? (школа)
9. Где вы были летом? (дача)
10. Где вы были в воскресенье? (экскурсия).

Упражнение 4. Раскройте скобки, поставьте местоимения в нужном падеже.

1. Моя бабушка всегда думает ... (мы). Я думаю ... (мама).
2. Преподаватель спрашивал ... (вы).
3. У Севары есть подруга, он часто вспоминает ... (она).
4. Мои друзья далеко, я очень скучаю ... (они).
5. Ты был в Москве. Расскажи ... (он).
6. Наш преподаватель часто говорит... (мы).
7. Вчера твой тренер спрашивал ... (ты).
8. Мой брат и моя сестра работают в Германии. Я часто думаю ... (он и она).

Лексическая тема: Спортивное единоборство. Бокс.

Словарь

<i>Вид спорта – sport turi</i>	<i>рефери – hakam</i>
<i>единоборство – yakkakurash</i>	<i>контролировать – nazorat qilmoq</i>
<i>кулачные бои – mushtlashuv jangi</i>	<i>получить травму – jarohat olmoq</i>
<i>удар – zarba</i>	<i>присваивать – (bu yerda) taqdirlash</i>
<i>профессиональный – professional</i>	<i>установленное количество – belgilangan miqdor</i>

Бокс - это спортивная игра, в которой два спортсмена сражаются друг с другом с помощью кулаков. Бокс помогает развивать силу, выносливость, скорость и реакцию.

Каждый боксер надевает специальные перчатки и защиту для головы, чтобы избежать травм. Поединки проходят на ринге, а судьи следят за правилами и подсчитывают очки.

Бокс бывает любительским и профессиональным. Любительский бокс популярен среди детей и подростков, а профессиональный - среди взрослых спортсменов.

Этот вид спорта требует дисциплины, тренировки и упорства. Занятия боксом помогают поддерживать здоровье, быть смелым и уверенным в себе.

Бокс в Узбекистане - один из самых популярных и успешно развивающихся видов спорта. Бокс является одним из самых массовых и любимых видов спорта среди молодежи. Узбекистан традиционно входит в число сильнейших боксерских держав Азии. Спортсмены регулярно завоевывают медали на крупных международных соревнованиях: Олимпийских играх, чемпионатах мира и Азии.

На летних Олимпийских играх 2024 года в Париже были

достигнуты исторические результаты. Сборная Узбекистана по боксу стала сильнейшей в мире, заняв в общем медальном зачете первое место - из семи боксеров мужской команды, золотые медали завоевали пятеро. Чемпионами стали Хасанбой Дусматов (до 51 кг), Абдулмалик Халоков (до 57 кг), Асадхужа Муйдинхужаев (до 71 кг), Лазизбек Муллоджонов (92 кг), Баходир Жалолов (свыше 92 кг).

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы:

- 1) Что такое бокс и в чём заключается суть этой спортивной игры?
- 2) Какие качества развивает бокс у спортсменов?
- 3) Какие средства защиты используют боксеры во время поединков?
- 4) Чем отличается любительский бокс от профессионального?
- 5) Почему бокс является популярным видом спорта в Узбекистане?
- 6) Какие достижения сборной Узбекистана по боксу были на Олимпийских играх 2024 года в Париже?

Задание 2. Расскажите об известных боксерах Узбекистана.

Задание 3. Прочитайте текст про бокс. Употребите слова в скобках в предложном падеже.

В книге рассказывается о ... (бокс).

Спортсмены думают о ... (поединок).

Судьи следят за правилами в ... (ринг).

На тренировке тренер объясняет о ... (техника ударов).

Боксеры обсуждают между собой о ... (защита).

Секунданты объясняют спортсмену о ... (правила).

В статье говорится о ... (нокаут).

Глоссарий

АИБА (AIBA) Международная ассоциация любительского бокса

Бокс Команда рефери, по которой начинается или продолжается бой

Брэк Команда судьи, по которой боксеры делают шаг назад и продолжают бой

Бандаж Часть экипировки, защищающая от ударов ниже пояса

Капа Защита для рта, предотвращающая повреждение губ и смягчающая удары в челюсть

Нокдаун Положение боксера после удара, когда он не может продолжать бой 8–9 секунд

Нокаут Положение боксера после удара, когда он не может продолжать бой 10 секунд и более

Стойка Стандартная позиция боксера во время боя

Стэпинг (брэйк) Шаг назад по команде судьи

Секундант Тренер, который помогает боксеру до боя, после боя и между раундами; у каждого боксёра может быть два секунданта

Технический нокаут Победа боксёра при явном преимуществе, отказе соперника продолжать бой, травме или дисквалификации соперника

Тема 11. Грамматическая:

Местоимения. Личные местоимения.

(Olmosh. Kishilik olmoshlari)

Местоимение - это самостоятельная часть речи, которая заменяет существительные, прилагательные или числительные, указывая на предметы, их признаки или

количество, не называя их. Местоимения изменяются по родам, числам и падежам.



Местоимение способно заменить собой существительное, прилагательное или числительное, в предложении оно может выступать в роли **подлежащего, определения, сказуемого, дополнения, обстоятельства**.

Она пришла вовремя (местоимение отвечает на вопрос кто? и является главным членом предложения - **подлежащим**).

Это - *я* (местоимение выполняет роль именной части составного **сказуемого**).

Я видел *его* вчера (местоимение отвечает на вопрос косвенного падежа - **дополнение**).

Это *мой* друг (местоимение стоит перед существительным и поясняет его - **определение**).

Тут было тихо (местоимение в роли **обстоятельства места** - отвечает на вопрос где?).

По значению и грамматическим признакам местоимения делятся на **разряды**.

Таблица разрядов местоимений

Разряд	Вопросы / значение	Примеры местоимений	Примеры в предложении
Личные	<i>Кто? Что?</i>	<i>я, ты, он, она, мы, вы, они, оно</i>	<i>Я читаю. Он ушёл. Мы идём на тренировку.</i>
Возвратное	<i>действие направлено на самого себя</i>	<i>себя</i>	<i>Она винит себя.</i>
Притяжательные	<i>Чей?</i>	<i>мой, твой, его, её, наш, ваш, их, свой</i>	<i>Это мой дом. Она любит свою семью.</i>
Указательные	<i>Какой? Который? Сколько? (указание)</i>	<i>тот, этот, такой, таков, столько</i>	<i>Тот человек – мой тренер. Я читал эту книгу.</i>
Определительные	<i>Обобщённо указывают на признак</i>	<i>весь, всякий, каждый, любой, сам, самый</i>	<i>В команде важен каждый спортсмен. Сам пришёл.</i>
Вопросительные	<i>Кто? Что? Какой? Который? Чей? Сколько?</i>	<i>кто, что, какой, который, чей, сколько</i>	<i>Кто пришёл? Чья это ракетка?</i>
Относительные	<i>Связь с придаточным предложением</i>	<i>кто, что, какой, который, чей, сколько</i>	<i>Я знаю, кто это сделал. Книга, которую я читал...</i>
Неопределённые	<i>Неопределённое лицо/предмет</i>	<i>кто-то, что-то, кто-нибудь, чей-либо и др.</i>	<i>Кто-то стучится. Что-нибудь принеси поесть.</i>
Отрицательные	<i>Отрицание лица/предмета/признака</i>	<i>никто, ничто, никакой, ничей, нисколько</i>	<i>Никто не пришёл. У него нет никакой надежды.</i>

Личные местоимения

Лицо	Единственное число	Множественное число
1 лицо	Я	Мы
2 лицо	Ты	Вы
3 лицо	Он Она Оно	Они

Личными местоимения называются потому, что указывают на определённое лицо. К личным местоимениям можно задать вопросы имён существительных: **кто?** **что?** Личные местоимения склоняются по лицам и числам, а также по падежам.

Упражнение 1. Вставьте подходящие по смыслу личные местоимения.

Чемпионка сказала мне, что зимой _____ поедет в Москву.

Завтра _____ пойдём на тренировку.

В университет пришёл новый тренер, раньше _____ работал в школе.

Упражнение 2. Вставь правильное местоимение в скобках.

(Я/Ты/Он) очень устал после работы.

Это (мой/его/твой) телефон?

(Кто/Что/Какой) сегодня придёт на встречу?

(Этот/Тот/Такой) фильм был очень интересным.

(Никто/Кто-то/Каждый) не знает ответа на этот вопрос.

Упражнение 3. Вставьте вместо точек местоимения.

Вчера Наташа пригласила нас в гости. Она показывала квартиру.

- Ты не будешь сегодня у неё? - Нет, но я позвоню

- Ты свободен сегодня? Андрей хотел купить ... билет в

кино.

- Скажи ..., что я сегодня занят.

Я купила красный костюм. Посмотри, ... идет этот цвет?

Если вы можете перевести этот текст, я могу помочь

Склонение личных местоимений в русском языке

	Единственное число					Множественное число		
	1-е лицо	2-е лицо	3-е лицо			1-е лицо	2-е лицо	3-е лицо
			М. р.	С. р.	Ж. р.			
И. п.	я	ты	он	оно	она	мы	вы	они
Р. п.	меня	тебя	его		ее	нас	вас	их
Д. п.	мне	тебе	ему		ей	нам	вам	им
В. п.	меня	тебя	его		ее	нас	вас	их
Т. п.	мной (мною)	тобой (тобою)	им		ей (ею)	нами	вами	ими
П. п.	обо мне	о тебе	о нем		о ней	о нас	о вас	о них

Упражнение 4. Вставьте подходящие по смыслу местоимения (он, свою, они, себя, своё, его, её) в предложения.

1. Боксер тренируется каждый день и внимательно смотрит на ... в зеркале.

2. Тренер дал спортсмену совет, чтобы ... улучшил технику удара.

3. Футболисты вышли на поле и показали ... умение в пасах.

4. Волейболистка забила мяч, и зрители похвалили ...
5. Команда подготовила ... форму к соревнованиям.
6. Теннисист внимательно изучал движения соперника, чтобы предвидеть ... действия.

Лексическая тема: Спортивное единоборство. Кикбоксинг

Словарь

боевое искусство – <i>jang san'ati</i>	<i>регламент – qoida, belgilangan tartib</i>
кулачные бои – <i>mushtlashuv jangi</i>	<i>сочетать – birlashtirmoq</i>
восточное единоборство – <i>sharq yakkakurashi</i>	<i>бросок – uloqtirish</i>
поединок – <i>bellashuv</i>	<i>удары – zarbalar</i>
наблюдать – <i>kuzatmoq</i>	<i>подсечки – chalishlar</i>

Кикбоксинг – это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и нижними конечностями. В его экипировку обязательно включены боксёрские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

Кикбоксинг является зрелищным и жестоким видом спорта. Бойцы должны отлично владеть как элементами восточных единоборств, так и бокса. Поединок превращается в интересное шоу, а зрителям интересно наблюдать за их бросками, ударами ногами и подсечками.

Вид спорта появился в Америке, ориентировочно в 60-70 годы прошлого века. Название «кикбоксинг» придумал Чак Норрис. Он сначала объединил английский бокс и каратэ, а потом добавил техники тхэквондо и тайский бокс.

В начале 70-х годов на территории Америки было основано немало школ, обучающих различным видам единоборств.

Почти сразу появились правила и регламент турниров по

кикбоксингу. Популярность росла, и начали проводиться международные соревнования.

Современный кикбоксинг давно перерос рамки прикладного боевого искусства, и сегодня он представляет собой спорт высоких достижений с многомиллионной аудиторией. Это позволяет говорить экспертам о его векторном движении в олимпийскую семью. В настоящее время кикбоксинг уже вошел в программу Азиатских игр и Всемирные игры боевых искусств. Отметим, что Федерация кикбоксинга Узбекистана принимает активное участие в популяризации и глобальном движении этого вида спорта.

Послетекстовые задания

Задание 1. Ответьте на вопросы.

- 1) Каким видом спорта является кикбоксинг?
- 2) Чем должны владеть бойцы?
- 3) Где и когда появился этот вид спорта?
- 4) Кто придумал название «кикбоксинг»?
- 5) Техники каких видов спорта объединены в кикбоксинге?
- 6) Что представляет собой современный кикбоксинг?

Задание 2. Прочитайте пословицы. Объясните их значение своими словами.

1. Если умеешь бороться, то умей и умереть.
2. Борьба порождает мужество.
3. Головой думай, а силой борись.
4. Чем труднее борьба – тем почетнее победа.
5. Целью всякой борьбы является победа.
6. Не силой борются, а умением.

Задание 3. Выпишите из текста личные местоимения.

Экипировка кикбоксера

	<i>Шлем на голову.</i> <i>Эластичные бинты на область кисти рук.</i> <i>Перчатки для кикбоксинга.</i> <i>Капа-защиты для ротовой полости.</i> <i>Защита паха.</i> <i>Фут – приспособление для защиты стопы.</i> <i>Накладки на голени.</i> <i>Грудной протектор для женщин.</i>
---	--

Глоссарий

Апперкот – удар кулаком в кикбоксинге по направлению снизу вверх.

Атака – технико-тактический прием в кикбоксинге.

Бой – спортивный поединок в кикбоксинге, обусловленный правилами соревнований.

Ведение боя по очкам – преимущество кикбоксера в бою над соперником вследствие большого количества нанесенных ударов, дошедших до цели.

Вес боевой – масса тела кикбоксера, соответствующая границам конкретной весовой категории.

Выбросить полотенце на ринг – обусловленное правилами соревнований ритуальное действие секунданта, признающего поражение своего кикбоксера.

Гонг – специальное самозвучащее ударное устройство. Предназначен для сигнализации о начале и окончании раундов в кикбоксинге.

Кикбоксер атакующего стиля – спортсмен, проводящий

поединок на основе активных наступательных действий.

Тема 12. Грамматическая:
Местоимения. Притяжательные местоимения.
(Egalik olmoshlari)

Притяжательные местоимения - это слова, которые показывают, что предмет принадлежит кому-либо или чему-либо. К ним относятся: **мой, твой, наш, ваш, его, её, их, свой.**

Вопросы притяжательных местоимений: «чей?», «чья?», «чье?», «чьи?».

В словосочетаниях и предложениях притяжательные местоимения чаще всего согласуются с существительными по роду, числу и падежу, выполняя функции определения. Они помогают указать на принадлежность объекта и согласуются со словом, к которому относятся, по роду, числу и падежу.

Притяжательные местоимения используют для обозначения принадлежности предмета кому-либо или чему-либо, например, «моя книга» или «его дом».

Согласование притяжательных местоимений

Мужской род	Чей?	мой, твой, наш, ваш, свой	папа, стул, словарь
Женский род	Чья?	моя, твоя, наша, ваша, своя	мама, аудитория, тетрадь
Средний род	Чьё?	моё, твоё, наше, ваше, своё	окно, здание
Множественно е число	Чьи?	мои, твои, наши, ваши, свои	родственники, бабушки, растения

Упражнение 1. Согласуйте данные слова с притяжательными местоимениями.

Стадион, ракетка, тренер, место, подготовка, квартира, дом,

машина, улица, магазин, журнал, газета, место.

- 1) мой - моя - моё
- 2) твой - твоя - твоё
- 3) наш - наша - наше
- 4) ваш - ваша - ваше
- 5) его - её – их

Упражнение 2. Прочитайте текст, найдите местоимения, задайте к ним вопросы.

Меня зовут Азиз. А это моя подруга Лейла. Мы студенты первого курса. Сейчас утро, мы дома. Вот наш стол. Справа лежит моя тетрадь, моя ручка и мои книги. Я беру тетрадь и читаю текст. Потом я делаю упражнение. Я выполняю домашнее задание. Лейла тоже выполняет домашнее задание. Её вещи лежат слева. Она сначала читает текст, а потом пишет упражнение. Мы читаем и пишем по-русски. Я делаю домашнее задание медленно, а Лейла делает быстро. Я пишу упражнение и не знаю, как по-английски слово «конверт».

Я спрашиваю: «Лейла, ты знаешь, как по-английски слово "конверт"?»

Лейла отвечает: «Нет, я не знаю».

Я спрашиваю: «А где моя тетрадь?»

«Твоя тетрадь лежит на столе», - говорит Лейла.

Я беру тетрадь и смотрю новое слово «конверт».

Упражнение 3. Поставьте слова из скобок в правильном падеже.

Я встретился в парке ... (мои друзья).

Мы пригласили в кино... (наши знакомые).

Ахмед давно не видел ... (свои братья).

Юлдуз часто вспоминает ... (её сестра).

Они встретили в театре ... (их товарищи).

Ты видишь в общежитии ... (твои соседи).

Мы ждём в парке ... (наша подруга).

Я часто вспоминаю ... (свои братья и старшие сёстры).

Таня пригласила в гости ...(старые друзья).

Упражнение 4. Используйте нужные притяжательные местоимения.

Образец: Сестра живёт здесь. Это ... комната. Это её комната.

1. Студент учит уроки. Это ... учебник.
2. Я читаю журнал. Это ... журнал.
3. Вы пишете письмо. Это ... ручка.
4. Ты учишь слова. Это ... словарь.
5. Отец дома. Это ... пальто.
6. Мы сидим здесь. Это ... класс.
7. Они работают здесь. Это ... место.
8. Студенты пишут упражнение. Это ... домашнее задание.
9. Студентка пишет. Это ... тетрадь.

Лексическая тема: Спортивное единоборство.

Тайский бокс

Словарь

<i>свободный бой – erkin bellashuv</i>	<i>кулачные бои – mushtlashuv jangi</i>
<i>правила боя – jang qoidasi</i>	<i>получить травму – jarohat olmoq</i>
<i>единоборство – yakkakurash</i>	<i>экипировка бойца – jangchining kiyimi</i>
<i>ударные атаки – zarbali hujumlar</i>	<i>критерий – mezon</i>
<i>защитная техника – himoya texnikasi</i>	<i>защитные накладки – himoya asboblari / himoya jihozlari</i>

Термин «муай» *мавья* и *тай* в переводе означает «поединок свободных» или «свободный бой». У себя на родине муай-тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века.

Сегодня муай-тай обладает огромной популярностью как в Таиланде, так и за его пределами. Как в любом виде спорта, так и в тайском боксе есть свои правила. Все соревнования по муай-таю проходят по правилам международной федерации тайского бокса IFMA.

Во время боя спортсмены используют кулаки, локти, колени и голени для проведения ударных атак и защитных техник. Ударные приемы бывают как из комбинации нескольких движений, так и состоять из одного удара. Защитные же техники состоят из уклонов, нырков, блоков, подставок, отбивок.

Бойцов распределяют по двум критериям: возраст и весовая категория.

Продолжительность поединка в тайском боксе зависит от возраста и квалификации бойца, поэтому в этом виде спорта нет четкого количества раундов и обозначения их длительности. Обычно бывает от 3 до 5 раундов по 1-3 минуте с перерывом для восстановления сил длиной в 1 минуту.

Одежда бойца состоит из майки, шорт и защитного жилета синего или красного цвета. Выбор цвета экипировки будет зависеть от угла ринга, где боксер будет стоять. Обязательно на боксере должны быть надеты шлем, капы, перчатки, защитные накладки на колени и локти, паховые и грудные протекторы. На ногах у боксера не должно быть обуви - в этом виде спорта она не предусмотрена.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Что в переводе означает термин «*муай*» *мавья* и *тай*?
- 2) Когда этот вид спорта приобрёл мировую известность?
- 3) Назовите ударные приемы в тайском боксе?
- 4) По каким критериям распределяют бойцов?
- 5) От чего зависит продолжительность поединка в тайском боксе?
- 6) От чего зависит выбор цвета экипировки бойца?
- 7) Что обязательно должно быть надето на боксере?

Задание 2. Переведите на русский язык следующие узбекские пословицы. Объясните их смысл.

Kun ko'raman desang erta tur. Har bir ishning chamasi bor, har daryoning kemasi bor. Har yerni qilma orzu, har yerda bor tosh-tarozu. Odamning husni mehnatda.

Задание 3. Вставьте окончания и выучите стихотворение.

Ты гордись своим отцом,
Знатным гражданин...,
Но и сам будь молодцом,
А не только сын....

Это интересно!

В Узбекистане муайтай начал развиваться с 1993 года. Впервые спортсмены из Узбекистана приняли участие в соревнованиях по этому виду спорта в сентябре 1993 года на Чемпионате российской лиги в Новосибирске, где студент Узбекского государственного института физической культуры Жанбулат Амантаев стал чемпионом.

Глоссарий

Арджарн – мастер

Бао тай – подушки для ударов ногами в тайском боксе

Бао тонг – защитный пояс или подушка для живота боксёра

Бат – блокировка

Вай – поклон бойца

Вай кру – ритуальная церемония для приветствия учителя

Вонг муай – музыкальное сопровождение для боксёров поединков

Гамаган – рефери

Глонг кэк – барабан для музыкального сопровождения

Дает – удар ногой

Дой мат – удар кулаком

Лок – захват

Монгкон – священная головная повязка

Муай-боран – старинный стиль бокса

Муай-тай – тайский бокс

Нак муай – боксёр

Рам муай – ритуальный танец

РАЗДЕЛ III

Тема 13. Грамматическая тема: Имя прилагательное. (Sifat)



Разряды прилагательных		
Разряд	Признаки	Пример
Качественные	- Имеют степени сравнения	<i>Сильный - сильнее</i>
	- Образуют краткую форму	<i>быстрый - быстр</i>
	- Сочетаются с наречиями меры и степени (<i>очень, слишком и т.д.</i>)	<i>слишком медленный</i>
Относительные	Обозначают место, время, материал и так далее	<i>центральный круг</i> <i>вчерашний матч</i> <i>кожаный мяч</i>
Притяжательные	- Указывают на принадлежность - Отвечают на вопрос <i>чей?</i>	<i>папин зонт</i> <i>Маринин карандаш</i>

Имя прилагательное - это часть речи, которая обозначает признак предмета. Имя прилагательное отвечает на вопрос *какой?* (qanday?) или *чей?* (**kimning?**): *кислый, лисий*.

По лексическому значению и грамматическим признакам имена прилагательные делятся на три разряда: качественные, относительные и притяжательные.

Качественные имена прилагательные – это слова, обозначающие признаки предметов, которые могут проявляться в большей или меньшей степени. Например: *чрезвычайно быстрый, очень большой, быстрый – быстр, красивый – красив, сладкий- сладкий, быстрый-быстрый, яркий – ярче, более яркий, ярчайший, самый яркий*.

Относительные прилагательные – обозначают постоянный признак через отношение к другому предмету (кожаные перчатки - перчатки из кожи, утренние новости - новости, передаваемые утром) и не имеют краткой формы и степеней сравнения. Они всегда имеют производную основу (*дом – домашний телефон*). Они могут обозначать признак предмета по материалу (*бетонная дорожка*), времени (*весенний призыв*), месту (*республиканский турнир*), назначению (*спортивный инвентарь*) и т. д.

Притяжательные прилагательные – образуются только от одушевлённых имен существительных с помощью суффиксов *-ин(-ын), -ов(-ев-), -ий*. Русские фамилии на *-ов, -ев, -ин* по происхождению притяжательные прилагательные (Петров, Васильев, Пушкин).

Они выражают признак принадлежности предмету: *папин автомобиль, материн платок, дедушкин дом*.

Упражнение 1. Разделите имена прилагательные в соответствии с разрядом: *качественные, относительные, притяжательные*.

Хороший друг, зимнее пальто, золотое кольцо, утиный клюв, волчьи зубы, пластмассовая посуда, сельский дом, крупная рыба, овощной салат, богатый господин, собачья конура, красная роза, ежовые колючки, весенние дни, яблочное повидло.

Упражнение 2. Найдите в тексте имена прилагательные, задайте вопросы.

Узбекскому народу с древних времен были известны разнообразные виды физических упражнений и игр: верховая езда, борьба кураш, дарваз и другие. Национальные узбекские игры служили и служат не только средством развлечения для детей и молодежи, но и важным фактором их физического развития и укрепления здоровья. Через национальные игры и национальные виды спорта лежит путь к современным классическим, широко распространённым в нашей стране спортивным играм и отдельным видам спорта.

Упражнение 3. Составьте словосочетания, согласовав прилагательные с существительными.

1. Веселый (день, песня, брат, группа, кино, история, рассказ, утро, студент). 2. Иностранный (язык, литература, журнал, клуб, книга, словарь).

3. Теплый (хлеб, комната, дождь, январь, аудитория, лето, шарф, вода).

Упражнение 4. Вставьте пропущенные слова, чтобы у вас получился рассказ «Осень».

Настало _____ утро.

Светит _____ солнце.

По небу плывут _____ тучи.

Дует _____ ветер.

На деревьях _____ и _____ листья.

Наступает _____ пора.

Слова для справок: чёрные, сильный, неяркое, грустная,

жёлтые, красные, осеннее.

Лексическая тема: Карате.

Словарь

<i>Возникновение – paydo bo'lish</i>	<i>самозащита – o'zini himoya qilish</i>
<i>древние времена – qadimgi davrlar</i>	<i>боевой стиль – jangovar uslub</i>
<i>защититься без оружия – qurolsiz himoyalantmoq</i>	<i>травма – jarohat</i>
<i>средства безопасности – xavfsizlik vositalari</i>	<i>боевое искусство – jang san'ati</i>
<i>преимущества – afzalliklar</i>	<i>взаимосвязь – o'zaro bog'liqlik</i>

Карате - это одно из самых популярных японских боевых искусств, в основе которого самооборона без оружия. В переводе с японского термин «карате» означает «пустая рука». К нему традиционно добавляется понятие «до» - «дорога», что символизирует «путь», «жизненную позицию» бойца.

Суть карате-до – в постоянном совершенствовании тела и духа.

В настоящее время карате-до является олимпийским видом спорта и самой эффективной техникой самообороны. В целях самозащиты оно дает огромные возможности. Вам не нужно оружие - ваше тело превращается в оружие. Как спорт, оно максимально развивает физические и моральные качества.

Каратэ сегодня – это не только спортивное единоборство, но еще и техника самообороны, позволяющая превратить собственное тело в настоящее оружие. Каратэ занимаются девочки и мальчики, мужчины и женщины. В карате можно прийти в любом возрасте. Если для людей зрелого возраста карате - это и система самозащиты, и искусство, и философия, то

для молодежи карате – это, в первую очередь, путь к спортивным достижениям.

В настоящее время в Узбекистане особое место уделяется развитию данного вида спорта. Национальная федерация каратэ преобразована в Ассоциацию каратэ (WKF), ежегодно проводятся фестиваль каратэ, а также международный турнир Uzbekistan Open.

Постановлением Президента Узбекистана «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта каратэ (WKF)» определены основные направления развития каратэ в 2023-2026 годах по выявлению, выбору и отбору талантливой молодёжи, по реализацию программы «Каратэ для всех» в регионах для занятия каратэ всех слоёв населения, включая лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, строительству спортивных комплексов по каратэ и укреплению действующей материально-технической базы.

Послетекстовые задания.

Задание 1. Найдите из текста имена прилагательные, выпишите их, задайте к ним вопросы.

Задание 2. Дополните диалог, подбирая вопросы к данным ответам.

-?

- Карате - это одно из самых популярных японских боевых искусств, в основе которого самооборона без оружия.

-?

- Суть карате-до – в постоянном совершенствовании тела и духа.

-?

- Как спорт, оно максимально развивает физические и моральные качества.

-?

- Главная задача этого боевого искусства – помощь обществу, а не нанесение ущерба другим людям.

Задание 3. Каких известных спортсменов-каратистов вы знаете? Расскажите о них.

Глоссарий

Сосай - Основатель Кёкусин каратэ (Мас Ояма).

Сихан - мастер (5 дан и выше).

Сэнсэй - учитель, наставник (3 и 4 дан) или тренер.

Сэмпай - старший пояс (назначается тренером).

Додзё - зал для занятий.

Доги - одежда для занятий каратэ.

Кихон - базовая техника.

Идо кихон - базовая техника в передвижении.

Тема 14. Грамматическая:

Склонение прилагательных. (Sifatlarning tuslanishi)

Имена прилагательные согласуются с именами существительными в роде, числе и падеже.

Падеж	Падежный вопрос	Мужской род	Женский род	Средний род	Множ. число
Им.п.	<u>Есть</u> кто? что?	-ой/-ий/-ый	-ая/-яя	-ое/-ее	-ие/-ые
Род.п.	<u>Нет</u> кого? Чего?	-его/-ого	-ей/-ой	-его/-ого	-их/-ых
Дат.п.	<u>Рад</u> кому? Чему?	-ему/-ому	-ей/-ой	-ему/-ому	-им/-ым
Вин.п.	<u>Вижу</u> кого? Что?	-ий/-ой	-ую/-юю	-ее/-ое	-их/-ых
Тв.п.	<u>Горжусь</u> кем? Чем?	-им/-ым	-ей/-ой	-им/-ым	-ими/-ыми

Падеж	Падежный вопрос	Мужской род	Женский род	Средний род	Множ. число
Пр.п.	Думаю о ком? о чём?	-ем/-ом	-ей/-ой	-ем/-ом	-их/-ых

В предложении имена прилагательные выполняют роль определений или сказуемых. Например: *В этом соревновании участвовали **сильные** спортсмены (определение). Узбекский спортсмен силён (сказуемое).*

Родовые окончания прилагательных

Прилагательные в единственном числе изменяются по родам. Для каждого из трёх родов прилагательные имеют свои особые окончания. Во множественном числе прилагательные не изменяются по родам, у них используются одинаковые окончания для всех родов.

Род и число имён прилагательных

Род и число имён прилагательных определяется по роду и числу имени существительного, с которым оно употреблено.

Число \ Род	Единственное	Множественное
Мужской род	спел ый плод высо кий потолок	спел ые плоды высо кие потолки
Женский род	газов ая плита син яя блузка	газов ые плиты син ие блузки
Средний род	коротк ое расстояние летн ее платье	коротк ие расстояния летн ие платья

Упражнение 1. Просклоняйте словосочетания.

Спортивный характер, воспитанная студентка, хорошее поведение, зарубежные гости.

Упражнение 2. Вместо точек допишите правильное окончание.

1. Спортивн... экипировка – это специальн... одежда.
2. Основн... сооружение – место, где проходят соревнования и тренировки.
3. Русск... язык – национальн... язык русского народа.
4. Спортивн... плавание – это преодоление различных дистанций в воде.
5. Спортивн... ходьба отличается от беговых видов.
6. Спортивн... сооружения – это крытые или открытые сооружения.

Упражнение 3. Образуйте имена прилагательные.

Образец: душ утром – утренний душ.

- билет на автобус – ...,
 зверь из леса – ...,
 рыба из моря – ...,
 книга для детей – ...,
 шкура тигра – ...,
 варенье из абрикосов – ...,
 шапка из меха – ...,
 палка из дерева – ...,
 бульон из курицы –

Упражнение 4. Определите род существительных, допишите окончания прилагательных.

Горяч... чай. Картофельн... пюре. Концертн... рояль. Голуб... эмаль. Свободн... такси. Городск... метро. Трудн... время. Крепк... кофе.

Лексическая тема: Виды борьбы. Борьба.

Словарь

<i>Борьба – kurash</i>	<i>разные способы – turli xil usullar</i>
<i>состязание – musobaqa</i>	<i>выталкивать за пределы площадки – maydon</i>

	<i>tashqarisiga chiqarmoq</i>
<i>национальные виды борьбы – kurashning milliy turlari</i>	<i>распространяться – tarqalmoq</i>
<i>заниматься – shug‘ullanmoq, захват – ushlash</i>	<i>развиваться – rivojlanmoq</i>
<i>бросок – uloqtirish</i>	<i>разные способы – turli xil usullar</i>

История борьбы

Борьба - это один из видов спортивных единоборств, который включает множество разновидностей. Каждая из них имеет свои особенности и правила. Сегодня известно около тысячи видов борьбы, в основном национальных, однако существуют и такие, что получили мировое распространение. Главное отличие борьбы - отсутствие ударов, а победа достигается разными способами в зависимости от конкретного стиля: по очкам, болевыми или удушающими приёмами, чистыми бросками, выталкиванием соперника за пределы ковра и др.

Популярность этого вида спорта объясняется простотой проведения поединков - зачастую достаточно лишь ровной площадки. Борьба считается относительно малотравматичной, но при этом остаётся зрелищной и способствует развитию таких качеств, как сила, ловкость, стойкость, воля к победе и умение преодолевать боль.

Пьер де Кубертен возродил Олимпийские игры в 1896 году, тогда борьба вошла в программу первых соревнований и с тех пор почти неизменно там присутствует, за исключением вторых Игр.

Профессиональная борьба зародилась во Франции в XIX веке и вскоре получила широкое распространение по всей Европе.

Виды борьбы

В каждой стране национальные виды борьбы развивались по-своему: одни имели сходство между собой, другие существенно отличались, а некоторые возникали полностью самостоятельно.

К современным видам спортивной борьбы относятся вольная и греко-римская борьба, дзюдо, спортивное самбо, грэпплинг, бразильское джиу-джитсу, сумо и национальная борьба кураш.

Борьбу можно считать одним из самых древних видов спорта, и сегодня существует огромное количество её разновидностей. Каждый стиль имеет свои правила и определённую форму одежды, однако их объединяет одно - во всех видах борьбы запрещены удары.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Скажите, что нового вы из него узнали.

Ответьте на вопросы.

- 1) Что такое борьба?
- 2) Сколько разновидностей борьбы существует в настоящее время?
- 3) Чем отличается борьба?
- 4) Чем обусловлена популярность борьбы?
- 5) С какого года борьба включена в программу Олимпийских игр?
- 6) Где впервые появилась профессиональная борьба?
- 7) Где зародилась вольная борьба?
- 8) Назовите виды современной спортивной борьбы.

Задание 2. Выпишите из текста имена прилагательные. Задайте к ним вопросы.

Задание 3. Дополните диалог.

-?
- Около 1 000 видов борьбы.
-?
- Силу, ловкость, характер, волю к победе, умение терпеть и преодолевать боль.
-?
- Во Франции в XIX веке.
-?
- Везде запрещена ударная техника.

Глоссарий

Техника борьбы - совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Захваты - действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

Наклон - движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное.

Разворот - движение туловища в момент падения назад; вспомогательный элемент приема, связанный с началом движения в сторону спины.

Рывок - борец резко тянет противника (дергает).

Толчок - борец резко отодвигает противника от себя.

Высед - борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.

Прием - законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.

Защита - действие борца, которым можно отразить атаку противника.

Броски - приемы, переворачивающие противника грудью или спиной наковер с отрывом от ковра.

Сваливания - приемы, переворачивающие противника

из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.

Переводы - приемы, ставящие противника из стойки в партер в положении нижнего.

Перевороты - приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковра без отрыва от ковра.

Тема 15. Грамматическая:

Имя числительное. Порядковые числительные.

(Son. Tartib sonlar)

Имя числительное - это самостоятельная часть речи, которая указывает на количество предметов, само число или порядок предметов при счёте. По своему значению и грамматическим особенностям числительные делятся на количественные и порядковые.

Порядковые числительные (tartib sonlar) выражают последовательность предметов при счёте и отвечают на вопросы: *какой? который? nechanchi?* *Например: восьмой ряд, двадцатый фильм, первое место.*

По составу и количественные, и порядковые числительные могут быть:

простыми - имеющими один корень: *два, пять;*

сложными - образованными из двух и более простых числительных: *пятьсот, шестьдесят.* В сложных числительных корень *десять* изменился в форму **-дцать:** *одиннадцать, двенадцать, тринадцать* и далее до *девятнадцати*, а также *двадцать, тридцать;*

составными - состоящими из нескольких слов: *сто один, две третьих, триста сорок семь, тысяча пятьсот.*

Порядковые числительные образуются от простых количественных без добавления суффиксов: *семь → седьмой; девять → девятый; шесть → шестой.*

Исключение составляют слова **первый** и **второй**, которые имеют непроизводную основу.

В отличие от количественных, порядковые числительные изменяются по родам и числам:

девятый пункт - девятая дорожка - девятое поле;

сто восьмой лист - сто восьмая страница - сто восьмое место; сорок шестой дом - сорок шестые дома.

Они согласуются с существительными, как прилагательные, и склоняются по образцу прилагательных:

П.	Единственное число			Мн. число
	Муж. род	Жен. род	Ср. род	
И.	пятый бой	пятая яма	пятое дело	пятые места
Р.	пятого боя	пятой ямы	пятого дела	пятых мест
Д.	пятому бою	пятой яме	пятому делу	пятым местам
В.	пятый бой	пятую яму	пятое дело	пятые места
Т.	пятым боем	пятой ямой	пятым делом	пятыми местами
П.	о пятом бое	о пятой яме	о пятом деле	о пятых местах

Упражнение 1. Прочитайте, правильно называя числительные и употребляя существительное в правильной форме.

31 площадка, 51 гол, 41 соревнование, 71 работа.

32 (инвентарь) – тридцать два инвентаря; 44 (стадион), 33 (студент), 62(выступление).

42 (гимнастка) – сорок две гимнастки, 53 (соперница), 9 (сетка). 8 (рекорд) – восемь рекордов; 12 (штраф), 39 (момент), 45 (номер).

7 (работа) – семь работ; 5 (книга), 6 (задание), 12 (лекция).

Упражнение 2. Прочитайте следующие слова.

40а, по2л, смор1а, с3ж, 100л, па3от, пу100, 100пор, пи100лет, 100рож, ка100рка, озцать, на3й, 100к, по2рить,

рас100яние, 100й.

Упражнение 3. Ответьте на вопросы.

Образец: – В каком году родился Шухрат? (1985) – Шухрат родился **в тысяча девятьсот восемьдесят пятом году**.

В каком году родилась Севара? (1992).

В каком году вы окончили школу? (1988).

В каком году её родители были в Турции? (1973).

В каком году родилась твоя сестра? (2008).

В каком году Сардор приехал в Ташкент? (2012).

В каком году вы начали изучать немецкий язык? (2015).

В каком году Бобур участвовал на соревновании? (2011).

Упражнение 4. Письменно ответьте на вопросы.

Сколько минут составляет час?

Сколько часов в сутках?

Сколько дней в неделе?

Сколько недель в месяце?

Сколько дней в месяце?

Сколько месяцев в году?

Сколько дней в году?

Лексическая тема: Вольная борьба.

Словарь

<i>Вольная борьба – erkin kurash</i>	<i>разные способы – turli xil usullar</i>
<i>заниматься – shug‘ullanmoq,</i>	<i>отличаться – farqlanmoq</i>
<i>захват – ushlash</i>	<i>болевые приёмы – og‘riqli usullar</i>
<i>бросок – uloqtirish</i>	<i>распространяться – tarqalmoq</i>
<i>правила – qoidalar</i>	<i>одержать победу – g‘alaba qozonmoq</i>

История **вольной борьбы** берет свое начало с Древней Греции. Известно, что комплексные состязания легли в основу общей физической подготовки древних греков в различных видах спорта. Вольная борьба имела большое значение среди всех этих видов.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы.

Вольная борьба - это современное спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, в которой два спортсмена соревнуются по установленным правилам, применяя различные технические действия: захваты, броски, перевороты, подсечки и другие приёмы. Главная цель каждого участника - уложить противника на лопатки и добиться победы.

В отличие от греко-римской борьбы и борьбы на поясах, в вольной борьбе разрешено использовать ноги: выполнять захваты ног соперника, делать подсечки и применять ноги в различных технических действиях.

Сегодня вольная борьба рассматривается как олимпийский и любительский вид спорта. В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе (США).

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки.

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров.

Еще до обретения независимости узбекские борцы добились значительных успехов на международной арене. Среди них следует отметить чемпионов мира и Олимпийских игр Арсена Фадзаева, Рустама Казакова, Махарбека Хадарцева, а также трехкратного чемпиона мира Аслана Хадарцева.

В настоящее время борцы Узбекистана высоко поднимают флаг нашего государство, завоевав высшие ступени на международных аренах. На летних Олимпийских играх в Париже (2024 г.) в соревнованиях по вольной борьбе в весовой категории до 74 кг прошёл финальный поединок. В борьбе за золотую медаль представитель Узбекистана Разамбек Джамалов встретился с японцем Дайчи Такадани и, применив болевой приём, досрочно одержал победу.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

1. Где берет начало история вольной борьбы?
2. Какая страна считается родиной вольной борьбы?
3. Какие приемы разрешаются в вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах?
4. Когда вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр?
5. Назовите известных узбекские борцов, которые добились значительных успехов на международной арене.
6. Кто одержал победу на летних Олимпийских играх в Париже (2024 г.) в соревнованиях по вольной борьбе?

Задание 2. Переведите текст на узбекский язык.

Национальные игры и забавы являются важной частью культурного наследия народов Узбекистана. С давних времён на больших праздниках, свадьбах и народных гуляниях люди развлекались, соревновались в силе, ловкости, быстроте и находчивости.

Сегодня традиционные игры не только сохраняются, но и получают новое развитие. Некоторые из них, такие как борьба кураш и улак-копкари, вышли на международную арену и превратились в самостоятельные виды спорта.

Задание 3. Прочитайте выразительно стихотворение.

Кто вольную борьбу решил избрать,
Тот в жизни сделал верное решение.
Тому она судьбой сумела стать,
Ведь вольная борьба - не увлечение.
Поверь в себя - и смело на ковер,
Жить в спорте надо ярко и красиво.
Расчет и хитрость, выдержка, напор.
Мы - вольники и знаем свою силу.

Глоссарий

Вольная борьба - это международный вид спортивной борьбы, проводимый на мягком ковре.

Гонг - это сигнал, отмечающий начало или окончание схватки

Арбитр - это главный судья, ответственный за проведение поединка на ковре и входящий в состав судейской коллегии.

Боковой судья - это судья, работающий за пределами ковра и оценивающий действия борцов, присуждая им соответствующие баллы.

Зацеп - это движение ногой, при котором спортсмен удерживает или тянет к себе или от себя часть тела соперника.

Мост - это основное положение, при котором спортсмен прогибается и упирается в ковер лобной частью головы, одновременно расставляя ступни на ширину плеч.

Тема 16. Грамматическая:
Количественные числительные.
(Sanoq sonlar)

Количественные числительные (sanoq sonlar) обозначают отвлечённое число или количество предметов и отвечают на вопрос **сколько? nechta?**: *восемь, один, двадцать яблок, три тетради.*

Количественное числительное **один** имеет формы всех родов и согласуется с существительным в роде, числе и падеже: *один спортсмен, одна спортсменка, одно выступление, одни сутки.*

Числительное **два** в именительном и винительном падежах представлено двумя формами: *два турнира, два задания, две встречи.*

После числительных **два, три, четыре** существительные употребляются в форме родительного падежа единственного числа: *две лекции, три борца, четыре игры.*

После всех остальных количественных числительных существительные ставятся в родительный падеж множественного числа: *пять атлетов, пятнадцать зрителей.*

В сложных и составных количественных числительных изменяются по падежам **все их части**: *пятидесяти пяти.*

В сложных и составных порядковых числительных склоняется **только последняя часть**: *пятьдесят пятого.*

Упражнение 1. Ответьте на вопросы по образцу.

Образец: – Сколько книг стоит на полке? (10) – На полке стоит *десять книг.*

Сколько страниц в твоей книге? (80). Сколько студенток учится на подготовительном факультете? (15). Сколько комнат в вашем доме? (6). Сколько ошибок ты сделал в диктанте? (5).

Сколько аудиторий на этом этаже? (8). Сколько ламп в вашей аудитории? (10).

Упражнение 2. Слова из скобок поставьте в нужном падеже, количественные числительные напишите прописью.

В нашем городе 10 (университет), 20 (институт) и 8 (академия).

В моей группе 6 (студент) и 3 (студентка).

На нашем факультете работает 9 (преподаватель).

Каждый день мы занимаемся 6 (час) 20 (минута).

Уроки начинаются в 8 (час) 30 (минута).

Мы изучаем русский язык 2 (месяц) и 3 (неделя).

Мой друг болел 4 (день). 8.

На полке стоит 25 (книга) и 8 (журнал).

На столе лежит 9 (тетрадь), 6 (ручка) и 5 (карандаш).

Упражнение 3. Прочитайте текст. Вставьте пропущенные окончания.

В нашей секции двадцать дв... мальчик... и только дв... девочек... Мы занимаемся уже дв... год... У нас есть четыр... больш... стол... и двадцать четыр... стул... На каждом столе три шахматн... доск... На каждой доске шестьдесят четыр... клетк... В шкафу четыр... приз... А еще мы выиграли три медал... на городских соревнованиях.

Упражнение 4. Расскажите о своем дне. Вставьте пропущенные буквы.

Мой день.

1. Обычно я встаю (просыпаюсь) в (час, часа, часов).

2. Потом я умываюсь, одеваюсь и завтракаю.

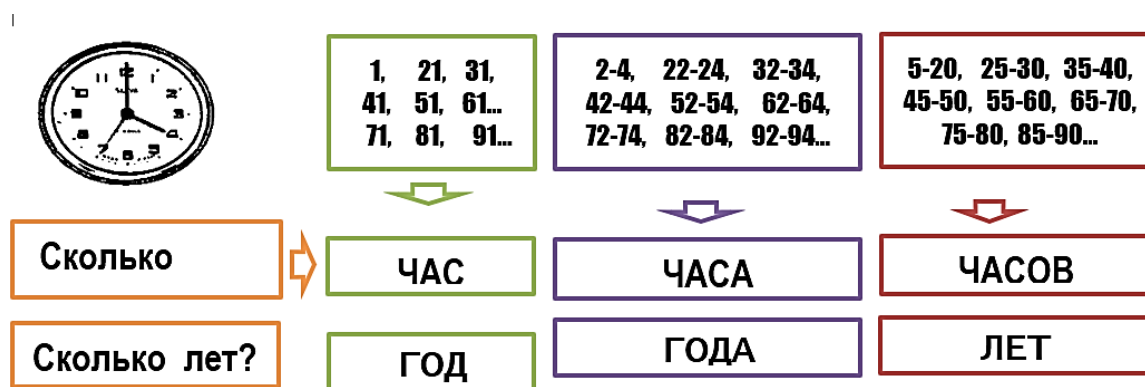
3. Я выхожу (chiqaman) из дома (час, часа, часов)

4. До (gacha) университета я иду пешком.

(еду на автобусе, на маршрутке, на метро, на такси, на своей машине)

5. Мои уроки начинаются в (час, часа, часов) и заканчиваются в (час, часа, часов).

6. В (час, часа, часов) я возвращаюсь домой и обедаю.
7. Дома я отдыхаю, готовлю уроки, читаю книгу, слушаю музыку, делаю уборку, занимаюсь своими делами, иду на тренировку или в библиотеку и так далее.
8. В (час, часа, часов) я ужинаю.
9. После ужина я смотрю телевизор или ищу информацию в интернете. (сиджу в интернете)
10. Примерно в (час, часа, часов) ложусь спать.



Лексическая тема: Греко-римская борьба.

Словарь

Греко-римская борьба – <i>yunon-rum kurashi</i>	развитие интеллекта – <i>aqlni rivojlantirish</i>
без воздействий ног – <i>oyoqlarni ishlatmasdan</i>	официальное название – <i>rasmiy nom</i>
международное признание – <i>xalqaro tan olinish</i>	внести в программу – <i>dasturga kiritmoq</i>
национальные традиции – <i>milliy an'analar</i>	поддержка – <i>qo'llab-quvvatlash / yordam</i>
выносливость – <i>chidamlilik</i>	стремление – <i>intilish / maqsadga intilish</i>

Греко-римская борьба - это олимпийский вид спорта, который появился в Древней Греции. Сегодня это современное

единоборство, где спортсмены борются в партере, но не могут использовать ноги для атак и не имеют права брать соперника ниже пояса. Цель - вывести противника из равновесия и прижать его лопатками к коврику.

Изначально борьба развивалась в Греции и Римской империи, а её современная форма появилась во Франции в первой половине XIX века.

Поэтому раньше её часто называли французской борьбой. В Древней Греции этот вид спорта был очень популярен - его включили в Олимпийские игры почти сразу после их возникновения в 776 году до н. э.

В конце XVIII - начале XIX века в Европе начали формировать современные правила греко-римской борьбы. В 1848 году в Париже появились первые арены профессиональных борцов, куда приезжали спортсмены из разных стран, перенимали опыт и затем организовывали подобные соревнования у себя.

Так французская борьба получила международное признание. В 1896 году её внесли в программу первых современных Олимпийских игр и дали официальное название «греко-римская».

Этот вид спорта полезен для здоровья: он развивает силу, выносливость, дисциплину и помогает гармоничному развитию детей. В отличие от вольной борьбы, здесь не разрешается использовать подсечки и зацепы ногами, что делает греко-римскую борьбу более безопасной.

Развитие греко-римской борьбы в Узбекистане

В Узбекистане греко-римская борьба является одним из наиболее популярных и развитых видов спорта. Сегодня в Узбекистане действуют современные спортивные комплексы и

академии, где готовят спортсменов для национальных и международных соревнований.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта готовит высококвалифицированных специалистов по греко-римской борьбе, объединяя традиции подготовки спортсменов с современными методиками обучения. Узбекские спортсмены регулярно участвуют в крупных международных соревнованиях - чемпионатах Азии, мира и Олимпийских играх - и добиваются высоких результатов.

Благодаря поддержке государства и развитию спортивной инфраструктуры, греко-римская борьба в Узбекистане продолжает активно развиваться. Молодые спортсмены вдохновляются успехами своих чемпионов и стремятся к новым победам на мировой арене.

Это интересно!

Узбекские борцы регулярно показывают высокие результаты на международной арене. Айтжан Халмаханов стал чемпионом мира в 2025 году в весовой категории до 63 кг, что стало одной из самых значимых побед в истории страны.

Элмурат Тасмурадов завоевал бронзовую медаль на Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро и многократно становился чемпионом Азии. Жалғасбай Бердимуратов является призёром чемпионатов мира и Азии, а Исламжон Бахромов успешно выступает на международных турнирах, представляя новое поколение сильных узбекских борцов.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Где появилась греко-римская борьба?
- 2) Где развивался возрождённый вид греко-римской борьбы?
- 3) В каком году и где появились первые арены, на которых

выступали борцы – профессионалы?

4) В каком году французская борьба была включена в программу первых современных олимпийских игр?

5) Чему способствуют физические занятия греко-римской борьбой?

6) Расскажите о развитии греко-римской борьбы в Узбекистане.

Задание 2. Определите значение следующих слов:
возрастать, нация, общественность, жизненный, наследие, быстрота, ловкость, сила.

Задание 3. Слушайте и в паузах записывайте слова. Обратите внимание на произношение окончания –ого [-ава].

Самостоятельного, жизненного, известного, национального, равноправного, комплексного.

Глоссарий

Борьба – вид единоборства, в котором спортсмен (борец) преодолевает сопротивление противника в соответствии с требованиями установленных правил.

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приёма.

Приём – действие борца для изменения положения соперника на ковре.

Бросок – приём в стойке, отрывающий соперника от ковра и создающий опасное положение.

Бросок за ковёр – соперник падает за пределы рабочей площади ковра.

Сбивание – резкий толчок плечом или грудью, меняющий положение соперника.

Скручивание – поворот соперника вокруг продольной оси тела, спиной к ковра.

Наклон – перевод туловища из вертикального положения в горизонтальное.

Угроза – видимость активных действий, заставляющая противника защищаться.

Разведка – сбор информации о противнике.

Маскировка – скрывание своих намерений от соперника.

Сковывание – ограничение свободы действий соперника.

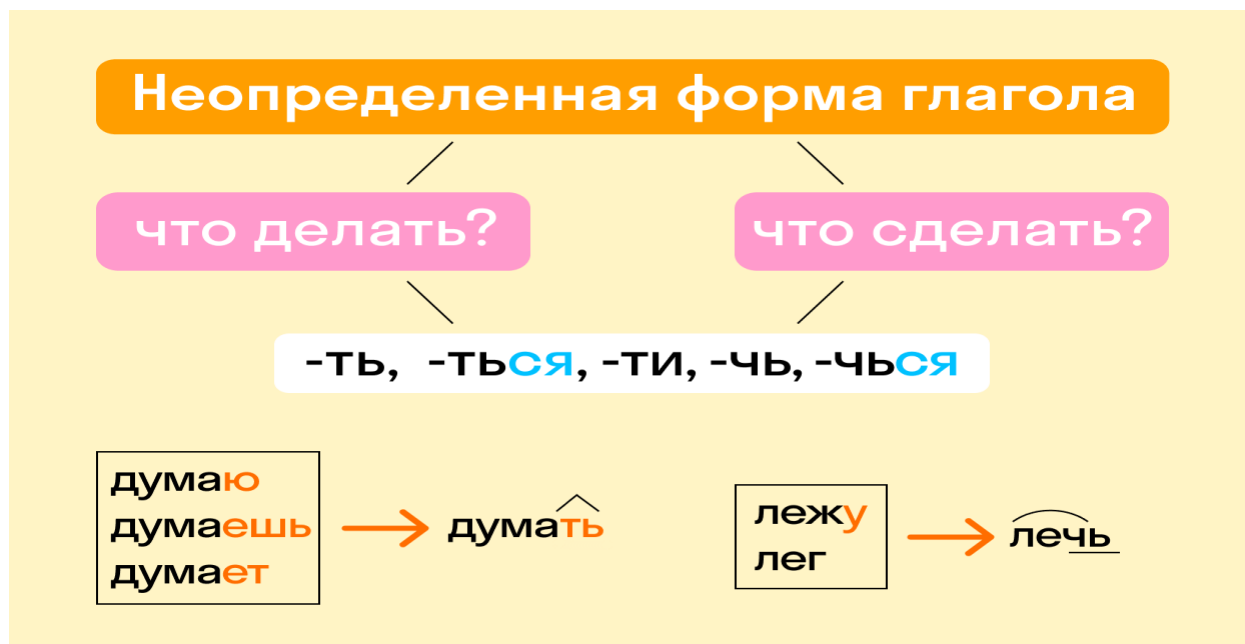
Мост – положение борца в прогибе на ногах и лобной части ГОЛОВЫ.

Тема 17. Грамматическая:
Глагол. Неопределенная форма глагола.
(Fe'l. Fe'lning noaniq shakli)

Глагол - это самостоятельная часть речи, обозначающая действие, которое может происходить в прошлом, настоящем или будущем. Глаголы отвечают на вопросы **что делать? и что сделать?**

Время	Вопросы	Примеры
Прошедшее	что делал? что сделал?	писал, написал
Настоящее	что делает?	пишет
Будущее	что будет делать? что сделает?	будет писать, напишет

Неопределенная форма глагола - это неизменяемая форма, у которой нельзя определить категории времени, лица, числа и рода. Она только называет глагольное действие.



Глаголы в неопределенной форме отвечают на вопросы:
что делать? что сделать?

Например: что делать? *играть, читать;*

что сделать? *поиграть, почитать.*

Глаголы в неопределенной форме имеют суффиксы:

-ТЬ, если перед ним в слове стоит гласный звук, который также является суффиксом (*стоять, молчать, хотеть, скакать*);

-ТИ, если перед ним в слове стоит согласный звук, который является частью корня (*пойти, нести, везти, ползти*).

Упражнение 1. Дополните предложения, используя правильную форму глагола.

Я люблю _____.

Он хочет _____ в отпуск.

Мы решили _____ музей.

Мальчик начал _____ по парку.

Им нравится _____ на пианино.

Слова для справок: поехать, играть, петь, бегать, посетить.

Упражнение 2. Перепишите предложения, заменив личную форму глагола на инфинитив.

Я читаю книгу → Мне нравится _____ книгу.

Он поехал в город → Он решил _____ в город.

Мы играем в футбол → Нам нравится _____ в футбол.

Акобир тренируется в спортивном зале → Он любит _____ вместе с друзьями.

Сестра изучает английский язык → Ей нравится _____ языки.

Упражнение 3. Ответьте на вопросы.

Ты хочешь читать этот журнал? Вы любите играть в шахматы? Вы хотите победить на соревновании? Ты можешь писать по-русски быстро? Ты любишь играть в футбол? Вы можете повторить это упражнение?

Упражнение 4. Вставьте вместо точек подходящие глаголы.

Я не ... быстро говорить по-английски.

Мой друг ... играть в шахматы вечером.

Вы ... купить русско-китайский словарь?

Моя сестра ... смотреть балет.

Ты ... хорошо знать русский язык?

Он не ... повторить этот диалог.

Ваша подруга ... танцевать?

Я ... изучать математику.

Лексическая тема: Кураш – национальная борьба

Словарь

Национальная борьба – <i>milliy kurash</i>	популярный – <i>tashhur</i>
цель – <i>maqsad</i>	поколение – <i>avlod</i>
единоборство – <i>yakkakurash</i>	древняя народная забава – <i>qadimiy xalq o'yini</i>
полезный – <i>foydali</i>	современный вид спорта –

	<i>zamonaviy sport turi</i>
<i>самооборона – o‘zini himoya qilish</i>	<i>функционировать – faoliyat olib bormoq</i>

Кураш - это древняя национальная борьба, которая имеет глубокие исторические корни в Узбекистане. Этот вид борьбы развивался веками и всегда был важной частью культуры и традиций нашего народа.

Суть кураша проста: два борца борются стоя, стараясь положить соперника на спину с помощью специальных захватов. Главное - использовать силу, технику и ловкость, чтобы контролировать противника и не потерять равновесие. В отличие от некоторых других видов борьбы, кураш строго ограничивает удары ногами и руками ниже пояса, что делает его безопасным и доступным для всех возрастов.

В Узбекистане кураш активно развивается. Проводятся соревнования на всех уровнях - от школьных и студенческих до национальных чемпионатов и международных турниров. Молодые спортсмены могут посещать спортивные школы и секции, где учат как традиционным приёмам кураша, так и современным техникам борьбы.

Кураш развивает силу, выносливость, гибкость и характер спортсмена. Занимаясь им, студенты учатся дисциплине, уважению к сопернику и стратегическому мышлению. Этот вид борьбы помогает не только быть физически сильным, но и воспитывает уверенность в себе.

Сегодня кураш не только сохраняет культурные традиции Узбекистана, но и становится популярным видом спорта на международной арене. Многие наши спортсмены успешно выступают на чемпионатах Азии и мира, прославляя страну своими достижениями.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Что такое кураш и в какой стране он возник?
- 2) В чём заключается основная цель борьбы в кураше?
- 3) Какие правила ограничивают действия борцов в кураше?
- 4) Какие качества развивает кураш у спортсменов?
- 5) Где в Узбекистане проходят соревнования по курашу?
- 6) Почему кураш важен для сохранения культурных традиций страны и развития спорта на международной арене?

Задание 2. Выпишите из текста глаголы, задайте к ним вопросы, образуйте неопределённую форму.

Задание 3. Объясните значение следующих слов: *достоинство, популярный, достижение, поколение, торжество, народ, древний, общество, оборона, надежда.*

Задание 4. Расскажите об известных курашистах Узбекистана.

Глоссарий

Команда для поклона борцов друг другу, держа правую руку на левой груди.

ta'zim - поклон, почтение, преклонение.

Команда для начала схватки

kurash - в данном случае это - бороться, вступать в кураш; команда, которая используется для начала схватки.

to'хта - 1. Стоп.

halol (чистая победа) - честный, приобретённый честным путём.

yonbosh – оценка за красивый, сильный и резкий бросок на бок.

chala – незавершённое или неполное действие; недоделанная работа.

tanbeh – предупреждение участнику за небольшое нарушение.

dakki – выговор или укор за нарушение средней степени.

g'irrom – нечестный приём, нарушение правил кураша.

bekor – действие не засчитывается, результат считается нулевым.

teng – равный счёт; когда у борцов нет оценок или очки равны.

vaqt - время, пора; момент, период. Используется для указания на окончание времени схватки.

Тема 18. Грамматическая:

Настоящее время глагола. (Hozirgi zamon fe'li)

Настоящее время глагола - обозначает действие, которое происходит в момент речи.

Глагол может обозначать действие, которое происходит непосредственно в момент речи: *преподаватель (что делает?) рассказывает; спортсмен (что делает?) бежит; музыкант (что делает?) играет на скрипке.*

Все эти глаголы обозначают действие, которое совершается сейчас. Они могут обозначать также постоянное действие, безотносительное к течению времени или регулярно повторяющееся: *город (что делает?) строится; солнце (что делает?) светит; пшеница (что делает?) растёт.*

Перечисленные слова обозначают реальное действие в настоящем времени и отвечают на вопрос *что делает?*

Глаголы обозначают действие, которое совершается сейчас		
 Отвечают на вопросы: что делаю? делаем? что делаешь? делаете? что делает? делают?		
Изменяются по лицам и числам		
Лицо	Единственное число	Множественное число
1 лицо 2 лицо 3 лицо	гов ^{рю} гов ^{оришь} гов ^{орит}	гов ^{орим} гов ^{орите} гов ^{орят}

Упражнение 1. Прочитайте пословицы, переведите на родной язык. Объясните употребление глаголов.

Век живи, век учись. Учиться никогда не поздно. Сперва азбуки, потом все науки. Корень учения горек, да плод его сладок. С мудрым знаться - ума набраться. Красна пава перьями, а человек ученьем.

Упражнение 2. Ответьте на вопросы, используя необходимые по смыслу глаголы.

Что делают ручкой? Что делают карандашом? Что делают мелом? Что делают линейкой? Что делают циркулем? Что делают резинкой? Что делают ключом? Что делают утюгом? Что делают ножом? Что делают ножницами? Что делают ложкой и вилкой? Что делают водой? Что делают полотенцем?

Упражнение 3. Прочитайте текст. Вставьте глаголы в правильной форме.

В прошлом году мы начали ... (изучать-изучить) русский язык. Каждый день мы ... (учить-выучить) новые слова, ... (писать-написать) диктанты, ... (делать-сделать) упражнения, ... (читать-прочитать) тексты.

Вчера наш преподаватель ... (говорить-сказать) нам, что мы уже хорошо (учить-выучить) грамматику и будем ... (сдавать-сдать) экзамен. Дома мы весь вечер ... (повторять-повторить) грамматику, ... (писать-написать) много упражнений, ... (читать-

прочитать) все тексты. Мы надеемся, что завтра мы ... (сдавать-сдать) экзамен хорошо.

Упражнение 4. Ответьте на вопросы по образцу. Подчеркните глаголы.

Образец: Куда идёт Дамир? Откуда идёт Самир?
(поликлиника) – Дамир идёт **в поликлинику**. Дамир идёт **из поликлиники**.

1. Куда идёт Саодат? Откуда идёт Саодат? (университет).
2. Куда едет Ахмад? Откуда едет Ахмад? (Бухара).
3. Куда идут друзья после урока? Откуда идут друзья? (спортзал).
4. Куда идёт твой брат? Откуда возвращается твой брат? (тренировка).
5. Куда спешат друзья? Откуда идут друзья? (занятие).

Лексическая тема: Водные виды спорта. Плавание.

Словарь

<i>Водные виды спорта – suv sporti turlari</i>	<i>современный спорт – zamonaviy sport</i>
<i>плавание – suzish</i>	<i>преодоление – yengib o'tish</i>
<i>формирование – shakllanish</i>	<i>популярный – ommabor</i>
<i>прыжки – sakrash</i>	<i>скорость – tezlik</i>
<i>участники – ishtirokchilar</i>	<i>выполнять – bajarmoq</i>

Водные виды спорта - это все виды спорта, которые проходят на воде. Они делятся на командные и индивидуальные, а также на те, где используется специальный инвентарь, и те, где он не нужен. Водные виды спорта очень популярны во всем мире, о чем говорит большое количество соревнований на открытой воде и в бассейнах. К ним относятся: водное поло, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, парусный спорт, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание.

Плавание - это олимпийский вид спорта, где спортсмены преодолевают водную дистанцию на скорость. Им занимаются как профессионалы, так и любители. Плавание также входит в программу триатлона, где преодолеваются дистанции разной длины на открытой воде.

Спортивное плавание сформировалось в конце XIX века. Первая школа плавания открылась в Париже, а спустя 50 лет - в Петербурге. Первые международные соревнования прошли в 1889 году в Венгрии. Вскоре плавание стало частью Олимпийских игр.

Виды плавания:

Спортивное плавание - соревнования в бассейнах (0,5–1,5 км) или на открытой воде (5–25 км). Пловцы выбирают стиль: кроль, брасс, баттерфляй или на спине.

Синхронное плавание - женская дисциплина, где выполняются танцевальные и акробатические элементы под музыку. Соревнования включают обязательную и произвольную программу.

Водное поло - командная игра с мячом, цель которой - забить больше голов в ворота соперника.

Прыжки в воду - прыжки с трамплина, одиночные или парные, оцениваются по сложности выполнения.

Послетекстовые задания

Задание 1. Найдите из текста предложения, где глаголы выражены в настоящем времени, объясните их значение.

Задание 2. Ответьте на вопросы:

- 1) Какие виды спорта относятся к водным?
- 2) На какие группы делятся водные виды спорта?
- 3) Что такое спортивное плавание и где оно проходит?
- 4) В чём особенности синхронного плавания?
- 5) Как проходит игра в водное поло?
- 6) Расскажите о видах прыжка в воду.

Задание 3. Определите значение слова *спорт* в каждом словосочетании.

Спортивный человек, спортивное состязание, спортивное сооружение, спортивный бег, спортивный туризм, спортивный период.

Задание 4. Переведите на узбекский язык. Составьте предложения.

Здоровье, физическая культура, нагрузка, заниматься, участвовать, тренер, водоем, универсал.

Глоссарий

Виды движений пловца:

Вперед – движение в направлении продвижения.

Назад – движение в противоположную сторону.

Вверх – движение против силы тяжести.

Вниз – движение по направлению силы тяжести.

В сторону – движение вправо или влево от тела.

Движения руками и ногами:

Цикл движений – одно повторяющееся полное движение рук и ног.

Фаза – часть цикла с важным изменением движения конечностей.

Темп – сколько циклов выполняется за единицу времени.

Ритм – соотношение длительности фаз в цикле.

Шаг – расстояние, которое пловец проходит за один цикл.

Гребок (рабочее движение) – движение, создающее силу для продвижения вперед.

Подготовительное движение – движение руки или ноги вперед для следующего гребка, создающее сопротивление воды.

РАЗДЕЛ IV

Тема 19. Грамматическая: Прошедшее время глагола.

(O'tgan zamon fe'li)

Глаголы в прошедшем времени изменяются по числам, а в единственном числе *по родам*.

Неопр. форма		быть	работать	заниматься	помочь
Кто? Что?		Что делал? Что сделал?			
муж. род	я, ты, он	был	работал	занимался	помог
жен. род	я, ты, она	была	работала	занималась	помогла
сред. род	оно	было	работало	занималось	помогло
мн. число	мы, вы, они	были	работали	занимались	помогли

Глаголы в форме прошедшего времени обозначает действие, которое произошло в прошлом и отвечают на вопросы *что делал? что сделал?*

Форма прошедшего времени глагола образуется от основы неопределенной формы (инфинитива) с помощью специального суффикса *-л-*. Чтобы получить производящую основу глагола, от него отделим окончания *-ть, -ти*:

говорить - говори-ть - говори-л (ла)

брать - бра-ть - бра-л (ла)

повеять - повея-ть - повея-л (ла)

везти - вез-ти - вез - (ла)

Упражнение 1. Закончите предложения. Подчеркните глаголы.

Отец ... рассказывал о своём сыне. Когда спортсмены вернулись, тренеры встретили нас ... Я ... посмотрю этот фильм еще раз. Задачи были сложные, но Рустам ... решил их.

Я ... узнал, что в Москве зимой очень холодно. Мы всегда ... слушаем лекции нашего преподавателя.

Используйте слова: *с радостью, с удовольствием, с интересом, с трудом, с гордостью, с удивлением.*

Упражнение 2. Ответьте на вопросы, используя прошедшее время.

- 1) Во сколько ты встал сегодня?
- 2) Что ты делал после того, как встал?
- 3) Во сколько ты позавтракал и что ел?
- 4) Какие задания или уроки ты сделал сегодня?
- 5) Читал ли ты книги сегодня? Какую книгу прочитал?
- 6) Смотрел ли ты фильмы или сериалы? Какой фильм посмотрел?
- 7) Звонил ли ты своим родителям или друзьям сегодня? О чём говорил?
- 8) Пил ли ты кофе или чай сегодня? Когда и сколько?
- 9) Во сколько ты лёг спать вчера вечером?

Упражнение 3. Закончите предложения, используйте глаголы в правильной форме.

1. Вчера на улице мы ... друга. Мы ... с ним поздно вечером (встретить-встретиться).
2. Азиз ... с Юлдуз в прошлом году. Он ... меня с Юлдуз недавно (познакомить-познакомиться).
3. Недавно я поссорился с сестрой. Мой друг ... нас. Я рад, что ... с сестрой (помирить-помириться).
4. Ахмад сказал, что ... меня в клубе. Мы с ним редко ... (видеть-видеться).
5. Я люблю ... со старшим братом. Он всегда ... мне учиться в Германии (советовать-советоваться).

6. Я не могу вспомнить, где я вас ...? По-моему, мы ... у нашего друга Рустама (видеть-видеться).

Упражнение 4. Ответьте на вопросы.

1. Кого вы встретили вчера на улице? С кем вы встретились около зала?

2. Кого вы видели вчера на тренировке? Вы часто видите с друзьями?

3. Кому отец советует заниматься спортом? С кем вы всегда советуетесь?

4. Кого вы познакомили со своими родителями? С кем вы познакомились на стадионе?

5. Кого мама нежно обнимает? С кем обнимаются родители?

6. Кого Шавкат помирил с Мунирой? С кем помирилась Мунира?

Лексическая тема: Водные виды спорта. Водное поло

Словарь

<i>Водное поло – suv polosi</i>	<i>принцип – tamoyil</i>
<i>командная игра – jamoaviy o'yin</i>	<i>подобный – shunga o'xshash</i>
<i>естественные водоёмы – tabiiy suv havzalari</i>	<i>женский турнир – ayollar turniri</i>
<i>внести – kiritmoq</i>	<i>научиться – o'rganmoq</i>
<i>замена – almashtirish</i>	<i>длина и глубина – uzunlik va chuqurlik</i>

Водное поло - это командная спортивная игра, которая проходит в воде. Игра может проходить в бассейне или в естественном водоёме.

В матче участвуют две команды, каждая из которых старается забить как можно больше голов в ворота соперника.

История водного поло началась в 1877 году. Шотландский журналист и тренер по плаванию Уильям Уилсон создал правила игры с мячом в воде и назвал её «водный футбол».

В 1885 году Ассоциация плавания Великобритании изменила правила и дала игре название «water polo» (водное поло). Первый официальный матч состоялся в 1890 году.

Водное поло быстро стало популярным в разных странах. В 1900 году этот вид спорта включили в Олимпийские игры. Женские соревнования начали проводиться в 2000 году в Сиднее (Австралия).

Благодаря государственным мерам, развитию инфраструктуры и системной подготовке спортсменов, водное поло в Узбекистане постепенно укрепляет свои позиции. Сильные юниорские команды, регулярные чемпионаты внутри страны, участие на международном уровне - всё это показывает, что водное поло становится всё более организованным и доступным видом спорта.

В ноябре 2024 года было подписано постановление о мерах по развитию водных видов спорта. В нём предусмотрено расширение инфраструктуры: до 2025–2027 годов - ремонт и строительство бассейнов, передача некоторых из них инвесторам, развитие местных спортивных баз. Для подготовки специалистов в области водных видов спорта в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта действует кафедра «Теория и методика водных видов спорта», в 2025 году создана специализированная спортивная база для тренировок по гребле.

В 2008 году юниорская сборная Узбекистана выиграла первый Азиатский юниорский чемпионат по водному поло. В 2025 году женская команда молодёжи (U20) заняла призовое

место - бронзу - на чемпионате Азии, что показывает, что развитие водного поло продолжается и среди молодёжи.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Выпишите из текста глаголы в прошедшем времени.

Задание 2. Ответьте на вопросы.

- 1) Что такое водное поло?
- 2) В каком году были созданы первые правила игры?
- 3) Когда водное поло стало олимпийским видом спорта?
- 4) Какие меры по развитию водных видов спорта приняты в Узбекистане в 2024 году?
- 5) Где готовят специалистов по водным видам спорта в Узбекистане?
- 6) Какие успехи достигли узбекские юниорские команды по водному поло?

Задание 3. Поставьте вопрос к каждому члену предложения.

1. В 2008 году юниорская сборная Узбекистана выиграла первый Азиатский юниорский чемпионат по водному поло.
2. Женские соревнования начали проводиться в 2000 году в Сиднее.

Глоссарий

Ближний угол ворот - угол ворот, который ближе всего к игроку с мячом.

Выход к воротам - когда нападающий обходит защитника и плывёт к воротам.

Дальний угол ворот - угол ворот, который дальше от игрока с мячом.

Заслон - когда два нападающих пересекаются в движении, чтобы создать удобную ситуацию для атаки.

Затормозить движение - замедлить или остановить движение нападающего.

Опекаемый игрок - нападающий, которого персонально держит защитник.

Опекун - защитник, который играет против конкретного нападающего.

Отвал - резкое изменение направления движения, чтобы уйти от защитника.

Переиграть игрока - получить преимущество над соперником в движении или борьбе.

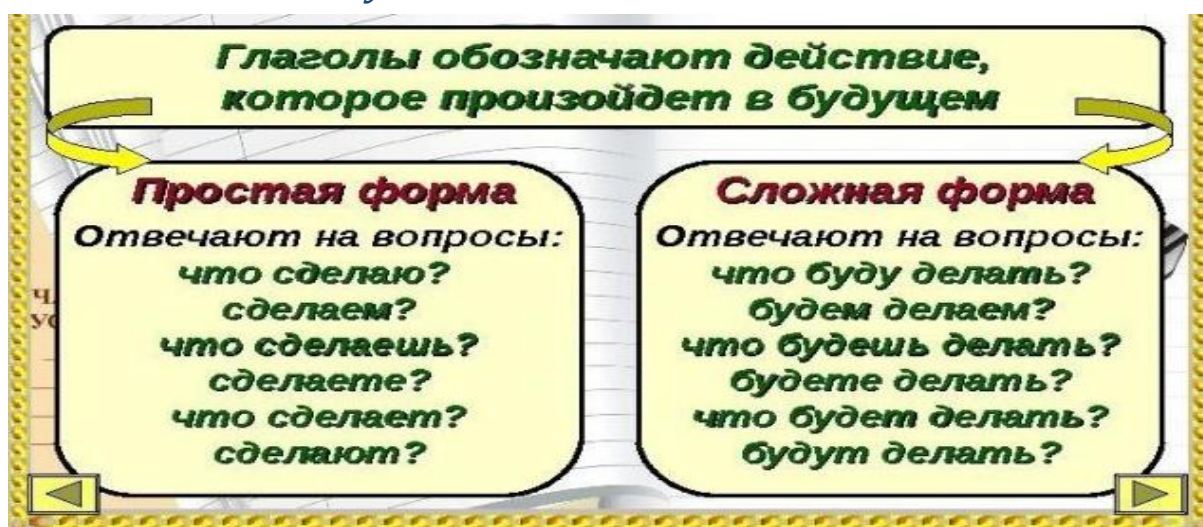
Последний (отстающий) игрок - защитник, который плывёт позади нападающего и готов начать контратаку.

Разыгрывать мяч - передавать мяч партнёрам, чтобы развивать атаку.

Тема 20. Грамматическая:

Будущее время глагола. (Kelasi zamon fe'li)

Глагол будущего времени обозначает действие, которое будет происходить после момента речи, и отвечает на вопросы *что сделает? что будет делать?*



Глаголы несовершенного вида в будущем времени состоят из двух слов - формы глагола «быть» и инфинитива. Это называют **составной формой будущего времени**.

(Что будете делать?) будем разбирать, будем запоминать.

(Что будут делать?) будут разбирать, будут запоминать.

Упражнение 1. Вставьте вместо точек подходящие по смыслу глаголы.

Идти – ходить.

1. – Куда вы сейчас ... ? – Я ... в спортзал.

2. – Вы ... домой? – Нет, я ... на тренировку.

3. Каждый день мы ... на стадион.

4. Обычно на стадион я ... пешком.

5. – Вы не знаете, куда ... эти студенты? – Я думаю, что они ... на стадион.

6. Вы любите ... пешком?

7. – Ваш сын уже ... ? – Нет, он еще совсем маленький. Он еще не умеет

8. – Куда вы так спешите? – Мы ... в театр, и, кажется, уже опаздываем.

Упражнение 2. Поставьте выделенные глаголы в форме будущего времени.

Я *взял* книгу и *выполнил* домашнее задание.

Мы *закончили* тренировку и *пошли* домой.

Мама *приготовила* обед и *накрыла* на стол.

Дети *вышли* во двор и *бегали*.

Учитель *объяснил* правило и *спрашивал* учеников. Я *написал* письмо и *отправил* его другу.

Бабушка *рассказывала* историю и *показывала* фотографии.

Мы *смотрели* фильм и *обсуждали* его.

Девочка *рисовала* картину и *раскрашивала* её.

Папа *чинил* стул и *ставил* его на место.

Упражнение 3. Измените будущее время на прошедшее.

Я не смогу тебя встретить на вокзале. Вечером Алишер переведёт трудный текст. Когда я выпью чай, я пойду спать. Собир закроет окно и ляжет спать. Завтра я пойду на тренировку. В среду я заплачу за Интернет. Я сяду около окна и начну читать. Он поможет тебе перевести текст. Отец пришлёт тебе деньги? После того как спортсмены одержат победу, они поедут на соревнование в Англию.

Упражнение 4. Вставьте подходящие по смыслу глаголы.

Ехать – ездить.

1. Обычно я ... в университет на автобусе.
2. Вы тоже ... на автобусе?
3. Сегодня, чтобы не опоздать на экзамен, я вынужден ... на такси.
4. Каждое лето наша семья ... отдыхать в горы.
5. – Вы ... сегодня в Ташкент? – Да, сегодня я ... в Ташкент, а из Ташкента я поеду в Самарканд и в Бухару.
6. – Почему мы так медленно ... ? – Мы ... медленно, потому что впереди много машин.
7. У него такая работа, что он часто ... в другие города.
8. – Куда вы обычно ... по выходным? – Обычно в выходные мы ... на дачу.

Лексическая тема: Водные виды спорта.

Академическая гребля.

Словарь

<i>Гребной спорт – eshkak eshish sporti</i>	<i>академическая гребля – akademik eshkak eshish</i>
<i>судно – keta</i>	<i>гребля на байдарках и каноэ – baydarka va kanoeda eshkak eshish,</i>
<i>поверхность воды – suv yuzasi</i>	<i>выносливость – chidamlilik</i>
<i>весло – eshkak</i>	<i>дистанция – masofa</i>

уключина – <i>eshkakni qayiqqa mustahkamlash uchun moslama</i>	академическая гребля – <i>akademik eshkak eshish</i>
--	--

Гребной спорт - это движение лодки по воде с помощью вёсел на скорость. Существуют два вида гребли - академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ.

Академическая гребля - это гонки на специальных длинных лодках. Спортсмены сидят спиной вперёд и гребут вёслами. В этом виде спорта участвуют мужчины и женщины. Гребля бывает парная (два весла у спортсмена) и распашная (одно весло). В лодке может быть 1, 2, 4 или 8 гребцов.

Академическая гребля вошла в программу Олимпийских игр с 1896 года, а у женщин - с 1976 года. Гребля развивает силу, выносливость и гибкость.

Академическая гребля в Узбекистане начала развиваться примерно с 1961 года. Имена первооткрывателей в Узбекистане до сих пор помнят и уважают. Это Марлен Мамутов, Сергей и Виктор Васьковы, Абдувасик Ганиев и многие другие.

В 1976 году при Узбекском государственном институте физической культуры была открыта специализация гребли.

В апреле 2025 года при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта была открыта новая спортивная база по гребле.

Соревнования по академической гребле впервые появились на летних Олимпийских играх в 1900 году.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Выпишите из текста глаголы в прошедшем времени, поставьте их в форме будущего времени.

Задание 2. Составьте вопросы к тексту.

Задание 3. Подберите синонимы к данным словам: состязание, большой, возобновить, герой.

Глоссарий

Академическая гребля – это самый безупречный тип уключиной гребли.

Академические лодки – гребные суда с уключинами.

Баланс – один из элементов техники гребли.

Бассейн (гребной) – сооружение, имитирующее греблю на суше.

Бон – сооружение, держащиеся на воде: применяют при причаливание, посадки, выхода экипажа.

Волноотбойник – приспособление, защищающее от попадания воды в судно.

Гребок – цикл движений, которые выполняет гребец для движения лодки.

Двойка – спортивная лодка с двумя местами.

Загребной – тот гребец, который задает темп, ритм гребли всему экипажу.

Корма – часть лодки (задняя).

Одиночка – спортивная лодка для одного спортсмена.

Подножка – приспособление, необходимое для упора ног в судне.

Сениор – спортсмен (гребец), которому более 19 лет и выступает по разряду взрослых.

Стартер – судья, который дает сигнал про начало гонки.

Стиль гребли – персональные особенности техники гребка.

Тема 21. Грамматическая:

Виды глаголов

В русском языке различают у глаголов два вида: *совершенный вид; несовершенный вид.*

Глаголы *несовершенного* вида отвечают на вопросы **что делать?** (бросать, изучать, искать).

Глаголы *совершенного* вида отвечают на вопросы **что сделать?** (выбросить, изучить, найти).

Совершенный вид глагола (СВ) - это аспект глагола, обозначающий завершённое, доведённое до результата действие, состояние или процесс.

Например: выполнил, написал, открыл, влюбился.

Несовершенный вид глагола (НСВ) - это глаголы, обозначающие незавершённые, продолжающиеся или повторяющиеся действия и процессы, не доведённые до результата.

Например: читать, играть, работать, думать.



Вспомогательные слова, с помощью которых можно определить вид глагола.

несовершенный вид	совершенный вид
Всегда, всё время, весь день, всю неделю,	Наконец-то, вдруг,

<i>весь месяц (день), всю осень, весь год.</i>	<i>в один момент, однажды.</i>
<i>Каждый день, ежедневно, каждый раз, много раз, часто, постоянно, целый час, обычно, иногда, повечерам, по утрам.</i>	

Упражнение 1. Пользуясь таблицей, дополните предложения глаголами совершенного или несовершенного вида.

1. **Однажды** студенты ... музей Олимпийской славы. Они **часто** ... старого тренера (посетили, посещали).

2. **В этом семестре** мы будем ... практический курс русского языка. **Сегодня** мы **должны** ... категорию вида глагола (изучать, изучить).

3. **Весь день** студенты ... название сборной команды. **Как-то раз** Рустам и Мухаммадали ... новую игру (придумывали, придумали).

4. Наш выпускник ... **в этом году** на международном турнире. **Несколько лет подряд** ... спортсменов другой команды (победил, побеждал).

Упражнение 2. Замените глаголы НСВ будущего времени на СВ будущего времени.

Завтра на уроке мы *будем выполнять* контрольную работу, а потом *будем читать* новый текст. Вечером Бобир *будет решать* примеры, *будет переводить* статью и *будет делать* упражнения. На уроке мы *будем повторять* глаголы и *будем пересказывать* текст. Утром Али *будет завтракать*, *будет смотреть* новости и *будет пить* чай. Сегодня вечером я *буду учить* стихотворение и *буду повторять* слова. Завтра Антон *будет переводить* сложный текст.

Упражнение 3. Используйте глаголы НСВ и СВ будущего времени.

Сегодня весь урок мы ... диктант.

Когда мы ... диктант, преподаватель будет проверять его (писать-написать).

Мой брат всю неделю ... мой портрет. Когда он ... портрет, он подарит его мне (рисовать-нарисовать).

После обеда я

Я немного ... и начну заниматься (отдыхать-отдохнуть).

Когда вы ... эту книгу, принесите её в класс.

Мы ... её все вместе (читать-прочитать).

Сейчас я ... новые слова.

Я надеюсь, что ... их очень хорошо (учить-выучить).

Юлдуз ... нам свои новые фотографии.

Когда она ... фотографии, мы вместе пойдём в клуб (показывать-показать). Студенты ... грамматику.

Когда они ... правила, они напишут контрольную работу (повторять-повторить).

Лексическая тема: Спортивная гимнастика.

Словарь

<i>Спортивная гимнастика – sport gimnastikasi</i>	<i>высота – balandlik</i>
<i>вольные упражнения – erkin mashqlar</i>	<i>кольцо – halqa</i>
<i>гимнастические снаряды – gimnastika jihozlari</i>	<i>гимнастический конь – gimnastika oti</i>
<i>опорные прыжки – tayanib sakrashlar</i>	<i>параллельные брусья – parallel bruslar</i>
<i>бревно – to'sin</i>	<i>официально – rasman</i>

Спортивная гимнастика - это олимпийский вид спорта, включающий выступления в вольных упражнениях и на различных гимнастических снарядах, а также опорные прыжки.

История гимнастики начинается в Древней Греции VIII века до н. э., где она представляла собой комплекс упражнений

для гармоничного физического развития и подготовки юношей к Олимпийским играм. В 1896 году гимнастика была официально признана видом спорта и вошла в программу первых современных Олимпийских игр. Изначально в соревнованиях участвовали только мужчины, а в 1928 году впервые были проведены олимпийские соревнования среди женщин.

Сегодня соревнования по спортивной гимнастике традиционно проводятся на семи основных снарядах: брусьях, перекладине, кольцах, коне, бревне, вольных упражнениях и в опорном прыжке. Гимнастикой часто начинают заниматься с раннего возраста, поскольку она развивает силу, координацию, гибкость, выносливость и формирует такие качества, как целеустремлённость и настойчивость. Кроме того, регулярные тренировки укрепляют здоровье и способствуют формированию устойчивой привычки к активному образу жизни.

В современном мире, где повседневная жизнь всё больше связана с технологиями и малой подвижностью, занятия спортом становятся особенно важными. Гимнастика помогает противостоять негативному влиянию гаджетов на осанку и зрение, а также поддерживать тело в хорошем физическом состоянии.

Послетекстовые задания

Задание 1. Ответьте на вопросы:

- 1) Какие дисциплины входят в спортивную гимнастику?
- 2) Когда и в какой стране зародилась гимнастика?
- 3) В каком году гимнастика была включена в программу первых современных Олимпийских игр?
- 4) В каком году женщины впервые приняли участие в олимпийских соревнованиях по гимнастике?
- 5) На каких основных снарядах проводятся соревнования

по спортивной гимнастике?

б) Какие физические и личностные качества развивает регулярное занятие гимнастикой?

Задание 2. Спросите у своего друга, знает ли о том, что

..... самый престижный чемпионат по спортивной гимнастике?

..... ежегодный международный чемпионат, который проводится с 1903года?

..... крупнейшие соревнования между представителями европейских стран по спортивной гимнастике?

Задание 3. Прочитайте текст. Найдите глаголы, задайте вопросы.

Развитие спортивной гимнастики в Узбекистане

Развитие спортивной гимнастики в Узбекистане активно ускорилось после обретения независимости. В стране были созданы специализированные школы и тренировочные центры, подготовлена квалифицированная система обучения спортсменов. Узбекские гимнасты успешно выступают на международных соревнованиях, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры.

Особое внимание уделяется развитию детско-юношеского спорта, что позволяет регулярно воспитывать новых талантливых спортсменов. Сегодня спортивная гимнастика в Узбекистане продолжает развиваться благодаря государственной поддержке, работе опытных тренеров и стремлению молодых гимнастов к высоким результатам.

Глоссарий

Сед - положение сидя на полу или на снаряде.

Присед - положение на согнутых ногах.

Упор - положение, при котором плечи находятся выше точек опоры.

Вис - положение на снаряде, когда плечи ниже точек хвата.

Спад - движение, противоположное подъёму.

Круг - вращательное движение руками, ногами, туловищем или головой, а также движение ноги над снарядом.

Наклон - сгибание корпуса.

Равновесие - устойчивое положение на одной ноге.

Подскок - небольшой прыжок на месте или с продвижением.

Поворот - вращение тела вокруг вертикальной оси.

Стойка - вертикальное положение вниз головой с опорой на часть тела.

Мах - свободное движение относительно оси вращения;

Тема 22. Грамматическая: Глаголы движения. (Harakat fe'llari)

Глаголы движения – это глаголы, обозначающие движение, перемещение в пространстве и имеющие двоякое формы несовершенного вида.

ГЛАГОЛЫ ДВИЖЕНИЯ			
ГРУППА "ИДТИ"		ГРУППА "ХОДИТЬ"	
НСВ		НСВ	
НЕПЕРЕХОДНЫЕ/8 ПАР			
	ИДИ ЕХАТЬ БЕЖАТЬ ПЛЫТЬ ЛЕТЕТЬ ЛЕЗТЬ ПОЛЗТИ БРЕСТИ		ХОДИТЬ ЕЗДИТЬ БЕГАТЬ ПЛАВАТЬ ЛЕТАТЬ ЛАЗАТЬ ПОЛЗАТЬ БРОДИТЬ
			
			
ПЕРЕХОДНЫЕ/6 ПАР			
КАТИТЬ ТАЩИТЬ ВЕЗТИ ВЕСТИ ГНАТЬ НЕСТИ		КАТАТЬ ТАСКАТЬ ВОЗИТЬ ВОДИТЬ ГОНЯТЬ НОСИТЬ	
С-СЯ/4 ПАРЫ			
КАТИТЬСЯ ТАЩИТЬСЯ ГНАТЬСЯ НЕСТИСЯ		КАТАТЬСЯ ТАСКАТЬСЯ ГОНЯТЬСЯ НОСИТЬСЯ	



Глаголы движения можно разделить на две группы.

Первая группа глаголов обозначают одноразовое движение или движение в одном определённом направлении - это **однонаправленные глаголы**.

Вторая группа состоит из глаголов, описывающих многократное движение или движение в разные стороны - это **разнонаправленные глаголы**.

Упражнение 1. Закончите предложения. Используйте в нужной форме глаголы: идти – ходить – пойти.

Образец: сейчас я ... в деканат. Вчера мы тоже ... в деканат. Завтра мы обязательно ... в деканат. – Сейчас я иду в деканат. Вчера мы тоже ходили в деканат. Завтра мы обязательно пойдём в деканат.

1. Куда ты ... вчера? Куда ты ... сейчас? Куда ты ... завтра?
2. Сегодня мы никуда... . Вчера мы никуда... .Завтра мы никуда
3. Сегодня моя сестра... на выставку. Моя сестра вчера ... на выставку. Завтра моя сестра ... на выставку.
4. Утром мой друг ... в деканат. Сейчас мой друг ... в деканат. После занятий мой друг... в деканат.
5. Вчера студенты на перерыве ... в библиотеку. Сегодня на перерыве студенты ... в библиотеку. Завтра студенты на перерыве ... в библиотеку.

6. На прошлой неделе Марина ... в парк. На этой неделе Марина На прошлой неделе Марина ... в парк. На будущей неделе Марина ... в парк.

7. Куда они ... в прошлом месяце? Куда они ... в этом месяце? Куда они ... в будущем месяце?

Упражнение 2. Прочитайте вопросы и ответы на них. Обратите внимание на употребление глаголов: *идти* – *нести*, *идти* – *вести*, *ехать* – *везти*.

Куда **идёт** эта женщина с корзиной цветов. – Она **несёт** их на рынок.

Куда вы **идёте** с рисунками? – Я **несу** их показать своему учителю.

Куда **идёт** эта девушка с группой школьников? – Она **ведёт** их в музей.

Куда **идёт** твой дедушка с собакой. – Он **ведёт** её гулять.

Куда **едет** Миша с большим пакетом? – Он **везёт** подарок своему брату.

Куда **едут** фермеры с овощами? – Они **везут** их в город на базар.

Упражнение 3. Соедините два (три) предложения в одно. Используйте глаголы: *нести* – *носить*, *везти* – *возить*, *вести* – *водить*.

Образец: Я иду в библиотеку. В руках у меня книги. – Я **несу** книги в библиотеку.

1. Тренер идёт в зал. В руках у него спортивные инвентари.

2. Рустам едет из магазина на маршрутке. В руках у него продукты.

3. В автобусе у окна сидит молодая женщина. На руках у неё сын. Они едут домой.

4. Мужчина идёт через дорогу. Рядом с ним его маленький сын.

5. Экскурсовод идёт по залам музея. Вместе с ним идут туристы.

6. Вот едет автобус. В этом автобусе туристы едут на экскурсию в Ташкент.

7. Вот идёт студентка. В руках у неё цветы. Она идёт в университет.

8. Сардор едет в такси. В руках у него чемодан.

Упражнение 4. Вставьте глагол *пойти* в правильной форме.

Я написал письмо и ... на почту, чтобы его отправить.

Урок закончился, и мы ... домой.

Он захотел кушать и ... в кафе.

Мы решили посмотреть новый фильм и ... в кино.

В субботу утром мы позавтракали и ... в парк, а потом мы ... на площадь Победы.

Преподаватель закончил урок и ... на кафедру.

У меня заболел зуб, и я ... в поликлинику.

Лексическая тема: Художественная гимнастика.

Словарь

Художественная гимнастика – <i>badiiy gimnastika</i>	стиль – <i>uslub</i>
зрелищный и изящный – <i>ajoyib va nafis</i>	соревнование – <i>musobaqa</i>
предметы – <i>buyumlar</i>	искусство – <i>san'at</i>
уникальный опыт – <i>noyob tajriba</i>	скакалка – <i>arqon</i>
эстетическая гимнастика – <i>estetik gimnastika</i>	выступление – <i>chiqish</i> .

Художественная гимнастика - один из самых зрелищных и изящных видов спорта, основанный на выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Они

могут выполняться как с предметами - обручем, мячом, лентой, скакалкой или булавами, - так и без них. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Этот вид спорта считается относительно молодым. Его развитие связано с мастерами Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры имени П.Ф.Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Педагоги школы обладали опытом преподавания эстетической, ритмической и танцевальной гимнастики, а также свободного танца.

Объединение этих направлений положило начало формированию художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта.

Художественная гимнастика сочетает спорт и искусство. Она развивает ловкость, силу, гибкость и выносливость, а также формирует чувство ритма, музыкальность, координацию и выразительность движений. Этот вид спорта способствует эстетическому воспитанию спортсменок и делает их движения более гармоничными и пластичными.

Несмотря на относительно короткую историю, художественная гимнастика завоевала мировое признание и имеет многочисленных поклонников по всему миру.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст, ответьте на вопросы.

- 1) Что такое художественная гимнастика?
- 2) С какими предметами выполняются упражнения?
- 3) Когда была открыта Высшая школа художественного движения?
- 4) Как педагоги школы повлияли на развитие гимнастики?
- 5) Какие качества развивает художественная гимнастика?
- 6) Почему этот вид спорта стал популярным в мире?

Задание 2. Назовите известных узбекских гимнасток Узбекистана.

Задание 3. Прочитайте стихотворение. Найдите глаголы, задайте к ним вопросы.

Гимнастика – классный вид спорта, не правда ли?

Ты выступаешь с мячом и булавами,

Ты ленточку крутишь, скакалку бросаешь,

И с обручем тоже ты выступаешь.

Ты крутишь турляны и повороты,

Конечно, ты делаешь перевороты,

И без предмета ты выступаешь,

И кольца в прыжках высоко поднимаешь.

Глоссарий

Художественная гимнастика - олимпийский вид спорта, где под музыку выполняют гимнастические и танцевальные элементы с предметами или без них.

Лента - палочка с лентой.

Обруч - большое тонкое кольцо, используется в гимнастике и других видах спорта.

Скакалка - верёвка для прыжков, без ручек.

Булавы - пара предметов в художественной гимнастике, по 150 г каждая, используется только вместе.

Тема 23. Грамматическая: Наречие

(Ravish)

Наречие – самостоятельная часть речи, которая обычно обозначает признак действия. Наречия отвечают на вопросы *как? когда? где? куда? зачем? с какой целью? в какой степени? и др.* Наречия не изменяются. В предложении наречия чаще всего бывают обстоятельствами.

Наречие - это самостоятельная неизменяемая часть речи, которая обозначает **признак действия, признак другого признака или признак предмета** и чаще всего отвечает на вопросы: *как? где? когда? куда? зачем? почему? насколько?*

Например: *говорить можно спокойно, громко, уверенно, резко.* Слова *спокойно, громко, уверенно, резко* - это наречия, которые обозначают **признак действия**.

Если наречие относится к глаголу, оно показывает, **как совершается действие:** *внимательно слушать – слушать как? внимательно; весело смеяться – смеяться как? весело.*

Если наречие относится к существительному, оно показывает **признак предмета:** *суп по-домашнему – суп какой? по-домашнему; каша наспех – каша какая? наспех.*

Если наречие относится к прилагательному или другому наречию, оно обозначает **признак признака:** *крайне важный – важный в какой степени? крайне; невероятно быстро – быстро в какой степени? невероятно.*

Наречия делятся на **обстоятельственные:**

наречия времени (*когда? как долго? с каких пор? до каких пор?*): *прийти позже, ждать недолго, работать с утра, жить до вечера.*

Наречия места (*где? куда? откуда?*): *стоять рядом, поехать наверх, выйти изнутри.*

Наречия причины (*почему? отчего?*): *рассердиться поневоле, сказать нечаянно.*

Наречия цели (*зачем? с какой целью?*): *сделать умышленно, прийти нарочно.*

определятельные:

Наречия меры и степени (*сколько? в какой мере? в какой степени?*): *почти готов, слишком высоко, втрое короче.*

Наречия образа и способа действия (*каким образом совершается действие?*): *работать слаженно, ударить напролом, улыбнуться искренне.*

Качественные наречия (*обозначают качество действия или признака*): *уверенно выступать, медленно двигаться, неуклюже шагать.*

Упражнение 1. Подчеркните наречия, задайте вопросы.

Футболисты быстро пробежали 100 метров.

Игроки собрались на стадионе утром.

Тренер внимательно наблюдал за выполнением упражнения.

Команда успешно завершила тренировку.

Спортсмены играли на поле рядом с трибуной.

Упражнение 2. Напишите предложения о спортивной тренировке. Используйте данные слова или придумайте свои.

Например: Футболисты метко пробили пенальти вечером на стадионе.

Место: на стадионе, в зале, на дорожке

Время: утром, вечером, через час

Образ действия: быстро, аккуратно, метко

Мера/степень: очень, достаточно, крайне

Упражнение 3. Образуйте наречия от данных прилагательных. Роставьте с некоторыми из них

предложения.

Сильный, активный, точный, хороший, медленный, аккуратный, быстрый, плохой, короткий, корректный, тёмный, красивый.

Упражнение 4. Выберите подходящее наречие из скобок.

Футболисты _____ пробежали дистанцию (очень, утром, быстро)

Тренер отметил, что команда сыграла _____ (крайне, на поле, активно)

Игрок ударил мяч _____ (метко, завтра, рядом)

Футбольный матч проходил _____ (интересно, очень, высоко)

Гимнастка выполнила упражнение _____ (активно, остроумно, красиво).

Лексическая тема: Легкая атлетика.

Словарь

<i>Легкая атлетика – yengil atletika</i>	<i>преодолевают земную гравитацию – yerning tortishish kuchini yengib o'tadi</i>
<i>спортивная ходьба – sportcha yurish</i>	<i>невозможно установить – o'rnatish mumkin emas</i>
<i>королева спорта – sport malikasi</i>	<i>различные заболевания – turli kasalliklar</i>
<i>спортивный мир – sport dunyosi</i>	<i>беговые виды – yugurish turlari</i>
<i>стабилизировать – barqarorlashtirmoq</i>	<i>ранний возраст – erta yosh</i>

Лёгкая атлетика - это один из самых популярных олимпийских видов спорта. В неё входят бег, прыжки, метания и спортивная ходьба. Эти упражнения помогают развивать силу, скорость, выносливость и ловкость. Лёгкую атлетику часто

называют «королевой спорта». Лёгкая атлетика полезна для здоровья.

Она улучшает работу сердца и лёгких, укрепляет мышцы и помогает поддерживать хорошую физическую форму. Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Узбекские легкоатлеты регулярно представляют страну на Олимпийских играх. На летних Олимпийских играх 2024 года в Париже сборная Узбекистана выступила очень успешно в целом: команда завоевала медали в разных видах спорта, а один из атлетов лёгкой атлетики завоевал серебряную медаль - это значимый результат для Узбекистана в лёгкой атлетике на Олимпиадах, 29 мая 2024 года в Пара-чемпионате мира в Кобе (Япония) Узбекистан завоевал 13 медалей, 5 октября 2025 года - Пара-чемпионат мира в Нью-Дели (Индия) – 12 медалей, Узбекские легкоатлеты несколько раз добивались высоких результатов на азиатских турнирах: сборная Узбекистана заняла 4-е место в командном зачёте, завоевав 4 золота, 1 серебро и 2 бронзы (29 апреля 2024 года- Азиатский юношеский чемпионат, Дубай).

В Узбекистане уделяется большое внимание развитию лёгкой атлетики, считая её одним из приоритетных видов спорта. Лёгкая атлетика поддерживается на государственном уровне, так как она является основой физического воспитания,

способствует укреплению здоровья населения и формированию спортивных кадров.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы:

- 1) Что входит в лёгкую атлетику?
- 2) Почему лёгкая атлетика полезна для здоровья?
- 3) Где дети и подростки занимаются лёгкой атлетикой?
- 4) Какие успехи узбекские спортсмены показали на Олимпиаде 2024 года?
- 5) Сколько медалей Узбекистан получил на пара-чемпионатах мира?
- 6) Почему в Узбекистане уделяют большое внимание лёгкой атлетике?

Задание 2. Образуйте наречия.

Опытный, особый, быстрый, большой, богатый, громкий, медленный, любопытный.

Задание 3. Назовите виды лёгкой атлетики.

Глоссарий

Атлет - спортсмен, участвующий в соревнованиях по легкой атлетике.

Трек - беговая дорожка на стадионе, обычно овальной формы, с длиной одного круга 400 метров.

Сектор - зона для выполнения прыжков и метаний.

Соревнования - организованные мероприятия, в которых атлеты соревнуются друг с другом.

Спринт - бег на короткие дистанции, такие как 100 м, 200 м и 400 м.

Эстафета - командные забеги, где участники передают эстафетную палочку, например, 4х100 м и 4х400 м.

Барьерный бег - бег с преодолением барьеров.

Прыжок в длину - прыжок с разбега в длину.

Прыжок в высоту - прыжок через планку.

Тройной прыжок - прыжок, состоящий из трех фаз: скачок, шаг и прыжок.

Прыжок с шестом - прыжок через планку с использованием гибкого шеста.

Метательные дисциплины

Метание ядра - бросок металлического шара (ядра) на расстояние.

Метание диска - бросок металлического диска на расстояние.

Метание молота - бросок металлического шара на тросе на расстояние.

Метание копья - бросок копья на расстояние.

Финиш - завершающий отрезок дистанции, где определяется победитель.

Тема 24. Грамматическая: **Причастие. (Sifatdosh)**

Причастие - это особая форма глагола, которая обозначает **признак предмета по действию** и сочетает в себе признаки глагола и прилагательного.

Основные признаки причастия:

От глагола причастие получает:

значение действия (что делающий? что сделавший?);

вид (совершенный/несовершенный);

время (настоящее или прошедшее);

залог (действительный или страдательный);

возможность иметь зависимые слова (читать книгу, прочитанная учителем).

От прилагательного причастие получает: род, число, падеж;

согласование с существительным;

функции определения в предложении (*читающий студент, написанное письмо*). Например:

читающий студент - студент (какой?) *читающий* → признак по действию: он читает;

написанная работа - работа (какая?) *написанная* → признак по действию: её написали.

Действительные причастия отвечают на вопросы: *какой? что делающий? что делавший? что сделавший?*

Страдательные причастия: *какой? какой подвергшийся действию? какой сделанный?*

Причастия действительные и страдательные			
Действие выполняет сам предмет		Предмет страдает от чужого воздействия	
Суффиксы		Суффиксы	
Наст.вр.	Прош.вр.	Наст.вр.	Прош.вр.
1спр.- [^] ущ-	[^] -вш-	1спр.- [^] ом-	[^] -нн-
- [^] ющ-	[^] -ш-	- [^] ем-	- [^] енн-
2спр.- [^] ащ-		2спр.- [^] им-	[^] -т-
- [^] ящ-		Искл.: <u>движимый</u> www.idum.uz	

В отличие от действительных причастий, имеют полную и краткую форму.

СТРАДАТЕЛЬНЫЕ ПРИЧАСТИЯ	
полные	краткие
<i>Прочитанная</i> книга лежала на столе. <i>Посеянные</i> в заморозки семена не взошли. Жители покидали <i>захваченный</i> город.	Книга <i>прочитана</i> . Семена <i>посеяны</i> . Город <i>захвачен</i> .

В предложении играют роль определения. Всегда пишутся с **нн**.

В предложении играют роль сказуемого. Всегда пишутся с **н**.

Действительные причастия прошедшего времени образуются от основ неопределенной формы переходных и непереходных глаголов с помощью суффиксов *-ви-* (*после гласного*), *-ш-* (*после согласного*) и окончаний прилагательных.

Страдательные причастия настоящего времени образуются от основ настоящего времени с помощью суффикса *-ем-* или суффикса *-им-*.

Упражнение 1. Образуйте действительные причастия настоящего времени.

Слушать, создавать, читать, действовать, жить, выполнять, повторять, вступать, вращаться, понимать, обеспечивать, измерять, открывать.

Упражнение 2. Определите причастия и укажите, от какого глагола они образованы.

Тренирующиеся спортсмены готовятся к соревнованиям.

На дорожке стоит *стартующая* группа бегунов.

Победивший в забеге атлет получил медаль.

Команда наблюдает за *прыгающими* в длину участниками.

Полученные медали стали большой гордостью для сборной.

Упражнение 3. Образуйте причастия.

Спортсмен, _____ марафон, был очень уставшим (бежать)

Команда поздравила товарища, _____ первое место (занять)

Мы подошли к группе, _____ на старт (готовиться)

Судья наблюдал за атлетами, _____ барьеры (перепрыгивать)

Это был рекорд, _____ чемпионом Узбекистана (установить)

Упражнение 4. Образуйте действительные причастия прошедшего времени по образцу.

Образец: бежать – бежавший.

Ждать, привезти, прочитать, рассмотреть, нести, увидеть, получить, идти, записать, жить, быть.

Лексическая тема: Тяжелая атлетика

Словарь

<i>Тяжёлая атлетика – og'ir atletika</i>	<i>невозможно установить – o'rnatish mumkin emas</i>
<i>скоростно - силовой вид спорта – tezlik-kuch sporti</i>	<i>любопытно – qiziq</i>
<i>официальные соревнования – rasmiy musobaqalar</i>	<i>спортивный мир – sport dunyosi</i>
<i>силовые показатели – kuch ko'rsatkichlari</i>	<i>рывок и толчок – siltanish, dast ko'tarish</i>
<i>тяжелоатлеты – og'ir atletikachilar</i>	<i>подготовка – tayyorgarlik</i>

Тяжёлая атлетика - это олимпийский вид спорта, где спортсмен поднимает штангу над головой. Этот спорт был включён в самые первые Олимпийские игры 1896 года в Афинах. Тогда участники выполняли два вида упражнений: подъём штанги двумя руками и подъём штанги одной рукой.

Соревнования по поднятию тяжестей существовали ещё в древности. О них упоминали в Древнем Египте, Китае и Греции. Современная тяжёлая атлетика начала развиваться в середине XIX века. Первые официальные соревнования появились в 1860-х годах в США, позже - в 1870-х в Европе. Первый международный чемпионат прошёл в 1891 году в Великобритании, а первый официальный чемпионат мира - в 1898 году в Вене.

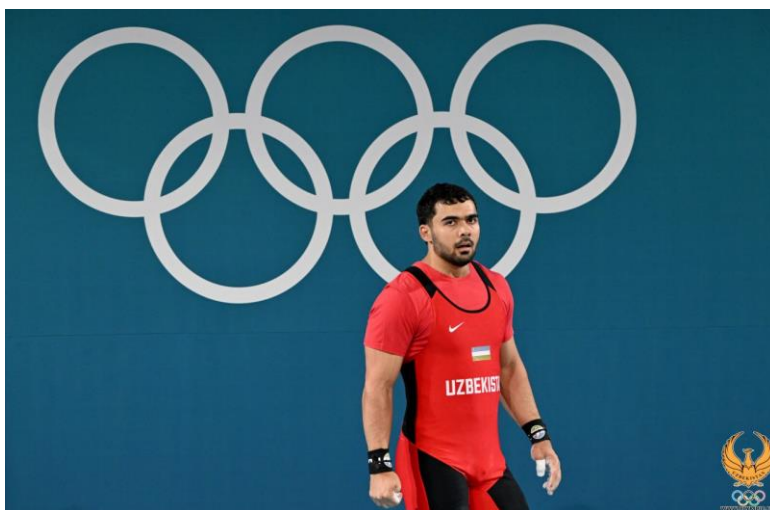
Сегодня тяжёлая атлетика - это скоростно-силовой спорт, который включает два упражнения: рывок и толчок. Этот вид

спорта развивает силу, гибкость, координацию и выносливость. На тренировках спортсмены выполняют много силовых упражнений со штангой: приседания, жим лёжа, тяги и их многочисленные варианты.

В 1920 году была создана Международная федерация тяжёлой атлетики. Сначала соревнования включали пять упражнений, затем в 1928 году их заменили тремя, а с 1972 года в программу вошли только два - рывок и толчок.

На соревнованиях каждый спортсмен делает по три попытки в рывке и три - в толчке. Лучшие результаты складываются, и по сумме определяют победителя. Тяжёлая атлетика требует не только силы, но и хорошей техники, гибкости и скорости, потому что оба упражнения довольно сложные.

Наша гордость!



Наши спортсмены с гордостью поднимают флаг Узбекистана на мировых аренах, участвуя в республиканских и международных соревнованиях. Наших штангистов тренируют квалифицированные тренеры и преподаватели. Представитель сборной Узбекистана по тяжелой атлетике Акбар Джураев

завоевал серебряную медаль Олимпийских игр 2024 года в Париже.

Соотечественник (-102 кг) взял 185 кг в рывке и 219 кг в толчке. По итогам двух упражнений узбекистанец продемонстрировал результат в 404 кг.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Что делает спортсмен в тяжёлой атлетике?
- 2) Когда тяжёлая атлетика впервые появилась на Олимпийских играх?
- 3) Какие два упражнения входят в современную тяжёлую атлетику?
- 4) Какие качества развивает этот вид спорта?
- 5) Сколько попыток имеет спортсмен в каждом упражнении?
- 6) Когда была создана Международная федерация тяжёлой атлетики?

Задание 2. Выпишите из текста 4-5 глаголов, образуйте от них причастия.

Задание 3. Прочитайте текст. Расскажите, что вы делаете, чтобы достичь своей цели.

Как достичь желаемого?

В жизни человек часто встречает трудности. Чтобы добиться успеха, нужно стараться и много работать. Если результат не такой, как хотелось, нужно продолжать пытаться - так развивается характер.

Я помню свою первую победу. В пятом классе мы тренировались бегать на короткие дистанции. Хотя я любил бег, мои результаты были слабые: я медленно стартовал и поздно

разгонялся. Мне было обидно, ведь у других ребят получалось лучше.

Я слушал советы учителя, но прогресс был маленьким. Тогда я понял: главное - очень хотеть добиться цели. Если есть сильное желание, то достичь результата становится легче.

Глоссарий

Штанга – спортивный снаряд для тренировок и соревнований тяжелоатлетов.

Диски – дискообразные разновесные отягощения.

Замок– специальное приспособление для закрепления дисков на грифе.

Помост – площадка (деревянная) размером 4х4 м для проведения соревнований по тяжелой атлетике.

Захват – способ обхвата кистями рук грифа штанги.

Подъем – однократное выполнение упражнения.

Подход – однократное или многократное выполнение упражнений со штангой или другим снарядом в одной попытке.

Классическое упражнение – упражнение, включенное в программу соревнований по тяжелой атлетике.

Рывок – классическое упражнение, при выполнении которого штанга одним приемом поднимается вверх на прямые руки.

Подсед – быстрое опускание и подведение атлетом своего тела под штангу.

Стартовое положение – исходное положение (и. п.) атлета для подъема штанги с помоста.

Тяга – подъем штанги от помоста до начала подседа.

РАЗДЕЛ V

Тема 25. Грамматическая: Служебные части речи. Предлоги. (Yordamchi so‘z turkumlari)

К **служебным частям речи** принадлежат слова: **предлоги** (в, на, от, вследствие); **союзы** (и, но, если, с тех пор как); **частицы** (да, неужели, давай).

Служебные части речи, в отличие от самостоятельных, не называют ни предметов, ни действий, не являются членами предложения и не изменяются.

Предлог - служебная часть речи, выражающая связь между двумя самостоятельными словами. Часто в качестве одного из этих слов выступает глагол, а в качестве другого - существительное.



ПАМЯТКА



Предлог – это служебная часть речи.

Предлоги со словами пишутся
раздельно.



Предлоги служат для связи слов в предложении.

Предлоги не изменяются, к ним нельзя
поставить вопрос.



Перед глаголами предлоги не употребляются.

Между предлогом и словом можно
вставить другое слово или вопрос.

По происхождению предлоги делятся:

- **на производные** (образованные от других частей речи): *благодаря, несмотря на, вокруг;*

- **непроизводные**: *у, для, в, без.*

По составу предлоги делятся:

- **на простые** (состоящие из одного слова): *согласно, около;*
- **сложные** (состоящие из двух слов, которые написаны через дефис): *из-за, по-над, из-под;*

- **составные** (состоящие из двух и более слов): *по причине, в соответствии с.*

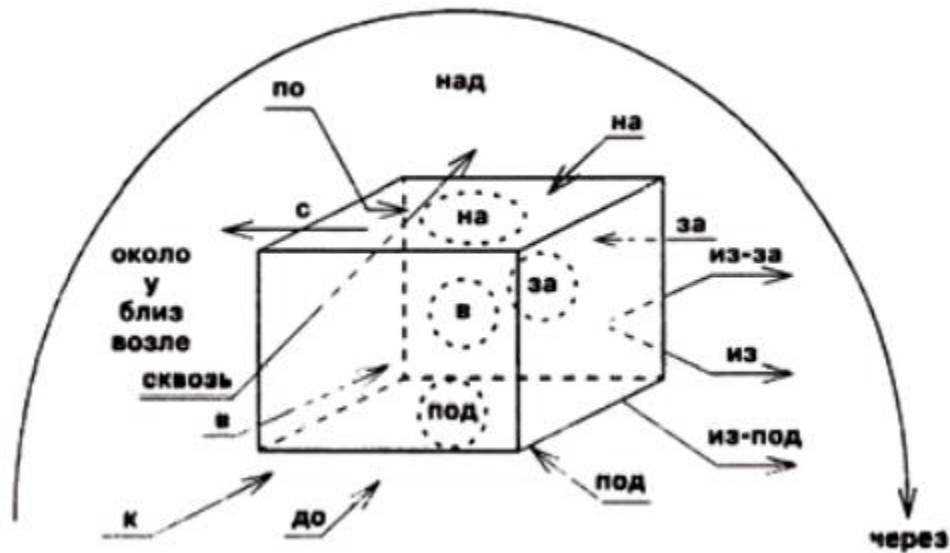
Предлоги не обозначают предмет, как имена существительные (кто? мальчик, что? город) или действие, как глаголы (что сделать? рассмеяться, что делать? писать). Тем не менее каждый предлог обладает определённым значением.

Виды предлогов по их значению

Времени	<i>в, к, до, по, через, после, в течение, в продолжение, в заключение</i>
Места	<i>в, до, из-за, за, к, над, под, перед, у, через, возле, мимо, около</i>
Причины	<i>из-за, от, по, ради, благодаря, в силу, ввиду, вследствие</i>
Цели	<i>за, для, по, на, к, ради, в целях, с целью</i>

Запомните!

Без предлогов не обойтись в речи. Без них невозможно выразить свои мысли, построить связное высказывание.



Упражнение 1. Восстановите словосочетания, выбрав подходящий предлог.

Прийти (из, со) стадиона, приехать (на, в) тренировку, зайти (на, в) зал, приходить (с, из) зала, отставать (благодаря, из-за, вследствие) болезни, победить (благодаря, из-за, вследствие) силе воли.

Упражнение 2. Вставьте пропущенные предлоги НА или НАД. Подчеркните их.

- ... расцвете ... полями растилается туман.
- ... ареной ... трапеции раскачивался гимнаст.
- ... склоне горы ... рекой виднелась деревня.
- Жасур живёт ... втором этаже ... Шухратом.

Упражнение 3. Ответьте на вопросы, используя данные в скобках слова. Следите за употреблением предлогов В и НА.

1. Где вы живёте? (страна, город, деревня, улица, переулок, корпус, этаж, квартира).
2. Где вы учились? (город, вуз, институт, университет, курсы, факультет, отделение, гимназия).
3. Где вы будете работать? (институт, стройка, телевидение, министерство, сфера обслуживания).

4. Где вы предпочитаете отдыхать во время отпуска? (море, курорт, дача, санаторий, юг, Крым, Кавказ, Словакия, север).

5. Где вы проводите своё свободное время? (концерт, выставка, театр, стадион).

Упражнение 4. Заполните пропуски нужными предлогами.

1. Сразу ___ домом начинается лес.

2. Проснувшись, я увидел сидящую ___ меня мать.

3. Гимназия была ___ с нашим домом.

4. ___ нашего огорода протекал небольшой ручей.

5. Мы жили ___ от университета.

6. Сказка начинается: Жил старик со своею старухой ___ самого синего моря.

7. Иван, давайте встретимся ___ пригородной кассы.

8. ___ входа в институт висело объявление о завтрашней беседе с ректором.

9. Мы будем ждать вас ___ входа в кинотеатр.

Лексическая тема: Велоспорт

Словарь

Международное соревнование – <i>xalqaro musobaqa</i>	экологически ответственная активность – <i>ekologik mas'uliyatli faoliyat</i>
сверхдальние дистанции – <i>juda uzoq masofa</i>	зародиться – <i>kelib chiqmoq, paydo bo'lmoq</i>
преодоление – <i>yengish</i>	официальные соревнования – <i>rasmiy musobaqalar</i>
преобразился – <i>yangilandi</i>	пересекать – <i>kesib o'tmoq</i>
возрастные группы – <i>yosh guruhlari</i>	гонка – <i>poqda</i>

Велоспорт зародился в Европе в 1860 годы. Первым крупным международным соревнованием была гонка на

дистанции 120 км, проходившая в 1869 г. во Франции по маршруту Париж-Руан, участники которой выступали на деревянных велосипедах.

Велосипедный спорт или просто **велоспорт** (в широком смысле слова) - перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека. Велоспорт появился одновременно с появлением велосипеда в конце XIX века.

Велоспорт включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересечённой местности, маунтинбайк, соревнования на сверхдальние дистанции, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах - велополю и велобол и др. Велоспорт также является частью такого вида спорта как триатлон. Основная цель гоночных дисциплин - наиболее быстрое преодоление определённой дистанции (и ландшафта) на велосипеде.

Первое значительное международное соревнование прошло в 1869 году во Франции. Начиная с 1896 года велоспорт стал неотъемлемой частью Олимпийских игр. Сначала только мужчины могли участвовать в этих соревнованиях, но к 1984 году и женщины получили право соревноваться в шоссейных гонках, а к 1988 - и на треке. С 1893 года проводятся чемпионаты мира по трековым гонкам, а с 1921 - по шоссейным.

К середине 1990-х велоспорт принял современный вид. Велоспорт преобразился, превратившись в мировое движение с созданием Международного союза велосипедистов (UCI) в 1900 году, объединившего спортсменов и энтузиастов со всего мира. Разделение на любительские и профессиональные федерации в 1993 году сменилось единым органом управления, что стало символом глобализации и унификации этого вида спорта.

Велоспорт особенно ценен тем, что доступен людям всех возрастных групп и физической подготовки. Велоспорт приносит значительные преимущества не только для

физического, но и для ментального здоровья. Регулярная езда на велосипеде улучшает сердечно-сосудистую систему, повышает общую физическую выносливость и способствует контролю веса.

Таким образом, велоспорт представляет собой доступную, полезную и экологически ответственную активность, которая приносит пользу как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

1. Где зародился велоспорт?
2. Каким была гонка на первых крупных международных соревнованиях?
3. С появлением чего появился велоспорт?
4. Какие дисциплины включает в себя велоспорт?
5. Основная цель гоночных дисциплин – это ...
6. Где и когда прошло первое значительное международное соревнование?
7. Что представляет собой велоспорт?

Задание 2. Выпишите из текста слова и словосочетания с предлогами.

Задание 3. Прочитайте пословицы. Найдите предлоги, объясните их значение.

С книгой жить – век не тужить. Книга – твой друг, без неё как без рук. С книгами знаться – ума набираться. Испокон веков книга растит человека. Ум без книги что птица без крыльев. Книга в счастье украшает, а в несчастье помогает. Книга поможет в труде, выручит и в беде.

Глоссарий

Смена - время, которое проводит гонщик на первой позиции в группе или пелотоне. Гонщики меняются на первой

позиции - «сдают» и «выходят на смену», чтобы поддерживать постоянную высокую скорость и сохранять силы.

Сидеть на колесе - отсиживаться за спиной гонщика, который едет на первой позиции.

Грегари - гонщик, который помогает лидеру своей команды.

Горняк - гонщик, специализирующийся на езде в подъем.

Панчер - гонщик, обладающий мощным рывком в небольшую гору.

Разделка - гонка с раздельным стартом.

Завал - массовое столкновение гонщиков, во время которого падают несколько велосипедистов, а остальные вынуждены снизить скорость или вовсе остановиться.

Майка лидера - джерси, которое надевает велосипедист, занимающий промежуточную первую позицию в общем зачете многодневной гонки.

Техничка - машина сопровождения команды. В ней чаще всего едут два спортивных директора и механик.

Тема 26. Грамматическая: **Служебные части речи. Союзы.** (Bog'lovchilar)

Союз - служебная часть речи, которая используется для связи однородных членов предложения, частей сложного предложения и самостоятельных предложений в тексте.

Союзы делятся на непроизводные (**и, а, но**) и производные (точно, словно, благодаря тому что).

По структуре союзы делятся на простые (**но, зато, или**) и составные (**как будто, с тех пор как**), а по употребительности они бывают повторяющиеся (**ни...ни, либо...либо**) и двойные (**как...так и, чем...тем**).

ПРОСТЫЕ СОЮЗЫ	И А НО ДА ЧТО ЕСЛИ КОГДА
СОСТАВНЫЕ СОЮЗЫ	ПОТОМУ ЧТО ТАК КАК КАК БУДТО ОТТОГО ЧТО ВСЛЕДСТВИЕ ТОГО ЧТО НЕ ТОЛЬКО ... НО И В СИЛУ ТОГО ЧТО С ТЕХ ПОР КАК ДО ТЕХ ПОР ПОКА

По синтаксической роли союзы делятся на *сочинительные и подчинительные*.

Сочинительные союзы соединяют слова и предложения на основе их равноправия. Они делятся на следующие группы:

Соединительные: выражают перечисление (и, да, ни...ни);

Противительные: служат для противопоставления (а, но, да, зато);

Разделительные: выражают взаимоисключение, чередование (или, либо, то...то);

Пояснительные: обозначают разъяснение (как-то, именно, то есть);

Присоединительные: служат для присоединения словосочетаний и предложений, содержащих добавочные замечания (да и, а также, тоже).

Подчинительные союзы соединяют части сложноподчиненных предложений и указывают на зависимость одного компонента от другого.

Я позвоню вам, если мы не встретимся.

Упражнение 1. Вставьте подходящий союз (*и, но, потому что, или, когда*).

Я хотел пойти на тренировку, _____ простыл.

Спортсмен старался много, _____ достиг хорошего результата.

Мы поедем на стадион сегодня _____ завтра.

Учитель объяснил задание, _____ мы начали работать.

Я улучшил свой результат, _____ каждый день тренировал бег.

Упражнение 2. Соедините однородные члены подходящими по смыслу сочинительными союзами.

Спортсмен молодой ... сильный.

Куртка дорожная ... некрасивая.

Тренер опытный ... с высшим образованием.

Нам нужны студенты 3 курса ... эти учатся на 1 курсе.

Он умен ... хитёр.

Девушка грамотная ... у неё нет преподавательского опыта.

Упражнение 3. Закончите предложения с помощью союзов.

Каждый день родители ожидали,

В сказке говорится о том,

Сардор пришел на тренировку и увидел,

Я так ничего и не понял,

Друзья часто спрашивают о том,

Упражнение 4. Вставьте подходящие сочинительные союзы (и, но, а).

1. Спортсмен тренируется ... готовится к соревнованиям.

2. Тренажеры старые, ... в рабочем состоянии.

3. Стадион красивый ... современный.

4. Дом красив, ... слишком велик.

5. Проект интересен ... экономичен.

6. Форма нашей команды не красная, ... розовая.

7. Дорожки для бега неширокие, ... ровные.

8. Моя спортивная сумка сшита из кожи, ... не из ткани.

Лексическая тема: Теннис.

Словарь

Современный теннис - <i>zamonaviy tennis</i>	бросок - <i>otish</i>
одиночная игра – <i>yakkalik o'yini</i>	перемещаться по корту – <i>kort atrofida harakatlanish</i>
парная игра – <i>juftlik o'yini</i>	удар соперника – <i>raqibning zarbasi</i>
смешанная парная игра - <i>aralash juftlik o'yini</i>	улучшать координацию – <i>koordinatsiyani yaxshilash</i>
специфика - <i>o'ziga xoslik</i>	личность – <i>shaxs</i>

Современный теннис – это вид спорта, в котором соперничают два игрока (одиночная игра) либо две команды из двух игроков одного пола (парная игра) или разных полов (смешанная парная игра).

У тенниса давняя история. Считается, что игра в ее сегодняшнем виде зародилась в Англии.

Такой удивительный и драматичный вид большого спорта как теннис имеет немало интересных фактов: от происхождения своего названия до специфики ведения счета. Его история начинается в средневековой Франции примерно в XII-XIII вв.

Само название игры теннис образовалось в английском языке от французского глагола «tenez», означающего «держите». Это слово подающий игрок выкрикивал, совершая бросок.

Теннис по праву считается одним из популярнейших и самых престижных видов спорта. Лучшие игроки обласканы славой и широко известны даже за пределами спортивного мира. Причем интерес к теннису не ослабевает уже более века, а самые известные турниры, особенно, Уимблдон, «Ролан Гаррос» и Кубок Дэвиса давно сами по себе стали настоящими брендами.

История тенниса берет свое начало во второй половине XIX века, тогда же появились и первые турниры, впоследствии объединенные в «Большой шлем».

Теннис - это интенсивный вид спорта, где необходимо быстро перемещаться по корту и быстро отреагировать на каждый удар соперника. Тренировка тенниса помогает поддерживать хорошую форму, улучшать координацию и быстроту реакции. Кроме того, игра в теннис также улучшает здоровье и помогает контролировать свой вес.

Теннис - это уникальный и захватывающий вид спорта, который помогает развиваться как спортсмен и как личность.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Скажите, что вы узнали нового о теннисе. Ответьте на вопросы.

- 1) Каким видом спорта является современный теннис?
- 2) Где зародилась игра?
- 3) С какого периода и где начинается история тенниса?
- 4) Как образовалось само название игры теннис?
- 5) Назовите самые известные турниры?
- 6) Какие физические качества помогает поддерживать теннис?

Задание 2. Прочитайте текст. Подберите к нему заголовок.

Теннис - это не только спорт, но и путь к личностному развитию. Играя в теннис со своими друзьями, мы учимся работать в команде и решать проблемы вместе. Кроме того, на кортах у нас есть возможность завести новые знакомства и найти новых друзей, которые разделяют наши интересы.

Игра в теннис - это прекрасная возможность для всех, кому нравится спорт, сделать это своей профессией. И это не только игра, это целый образ жизни. Теннис требует отменной физической подготовки, ведь в нем не только приходится что есть силы бить по мячу довольно тяжелой ракеткой, но и много

бегать по площадке. Так что после игры в теннис всегда чувствуешь приятную усталость и расслабленность. И теннис, как и любой другой вид спорта, дарит чувство удовлетворения, чувство радости от удач и гордость за свои успехи.

Теннис - интересная игра и в нем всегда стараешься победить.

Задание 3. Прочитайте выразительно стихотворение. Выделите предлоги и союзы.

Забудь о вредности привычек,
Пора заняться вновь здоровьем!
Начни с зарядки и пробежки,
Почувствуй ветер головою!
Беги навстречу переменам,
Играй в футбол, хоккей и шашки,
В каком неважно виде спорта,
Себя найдёшь, свои отмашки!
Здоровье требует заботы,
Внимания, порой леченья!
Следи за жизненным режимом,
Питанием полезным, ценным.

Глоссарий

Сет (партия) - часть теннисного матча, проходящая как минимум до шести выигранных геймов.

Счет - ведется в гейме так: один выигранный розыгрыш - 15, два - 30, три - 40, четыре - победа в гейме (но не при счете 40:40).

Чемпионская гонка - ежегодный рейтинг игроков в теннисных организациях от начала до конца сезона.

Сетка турнира - диаграмма турнира, на которой отображены все участники и стадии (матчи) соревнований.

Корт - ровная площадка прямоугольной формы с натянутой посередине сеткой, на которой проводятся теннисные матчи.

Линия - часть квадрата, которая определяет его границы.

Сетка - часть теннисного корта, которая делит его пополам и находится параллельно задним линиям.

Трава - старейшее теннисное покрытие, которое считается одним из самых современных и быстрых.

Хард - покрытие теннисного корта из бетона или асфальта, которое сверху покрывают синтетическим слоем.

Тема 27. Грамматическая: **Главные члены предложения** (Gapning bosh bo'laklari)

Предложение - это одно или несколько слов, связанных между собой по смыслу. Предложение выражает законченную мысль. Все слова в предложении называются - членами предложения. Члены предложения бывают главными (**подлежащее и сказуемое**) и второстепенными (**дополнение, определение, обстоятельство**).

Они связаны друг с другом по смыслу и грамматически.

Подлежащее - это главный член предложения, который отвечает на вопросы: **кто?, что?**

Сказуемое обозначает то, что говорится о подлежащем, и отвечает на вопросы: **что делает предмет?, каков он?, что это такое?, кто он такой?**

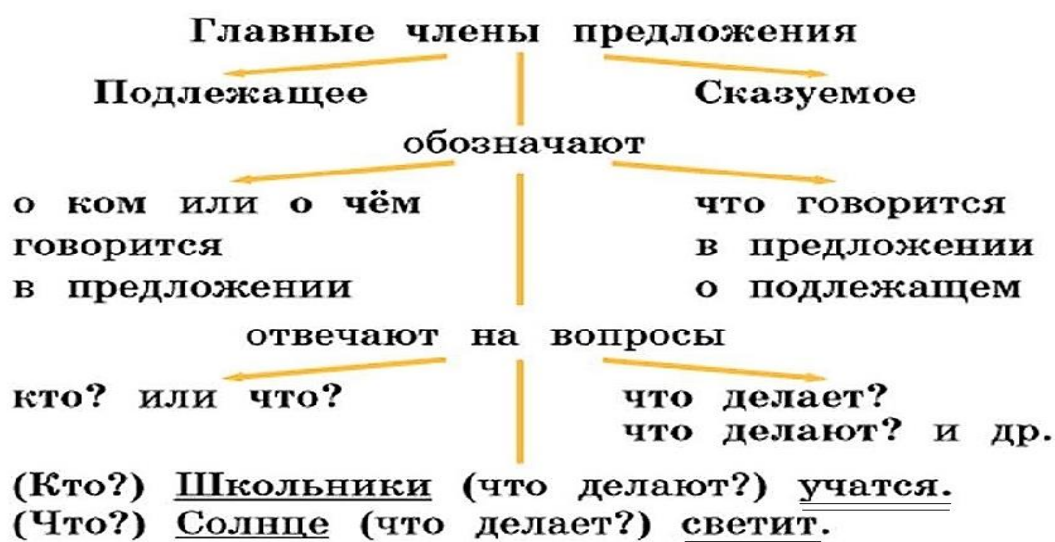
Сказуемое как второй главный член предложения, зависимый от подлежащего, согласуется с подлежащим в роде или лице и числе.

Мы играем (в настоящем времени согласуется в лице и числе)

Команда победила (в прошедшем времени, согласуется в роде и числе)

В русском языке сказуемые обычно подразделяются на три типа:

- Простые глагольные - одно слово, выраженное глаголом.
- составные глагольные - состоят из вспомогательного глагола/слова и неопределенной формы глагола.
- Составные именные - состоят из глагола-связки и именной части.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!!!

Термины «**подлежащее**» и «**сказуемое**» для обозначения главных членов предложения были введены писателем и учёным Михаилом Васильевичем Ломоносовым. **Подлежащее** называется так, потому что лежит в основе предложения. **Сказуемое** получило своё название, так как в нём содержится информация о подлежащем - то есть оно выражает то, «что говорится о подлежащем».

Упражнение 1. Подчеркните главные члены предложения.

1. Я взял словарь и посмотрел незнакомые слова.

2. Мой младший брат закончил школу и поступил в университет.
3. Анна Петровна сказала нам, когда будут экзамены.
4. Студенты решили все задачи и показали их преподавателю.
5. Максим перевёл большой текст и получил деньги.
6. Я написал Антону записку и оставил её на столе.
7. Когда папа прислал мне письмо, я ответил ему.
8. Я встал рано утром и открыл окно.
9. Хозяйка закрыла дверь и дала нам ключи.
10. Мария сообщила Самиру, когда будет контрольная работа.
11. Мария дала мне свой словарь и помогла перевести текст.

Упражнение 2. Вместо точек вставьте необходимые глаголы.

Я не могу вспомнить, где я ... этого человека. Я редко ... со своими школьными друзьями. Мы не ... друг друга почти год. Я мечтаю ... со своей двоюродной сестрой, которую я не ... уже 3 года.	видеть – увидеть видеться – увидеться
Друг попросил, чтобы я ... его на вокзале. Мы договорились ... завтра возле деканата в 14.00. Виктор и Борис ... каждое воскресенье на стадионе. Завтра он должен ... с земляками. Зрители всегда тепло ... своих любимых артистов.	встречать – встретить встречаться – встретиться
Друг ... мне посмотреть этот фильм. Я всегда ...	советовать – посоветовать

со своими родителями. Анна всегда делает то, что ... ей её мать. Иногда Анна ... со своей лучшей подругой. Мой брат ни с кем не любит Бабушка всегда ... со своим врачом.	советоваться – посоветоваться
На выставке мы ... со студентами из Полтавы. Вы давно ... с этой девушкой? Вы хотите ... с этим журналистом? Иван ... меня со своей девушкой. Я хочу ... своих родителей с моими новыми друзьями из Алжира. Я люблю ... с новыми людьми.	знакомить – познакомить знакомиться – познакомиться

Упражнение 3. Из двух простых предложений составьте сложные с союзом *ЕСЛИ*. Обратите внимание на значение союза в предложении.

1. Сегодня мы пойдём в кино. Занятия закончатся рано.
2. У меня будет время. Я буду заниматься спортом.
3. Я встречу преподавателя. Я передам ему твою просьбу.
4. Ты много занимаешься. Ты всегда хорошо сможешь сдать экзамены.
5. Вы поедете на соревнование в Одессу. Вы увидите море и дельфинов.
6. Ты хочешь стать хорошим тренером. Ты должен хорошо знать анатомию и свою специальность.
7. Ты позвонишь мне завтра. Я встречу тебя около метро.
8. Вы получите визу. Вы сможете поехать в Италию на соревнование.
9. У тебя будет лишний билет в кино. Я пойду в кино вместе с тобой.

Упражнение 4. Глаголы в скобках поставьте в правильной форме.

1. Отец хочет, чтобы я ... (работать) в банке.
2. Я хочу, чтобы вы ... (прийти) к нам в гости.
3. Тренер хочет, чтобы я ... (помочь) другу.
4. Бабушка хочет, чтобы внук ... (принести) ей продукты.
5. Али хочет, чтобы Самир ... (дать) ему словарь.
6. Мама мечтает, чтобы я ... (стать) доктором.
7. Родители хотят, чтобы мы ... (участвовать) на соревновании.
8. Мой брат хочет, чтобы я ... (приехать) к нему.
9. Моя подруга попросила, чтобы я ... (позвонить) ей.
10. Наташа хочет, чтобы Андрей ... (купить) ей билеты.

Лексическая тема: Спорт и здоровый образ жизни.

Словарь

<i>Здоровый образ жизни – sog'lom turmush tarzi</i>	<i>стремиться – intilish</i>
<i>сбалансированное питание – muvozanatli ovqatlanish</i>	<i>способствовать – hissa qo'shmoq</i>
<i>фактор – omil</i>	<i>сырость или зной – namlik yoki issiqlik</i>
<i>крепкий сон – sog'lom uyqu</i>	<i>легкость и гибкость – yengillik va egiluvchanlik</i>
<i>обеспечивать – ta'minlamoq</i>	<i>необычный – g'ayrioddiy</i>

Польза здорового образа жизни давно доказана и не вызывает сомнений. Правильное питание, полноценный сон, умеренная физическая активность и прогулки на свежем воздухе укрепляют организм, продлевают молодость и улучшают самочувствие. Однако особенно важную роль в сохранении здоровья играет спорт.

Занятия спортом способствуют гармоничному развитию человека, что особенно важно в детском и подростковом возрасте. Поэтому детям рекомендуется регулярно заниматься физической культурой, чтобы сформировать крепкое здоровье на будущее.

Спорт обеспечивает человеку необходимый уровень активности. Он повышает бодрость, укрепляет иммунитет и помогает защититься от многих заболеваний.

Также спорт связан с закаливанием организма. Умение переносить холод, жару и влажность способствует общему укреплению здоровья на протяжении всей жизни.

Регулярные тренировки помогают почувствовать лёгкость движений, гибкость, силу мышц и подвижность суставов. Хорошая физическая форма становится наградой за труд и стремление к самосовершенствованию.

Кроме того, спорт улучшает настроение, повышает жизненный тонус и дарит эмоциональный подъём. Это создаёт хорошую основу для успехов в учёбе, работе и других сферах жизни.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст, разделите его на смысловые части и озаглавьте их. Ответьте на вопросы.

- 1) Почему здоровый образ жизни считается важным для человека?
- 2) Какую роль играет спорт в укреплении здоровья?
- 3) Почему занятия спортом особенно полезны в молодом возрасте?
- 4) Каким образом спорт способствует защите организма от заболеваний?
- 5) Что даёт человеку регулярное закаливание, связанное со спортивной активностью?
- 6) Как спорт влияет на настроение и эмоциональное

состояние человека?

Задание 2. Подберите синонимы к данным словам.

Здоровый, польза, регулярно, молодой, долго, хороший, успех, красота.

Задание 3. Выпишите из текста 5 предложений, подчеркните подлежащее и сказуемое.

Различные определения понятия спорт

Спорт является важной частью общественной жизни и значимым элементом современной культуры. В разных странах это понятие трактуется по-разному:

Французская энциклопедия Вебера определяет спорт как деятельность, направленную на развитие физических качеств и участие в соревнованиях по установленным правилам.

Английская энциклопедия считает спорт универсальным видом отдыха и способом самореализации.

Немецкий энциклопедический словарь описывает спорт как систему мероприятий и действий, направленных на получение высоких результатов, физическое развитие и активный досуг.

Всемирный энциклопедический словарь понимает спорт как игру-соревнование, требующую навыков, которые развиваются благодаря тренировкам.

В России первое толкование слова «спорт» появилось в **словаре Брокгауза и Эфрона** (1890 год). Оно обозначало стремление достичь выдающихся результатов в области физических упражнений.

В **словаре Ожегова и Шведовой** спорт определяется как часть физической культуры, включающая физические упражнения, соревнования и систему их организации.

Сегодня существует более 200 тысяч видов спорта и направлений. Наиболее популярными по статистике являются футбол, хоккей и лёгкая атлетика.

Тема 28. Грамматическая:
Второстепенные члены предложения
 (Gapning ikkinchi darajali bo'laklari)

Главные и второстепенные члены предложения

когда? с кем? кто? что делаем? какое? куда?

Завтра с родителями мы идём на замечательное представление.

Главные члены предложения		Второстепенные члены предложения		
Подлежащее кто? что?	Сказуемое что делает? что сделает?	Дополнение кого? чего? кому? чему? о ком? о чём? что?	Определение какой? какая? какое? какие? чей? чья? чьё? чьи?	Обстоятельство где? когда? куда? откуда? почему? зачем? как?

Второстепенные члены предложения - это члены предложения, грамматически зависящие от других членов предложения, поясняющие их и связанные с ними подчинительной связью согласования, управления или примыкания.

По грамматическим значениям второстепенные члены делятся на следующие виды: **определение, дополнение, обстоятельство.**

В предложении **определения** поясняют подлежащее и другие члены предложения. **Дополнение и обстоятельство** принадлежат сказуемому, зависят от него и поясняют его.

Определение - это второстепенный член предложения, который обозначает признак предмета и отвечает на вопросы *какой? чей?*

Дополнение - второстепенный член предложения, который обозначает предмет, на который направлено действие, выраженное сказуемым, и отвечает на вопросы косвенных падежей: *кого? чего? кому? чему? что? кем? чем? о ком? о чём?*

Обстоятельство - это второстепенный член предложения, который обозначает место, направление, время, цель, условие, образ и степень действия, характеризует обычно сказуемое и отвечает на вопросы: *где? когда? куда? откуда? зачем? почему? как? при каком условии? вопреки чему?*

Упражнение 1. Ответьте на вопросы. Используйте слова в скобках.

1. Какого брата нет у Анны? (младший).
2. Какой тетради нет на столе? (чистая).
3. Какого платья нет у Марии? (вечернее).
4. Каких проблем нет у Самира? (большие).
5. Какого торта сегодня нет в магазине? (шоколадный).
6. Какого чая нет в киоске? (зелёный).
7. Какой куртки нет у Андрея? (зимняя).
8. Каких джинсов нет у Наташи? (модные).

Упражнение 2. Переведите на русский язык. Задайте вопрос ко второстепенным членам предложения.

Muzey oldida buyuk shoir va adiblarning byustlari hamda Navoiyning haykali o'rnatilgan. Universitetimiz yonida yotoqxona binosi qurildi. Shkaf deraza yonida turibdi. Uyimiz yonida muzey bor. Shahar yaqinidan Chirchiq daryosi oqib o'tadi.

Упражнение 3. Ответьте на вопросы. Подчеркните дополнения.

1. Чего сегодня нет в вашем киоске?
(конфеты, сигареты, шоколад).
2. Чего нет в маленьком городе?
(стадион, бассейн, метро).
3. Чего нет на твоей улице?

(супермаркет, трамвайная остановка, аптека).

4. Чего сегодня нет в холодильнике?

(мясо, колбаса, яйца).

5. Чего нет в твоей сумке?

(кошелёк, линейка, красная ручка).

6. Чего нет на вашем столе?

(русско-английский словарь, чистая тетрадь).

7. Чего нет в этом парке? (фонтан, памятник, клумба).

Упражнение 4. Прочитайте текст. Найдите конструкции времени (обстоятельство).

В конце XIX века начали проводить первые телефоны, начал работать телеграф. Стали говорить, что мы живем в век пара. Но все чаще и чаще в своих разговорах современники поправляли друг друга: не в век пара, а в век электричества.

С переходом в XX век наступила эпоха чудес. Открылись первые кинематографы. Поехал автомобиль. Взлетел самолет. Стали говорить, что мы живем в век двигателя внутреннего сгорания.

Появились первые радиоприемники в квартирах. Начали писать и говорить, что мы живем в век радио.

Все стремительнее делались открытия. Заговорило кино.

Наступил период освобождения внутренней энергии атомного ядра. Мы стали говорить, что живем в век атома. Сейчас мы говорим, что живем в период информационной революции.

Лексическая тема: Всё о спорте.

Словарь

<i>Ходьба – yurish</i>	<i>изматывающий – holdan toydiruvchi</i>
<i>бег – yugurish</i>	<i>удовольствие – zavq</i>
<i>лазание – tirmashib chiqish</i>	<i>замечательный вид спорта –</i>

	<i>ajoyib sport turi</i>
<i>плавание – suzish</i>	<i>здоровый дух – sog'lom ruh</i>
<i>травматичный – jarohatli, ,</i>	<i>терпение – sabr</i>

Спорт в моей жизни

В жизни каждого человека спорт и физкультура занимают важное место. Ходьба, бег, лазание, плавание и другие способы движения необходимы человеку. Иногда мы даже не замечаем, что спорт и физкультура идут по жизни рядом с нами.

Одна из важнейших составляющих в моей жизни – это спорт.

Я всегда любила активные развлечения. Сколько себя помню, всегда любила играть в разнообразные подвижные игры. И получала от этого невероятное удовольствие!

Начала заниматься спортом в 5 лет. Я была еще совсем маленькой девочкой, когда ко мне в детский садик пришла Сорокина Элеонора Трофимовна, которая и по сей день меня тренирует, и отобрала меня для занятий художественной гимнастикой. По началу я ходила на тренировки с огромным удовольствием, но через некоторое время у меня совершенно пропал интерес к гимнастике, можно даже сказать ко всему спорту вообще.

Нотолько сейчас я понимаю, что тогда, много лет назад, у меня, скорей всего, даже не успел и возникнуть интерес к спорту, я просто не захотела заниматься, так как еще не понимала и даже не знала всех прелестей этого замечательного вида спорта. Я очень благодарна своим родителям и своему тренеру за то, что они все - таки настояли на том, чтобы я продолжала заниматься.

Спорт, на мой взгляд, обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, он укрепляет здоровье, закаляет характер и ум людей, которые им занимаются, развивает в них выносливость,

терпение, координацию, силу. Спорт делает людей намного устойчивыми к негативному, ведь в здоровом теле - здоровый дух.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Скажите, какое место имеет спорт в вашей жизни. Ответьте на вопросы:

1. Какое место занимают физическая культура и спорт в жизни человека?
2. Каким видом спорта вы занимаетесь?
3. Что вы знаете из истории развития любимого вами вида спорта?
4. Почему вы выбрали именно этот вид спорта?
5. Каких известных спортсменов вы знаете?
6. Какие стадионы есть в вашем городе?
7. Какие качества вырабатывают у людей регулярные занятия спортом?

Задание 2. Определите значение слов *спортивный* в данных словосочетаниях: *спортивный человек, спортивная тренировка, спортивный дух, спортивный тренажёр.*

Задание 3. Слушайте слова, в паузах записывайте их, правильно расставляя ударение. Обратите внимание на произношение.

Игра, преодолеть, изматывающий, травматичный, тренировка, здоровье.

Глоссарий

Спорт – это главная составная часть физкультуры. В спорте организуются соревнования по различным спортивным дисциплинам (видам спорта) – от футбола до виндсерфинга. Спорт бывает любительским, а бывает профессиональным.

Спортсмен – это человек, занимающийся каким-либо видом спорта профессионально, или любительски.

Профессиональный спорт – это виды спорта в которых спортсмены борются за награды и участвуют в соревнованиях.

Любительский спорт – это спорт, где человек занимается тем видам спорта, каким ему хочется.

Виды спорта – это плавание, прыжки, бег, борьба, теннис, хоккей, футбол, баскетбол, гольф, волейбол, метание, спортивная гимнастика.

Виды спорта делятся на групповые и индивидуальные.

Каждый спортсмен получает награды!

Награды – это призы, полученные спортсменом на соревнованиях. Это медали, кубки, венки, чаши, статуэтки, грамоты.

Самыми главными соревнованиями являются **Олимпийские игры**. Они проводятся раз в 4 (четыре) года.

Тренажеры – они существуют для того чтобы спортсмен мог тренировать свои мышцы и просто поддерживать физическую форму.

Тема 29. Грамматическая:

Стили речи. Официально-деловой стиль речи.

(Nutq uslublari. Rasmiy-ish uslubi)

Стили речи - это разновидности русского литературного языка, для которых характерна определенная сфера применения и особые языковые средства и жанры. В русском литературном языке различают следующие стили речи:

научный стиль;

публицистический стиль;

официально-деловой стиль;

художественный стиль;

разговорный стиль.

В разных ситуациях мы используем разные стили речи. Так, в общении мы обычно пользуемся разговорным стилем; в интернете, на телевидении используется публицистический; в

научных статьях, учебниках мы сталкиваемся с научным стилем; когда речь идёт о деловом общении - это официально-деловой стиль.

Официально-деловой стиль используется преимущественно при составлении документов. Его основная функция - передача точной и однозначной информации. Этот стиль применяется при подготовке законов, указов, приказов, справок, отчётов, заявлений, объявлений, инструкций, протоколов, доверенностей и других видов документации.

Официально-деловой стиль



К документам личного характера, оформляемым в официально-деловом стиле, относят автобиографию, заявление, доверенность и расписку.

Автобиография

Автобиография – описание своей жизни. Она как деловая бумага пишется по следующей форме:

1) наименование документа;

- 2) текст автобиографии;
 - 3) подпись (справа под текстом);
 - 4) дата написания (слева по текстом).
- Автобиография пишется от первого лица.

Упражнение 1. Прочитайте автобиографию учащейся высшего учебного заведения. Пользуясь образцом, напишите свою автобиографию.

Автобиография

Я, Акбарова Мукаддас Шавкатовна, родилась 17 июля 2007 г. в городе Карши в семье служащих. Мой отец, Акбаров Шавкат Икрамович, - учитель математики средней школы. Моя мать, Акбарова Насиба Насыровна, - врач.

В 2014 г. я поступила в первый класс школы № 21. В июне 2024 г. окончила 10 классов данной школы. В августе этого же года я поступила в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, на спортивное направление баскетбол, где и учусь в настоящее время.

23 февраля 2025 г.

Акбарова М.

Заявление

Заявление – документ, в котором излагается просьба, жалоба или предложение. Это официальное сообщение должно быть адресовано конкретному ответственному лицу или организации.

При составлении заявления необходимо соблюдать следующую форму:

1) фамилия, имя, отчество и должность лица или название организации, которым адресуется заявление;

2) фамилия, имя, отчество, должность, адрес заявителя;

- 3) название документа (заявление);
- 4) текст просьбы, жалобы, предложения;
- 5) перечень документов, прилагаемых к заявлению;
- 6) дата, подпись.

При оформлении заявления употребляются постоянные формы: прошу разрешить, допустить, зачислить (к у д а?), помочь, оказать содействие (в чём?), продлить срок (ч е г о?), дать справку.

Упражнение 2. Прочитайте текст заявления. Напишите заявление на имя ректора вашего университета с просьбой:

- а) перевести на другую специальность;**
- б) перевести на заочную форму обучения.**

Ректору Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта
профессору Маткаримову Р.М.
От Кадырова Фарруха, проживающего по адресу:
г. Янгиюль, ул. Исажанова, дом 79

З а я в л е н и е

Прошу допустить меня к сдаче нормативных испытаний для поступления в университет. В 2024 году я окончил 10 классов школы № 10 г. Янгиюля.

К заявлению прилагаю:

- 1. свидетельство о 10-летнем образовании;
- 2. характеристику из школы;
- 3. справку о состоянии здоровья;
- 4. 4 фотокарточки.

20 августа 2025 г.

Кадыров

Доверенность

Доверенность - документ, которым другому лицу доверяется действовать от имени выдающего этот документ.

В доверенности необходимо указать:

- 1) название (доверенность);
- 2) фамилию, имя, отчество, занимаемую должность или адрес лица, доверяющего действовать от его имени;
- 3) фамилию, имя, отчество, должность или адрес доверенного лица;
- 4) законченную формулировку доверяемых действий;
- 5) подпись, дату.

Подпись заверяется в отделе кадров. Далее следует печать учреждения.

Упражнение 3. Прочитайте текст доверенности. Составьте доверенность на получение денег. Поставьте дату и подпись.

Доверенность

Я, Рахимов Рашид Иногамович, преподаватель русского языка Бухарского технологического колледжа, доверяю моей сестре, Рахимовой Ироде Иногамовне, проживающей по адресу: г. Бухара, ул. Мустакиллик, дом 29/1, кв. 14, паспорт серии ... № ..., выдан ..., получить мою зарплату за ноябрь месяц 2025 г.

5 декабря 2025 г.

Рахимов

Подпись удостоверяю:

Начальник отдела кадров

(дата) (печать) (подпись)

Расписка

Р а с п и с к а - документ, удостоверяющий получение

каких-либо ценностей (денег, вещей, документов, инвентаря).

Расписка оформляется по следующей форме:

- 1) наименование документа (расписка);
- 2) фамилия, имя, отчество и должность дающего расписку;
- 3) фамилия, имя, отчество, должность лица или название организации, которые предоставляют что-либо автору расписки;
- 4) перечень ценностей с указанием их количества или цены (пишется цифрами и в скобках прописью);
- 5) дата, подпись получателя.

В особо важных случаях подпись дающего расписку заверяется нотариусом.

Упражнение 4. Прочитайте текст расписки. Напишите расписку о получении канцелярских товаров

Р а с п и с к а

Я, Рузиев Уктам Ахматович, староста группы FB-52-24 кафедры футбола, получил от завхоза университета Хикматова Алишера Мурадовича 7 (семь) футбольных мячей для проведения спортивного соревнования.

3 февраля 2026 г.

Рузиев

Лексическая тема: Адаптивный спорт и физическая культура.

Словарь

Адаптивная физическая культура – <i>adaptiv jismoniy tarbiya</i>	опорно-двигательный аппарат - <i>tayanch-harakat tizimi</i>
Паралимпийские игры –	адаптивный спорт – <i>adaptiv</i>

<i>Paralimpiya o'yinlari</i>	<i>sport</i>
<i>люди с ограниченными возможностями – imkoniyati cheklangan insonlar</i>	<i>индивидуальные предпочтения – individual imtiyozlar</i>
<i>лечение – davolash</i>	<i>с целью физической реабилитации – jismoniy reabilitatsiya maqsadida</i>
<i>традиционно – an'anaviy tarzda</i>	<i>лечебная физическая культура – davolovchi jismoniy tarbiya</i>

Адаптивная физическая культура (АФК) является частью физкультуры, использующей набор эффективных средств реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов. АФК отличается от лечебной физической культуры (ЛФК) и физического воспитания детей с отклонениями в развитии.

Специалисты адаптивной физкультуры не занимаются лечением и не ставят диагнозы, но могут опираться на рекомендации дефектологов, психологов, врачей.

Адаптивная физкультура - набор мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию лиц с ОВЗ к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Цель АФК для детей - улучшить и гармонизировать качества ребенка с ОВЗ с помощью социальных и гигиенических факторов, физических упражнений.

Среди задач адаптивной физкультуры:

- *сохранить и укрепить здоровье занимающегося;*
- *восстановить двигательные навыки и мышечную деятельность;*

- *развить познавательные навыки, обеспечить эмоциональный комфорт;*
- *сформировать дополнительные навыки - спортивные игры, плавание, туризм и так далее.*

И адаптивная физкультура, и адаптивный спорт рассчитаны на людей с инвалидностью, но они различаются по своей природе и уровню активности занимающихся.

Адаптивный спорт способствует поддержанию здоровья и высокого уровня энергии у людей с особенностями здоровья. Адаптивный спорт ориентирован на участие в соревнованиях и иных мероприятиях. Хорошо развиты такие его виды, как колясочный баскетбол, плавание для инвалидов, адаптированный футбол и др. Основная его цель - достижение спортивных результатов и развитие спортивных навыков.

Оба подхода важны для поддержания физического здоровья у людей с инвалидностью. Выбор между адаптивной физкультурой и адаптивным спортом зависит от индивидуальных предпочтений, целей и интересов участников.

Послетекстовые задания

Задание 1. Прочитайте текст. Ответьте на вопросы.

- 1) Что такое адаптивная физическая культура?
- 2) Чем отличается АФК от лечебной физической культуры?
- 3) В чем заключается цель АФК для детей?
- 4) Какие задачи ставятся перед адаптивной физкультурой?
- 5) В чем различие между адаптивной физкультурой и адаптивным спортом?
- 6) Чему способствует адаптивный спорт?
- 7) От чего зависит выбор между адаптивной физкультурой и адаптивным спортом?

Задание 2. Подберите синонимы и антонимы к словам:

победить, бежать, выиграть, кричать.

Задание 3. Прочитайте текст. Расскажите, что вы узнали о паралимпийском спорте.

Всё о паралимпийском спорте

Паралимпийский спорт представляет собой отрасль спорта, включающую сформировавшиеся теоретические и практические основы подготовки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения или интеллекта к участию в спортивных соревнованиях. Его цели - содействие физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции спортсменов, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий для достижения высоких спортивных результатов на основе специально организованных тренировочных и соревновательных условий.

Что значит «пара» в слове Паралимпиада?

Изначально участие в этих соревнованиях было ограничено спортсменами, имеющими паралич нижних конечностей. В медицинской терминологии это состояние называется *paraplegia*. Именно от первой части этого слова, а также по аналогии с термином «олимпийский», и возникло название Паралимпийских игр.

Паралимпиада - это международные спортивные соревнования для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Они проводятся один раз в четыре года и являются аналогом Олимпийских игр. Участников Паралимпиады называют паралимпийцами.

Задание 4. Объясните смысл пословиц.

Дисциплину соблюдать - значит побеждать.

Грамоте учиться - всегда пригодится.

Учился читать и писать, а выучился петь да плясать.

Маленькое дело лучше большого безделья.

Скучен день до вечера, если делать нечего.

Глоссарий

Адаптация - это процесс, в ходе которого организм приспосабливается к изменённым условиям окружающей среды, жизни или деятельности.

Акклиматизация - форма адаптации, проявляющаяся в приспособлении организма к новым и непривычным климатическим и географическим условиям.

Антропометрические стандарты - усреднённые показатели физического развития человека, полученные в результате статистической обработки большого массива измерений представителей одного пола, возраста и рода занятий.

Антропометрия - совокупность методов и приёмов, применяемых для измерения параметров человеческого тела.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению.

Врачебный контроль - комплекс медицинских мероприятий и обследований.

Двигательная активность - один из ключевых компонентов здорового образа жизни, основанный на рациональном и систематическом использовании средств физической культуры и спорта.

Здоровый образ жизни - совокупность устойчивых форм и способов повседневной культурной активности человека, способствующая укреплению адаптационных возможностей организма.

Психическое здоровье - состояние внутреннего благополучия, характеризующееся отсутствием патологических психических проявлений и обеспечивающее

адекватную внешним условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Тема 30. Научный стиль речи. Основные жанры научного стиля.



Научный стиль служит для передачи и объяснения научной информации. Он применяется в научных статьях, учебниках, лекциях, докладах и сообщениях. Для него характерны предварительное продумывание высказывания, логическая последовательность и точность в изложении фактов: например, *алмаз представляет собой чистый углерод*.

План - это краткое перечисление основных частей текста, схема будущего изложения. Он может быть простым или сложным, назывным или вопросным.

Тезисы - это краткие формулировки ключевых положений текста. В отличие от плана, в тезисах не только обозначаются

вопросы, но и раскрывается их содержание. Например: *Редкие металлы (план) - Редкие металлы широко применяются в промышленности (тезис).*

Конспект - это краткое, связное и последовательное изложение текста. Конспекты делятся на два типа: текстуальные и свободные.

Свободный конспект передаёт основные идеи текста собственными словами.

Текстуальный конспект представляет собой сокращённый вариант оригинального авторского материала.

Сообщение - это небольшой текст научного характера, целью которого является не только передача сведений, но и воздействие на аудиторию.

Доклад - разновидность научного текста, относящаяся как к устной, так и к письменной формам научной речи. Особенности устной формы - ориентация на слушателей и использование элементов разговорной речи. В устных докладах чаще встречаются простые предложения: *Сегодня геометрия выходит за рамки задач «землемерия».* Для установления контакта с аудиторией применяются выражения типа: *мы с вами рассмотрели, как вы считаете, что это означает.*

Стандартная структура доклада включает следующие элементы:

I. **Введение** (формулируются цель и задачи, даётся краткий обзор литературы по теме).

II. **Теоретическая часть.**

III. **Практическая часть.**

IV. **Заключение.**

V. **Список использованной литературы.**

СИНТАКСИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ НАУЧНОГО СТИЛЯ РЕЧИ

Одним из главных принципов изложения научных понятий и определений является строгий отбор и минимизация словесного материала. При этом особый порядок слов – важное средство их оформления.

Специфическими чертами научного высказывания являются логичность, точность, сжатость его изложения.

В научных определениях тех или иных понятий часто используются краткие синтаксические конструкции типа **«что – это что»**, **«что является чем»**, **«чему способствует что»** и подобные им. **Например:** *Наука (что) – это (что) одна из форм общественного сознания.*

Упражнение 1. Выявите в тексте типичные для научно-популярного подстиля особенности в использовании слов разных частей речи и их грамматических форм.

Характер отдыха в наш инт...лектуальный век значительно изменился. Что требу...тся для нормального отдыха? Прежде всего тишина. Современные исследования показывают, что человек вернувш...сь с работы домой стремится к изоляции от городского шума и людей.

Предст...вление о полном отдых... часто выр...жается в желани... ни(о)чем не думать, лежать спокойно как(бы) (в)полусне, позволяя свободно разбегаться своим мыслям. Отдыхающий человек как ребенок, хотел бы делать только то, что диктуется внутр...ним к..призом (ни)чего запланированного серьезного. Полежать рассе...но, подумать лениво, побеседовать со знакомыми, почитать легкий журнал. Такой отдых мож...т быть обеспечен в пределах четырех стен своей комнаты, но наиболее полно это дост...гается в общении с природой.

Право на «ничегонеделание» считавшееся чуть(ли) не пороком еще (пол)века тому назад теперь должно быть признано как необходимый элемент отдыха. Пассивный отдых, как один из видов психической гигиены и самолечения, совершенно необходим и его нельзя (не)дооценивать.

(Ю. Макаренко.)

Упражнение 2. Дайте стилистическую характеристику приведенным фразеологическим выражениям. Составьте 5 предложений, используя указанные фразеологические выражения.

Иметь место, море по колено, командировочное удостоверение, делать из мухи слона, первая ласточка, семь пятниц на неделе, с одной стороны... с другой стороны, что называется, как говорится, целиком и полностью, утереть нос, таким образом, сводить концы с концами, заключительный аккорд, вилять хвостом.

Упражнение 3. Запишите 10-15 специальных слов, употребляемых в вашей спортивной деятельности. Составьте предложения.

Упражнение 4. Прочитайте отрывок из статьи Д.Лихачёва. Назовите особенности научного стиля речи.

1. Требования к языку научной работы резко отличаются от требований к языку художественной литературы.

2. Хороший язык научной работы не замечается читателем. Читатель должен замечать только мысль, но не язык, каким мысль выражена.

3. Главное достоинство научного языка - ясность.

4. Другое достоинство научного языка - легкость, краткость, свобода переходов от предложения к предложению, простота.

5. Придаточных предложений должно быть мало. Фразы должны быть краткие, переход от одной фразы к другой - логическим и естественным, «незамечаемым».

6. Каждую написанную фразу следует проверять на слух; надо прочитывать написанное вслух для себя.

7. Следует поменьше употреблять местоимения, заставляющие думать, к чему они относятся, что они «заменили».

8. Избегайте слов-паразитов, слов мусорных, ничего не добавляющих к мысли. Однако важная мысль должна быть выражена не «походя», а с некоторой остановкой на ней. Важная мысль достойна того, чтобы на ней автор и читатель взаимно помедлили. Она должна варьироваться под пером автора.

РАЗДЕЛ VI

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ



**АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ
ПУШКИН
(1799-1837)**

Александр Сергеевич Пушкин — великий русский поэт. Он родился в Москве в семье отставного майора Сергея Пушкина. Отец принадлежал к обедневшему дворянскому роду. Мать поэта, Надежда Осиповна, была внучкой Ибрагима Ганнибала, выходца из Северной Абиссинии.

Пушкин получил домашнее образование у гувернёров и учителей- французов.

Но русские народные сказки, былины, предания, звучавшие из уст его няни Арины Родионовны, раскрыли перед будущим поэтом красоту и величие русского языка.

В 1811 году Пушкин поступил в Царскосельский лицей. Почти все лицеисты писали стихи, но первенство Пушкина признавали все.

Пушкин читал много и самостоятельно приобрёл огромные знания по литературе и истории. Книги поэт любил с детства. Ещё в детстве он забирался в кабинет отца и проводил там бессонные ночи за чтением книг. У Пушкина была необыкновенная память. Своими прекрасными знаниями литературы он всегда удивлял товарищей по учёбе.

Гений Пушкина возрос и окреп под влиянием книг. А под конец своей жизни Пушкин стал одним из самых образованных людей в России и удивлял уже всех своими разносторонними знаниями.

Большую любовь к книгам Пушкин сохранил на всю жизнь и относился к ним бережно. Отправляясь в путешествие, Александр Пушкин всегда брал с собой книги.

Перед смертью тяжело раненный поэт лежал на диване в кабинете, окружённый книгами своей библиотеки. Возле него собрались его близкие, друзья, поэты и писатели. Простившись с ними, Пушкин посмотрел на свои книги и тихо прошептал: «Прощайте, друзья!»

Словарь

окрепнуть - quvvatga kirmoq

бережно - ayab, avaylab

бессонные - uyqusiz o'tkazilgan tun

обедневший - qashshoqlikka duchor bo'lgan

сказка - ertak

былина - doston

величие - buyuklik, ulug'vorlik

проститься - xayrlashmoq

тихо - sekin-sekin

В записную книжку

Русский язык - это прежде всего Пушкин - нерушимый причал русского языка.

А. Толстой

МОТИВЫ ЛЮБВИ В ЛИРИКЕ А. С. ПУШКИНА

Для лирического героя Пушкина любовь - это глубокое, чистое и нежное чувство. Одно из самых знаменитых стихотворений в русской лирике было посвящено Пушкиным Анне Петровне Керн. Эти стихи не только навеки прославили А. П. Керн, но стали настоящим гимном любви, её самым чистым выражением. Русский композитор Глинка написал музыку на

эти стихи и посвятил их дочери А. П. Керн - Екатерине Ермольевне. Так мать и дочь навсегда вошли в историю русской поэзии и музыки.

С именем А. Олениной связан один из шедевров пушкинской лирики - стихотворение «Я вас любил». Оно было написано Пушкиным после того, как её родители резко отказали поэту в его просьбе отдать за него свою дочь.

Наталья Николаевна Гончарова была единственной героиней пушкинской лирики последних лет. Ей поэт написал стихотворение «На холмах Грузии лежит ночная мгла». В нём звучит светлая грусть по любимой, с которой он находится в разлуке. Пейзаж помогает передать настроение героя.

Словарь

прелесть - go'zallik *надзор* - nazorat

посвятить - bag'ishlamoq

навек - umrbod, abadiy

шедевр - nodir, noyob asar

настроение - kayfiyat

пейзаж - tabiat manzaralari tasvirlangan surat, manzara

В записную книжку

У меня есть три Пушкина. Все они мои, близкие моему сердцу. Первого из них я открыл на школьной скамье. Это был добрый волшебник. С другим Пушкиным я познакомился юношей. Переписывал, заучивал наизусть стихотворения «Я помню чудное мгновенье», «Я вас любил». Третий Пушкин - это Великая чинара русской поэзии. С этим Пушкиным я продолжаю знакомиться...»

Э. Вохидов

К ...

Я помню чудное мгновенье:
Передо мной явилась ты,
Как мимолётное виденье,
Как гений чистой красоты.
В томленьях грусти безнадежной,
В тревогах шумной суеты,
Звучал мне долго голос нежный
И снились милые черты.
Шли годы. Бурь порыв мятежный
Рассеял прежние мечты,
И я забыл твой голос нежный,
Твои небесные черты.
В глуши, во мраке заточенья
Тянулись тихо дни мои
Без божества, без вдохновенья,
Без слёз, без жизни, без любви.
Душе настало пробужденье:
И вот опять явилась ты,
Как мимолётное виденье,
Как гений чистой красоты.
И сердце бьётся в упоенье,
И для него воскресли вновь
И божество, и вдохновенье,
И жизнь, и слёзы, и любовь.

Словарь

чудный - g'oyat chiroyli

мгновенье - bir lahza, bir zum

порыв - kuchayib (zo'rayib) ketish, shiddat

суета - behuda ovoragarchilik

пробужд[^]енье - uyg'onish

воскреснуть - tirilmoq, qaytadan vujudga kelmoq

вдохновенье - ilhom, ruhlanish

* * *

Я вас любил: любовь ещё, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.
Я вас любил безмолвно, безнадежно,
То робостью, то ревностью томим;
Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам бог любимой быть другим.

Словарь

безмолвно - indamas, jīmjit

безнадежно - umidsiz

робеть - qo'rqmoq

ревность - rashk, qizg'anish

томиться - azob chekmoq

угаснуть - so'nmoq, o'chib qolmoq

* * *

На холмах Грузии лежит ночная мгла:
Шумит Арагва предо мною.
Мне грустно и легко; печаль моя светла;
Печаль моя полна тобою,
Тобой, одной тобой... Унынья моего
Ничто не мучит, не тревожит,
И сердце вновь горит и любит - оттого,
Что не любить оно не может.

Словарь

холм - tera, tepalik

печаль - xafalik

мгла - zulmat

унынье - ma'yuslik

шуметь - shovqin qilmoq

тревожить - hayajonga solmoq

мучить - azob bermoq



**ИВАН СЕРГЕЕВИЧ
ТУРГЕНЕВ
(1818-1883)**

тургенев - выдающийся русский писатель, поэт, драматург. Он родился в Орле в 1818 году. Затем семья переехала в Спасское-Лутовиново. Здесь Тургенев научился глубоко любить и чувствовать природу.

Ему было меньше пятнадцати лет, когда он поступил в Московский университет на словесное отделение. В Московском университете Тургенев проучился недолго. Родители перевели его на философское отделение Петербургского университета. Для завершения образования Тургенев уехал в Германию.

Вернувшись на родину, он стал заниматься литературной деятельностью. В 1852 году отдельной книгой были изданы «Записки охотника», где писатель с симпатией изображает простых крестьян.

Среди крепостных крестьян Тургенев видел умных, способных, талантливых людей. В рассказе «Певцы» изображено соревнование двух любителей пения в деревенском кабаке. Хорошо пел бойкий городской мещанин. Но победителем вышел рабочий с фабрики Яков Турок. Тургенев описывает сильный и красивый голос певца. Но красоте народного искусства писатель противопоставляет картину подавленной жарой природы. Основная мысль - мало кому из народа удавалось вырваться на свободу, народные таланты гибли.

В 1882 году было создано стихотворение в прозе «Русский язык». В нём звучит вера писателя в русский народ, в его будущее. Тургенев как художник слова опирается на язык народа. В нём он видит источник своего творчества.

Стихотворение «Русский язык» было написано во Франции. Тургенев внимательно следил за всем, что делается в России. Оторванный от Родины тяжёлой болезнью, писатель мучительно сомневался в правильности действий помещиков.

Он был обеспокоен трагическим положением русских крестьян. Тургенев был глубоко разочарован в царе Александре III. Суд, приговор и казнь народников произвели на него сильное впечатление. Все эти тревоги и нашли своё отражение в стихотворении «Русский язык».

В этом знаменитом стихотворении мы видим любовь автора к Родине, его восхищение русским языком и веру в великое будущее русского народа.

Словарь

симпатия - yoqimlilik, yoqtirish

источник - manba, kon

разочароваться - ko'ngli qolmoq

сомневаться - shubhalanmoq

отражение - aks etish, aks

восхищение - qoyil qolish

вера - ishonch

будущее - kelajak

РУССКИЙ ЯЗЫК

Во дни сомнений, во дни тягостных раздумий о судьбах моей родины, - ты один мне поддержка и опора, о великий, могучий, правдивый и свободный русский язык! Не будь тебя - как не впасть в отчаяние при виде всего, что творится дома? Но нельзя не верить, что такой язык не был дан великому народу!

В записную книжку

В нём (в русском языке) все тоны и оттенки, все переходы звуков от самых твёрдых до самых нежных и мягких. Русский язык беспределен и может, живой как жизнь, обогащаться ежеминутно.

Н. Гоголь

Словарь

раздумье – ikkilanish, hardamxayol bo'lish

могучий – qudratli, zabardast

правдивый – haqqoniy, chin, rost
свободный - ozod, erkin
отчаяние - umidsizlik, umidni uzish
власть - botmoq, tushmoq (biror holatga)
опора - tayanch, suyanch
творить - qilmoq, ishlamoq, yaratmoq



**АНТОН ПАВЛОВИЧ
ЧЕХОВ
(1860-1904)**

Чехов родился в 1860 году в городе Таганроге в семье мелкого торговца. В 1876 году отец его разорился и переехал с семьёй в Москву. Но Антон остался один в Таганроге. Он учился в гимназии, зарабатывал на жизнь частными уроками. Писательский талант проявился у него ещё в гимназии.

В девятнадцать лет Чехов поступил на медицинский факультет Московского университета. Через пять лет он получил звание врача.

Ещё студентом он начинает печатать маленькие рассказы в юмористических журналах. Эти произведения приносят ему популярность. В девяностые годы произведения Чехова стали известны не только в России, но и в других европейских странах.

Основная тема рассказов, повестей, пьес Чехова - жизнь обыкновенных людей, современников писателя.

В театрах ставятся пьесы Чехова - «Чайка», «Дядя Ваня», «Три сестры», «Вишнёвый сад». Они оказали огромное влияние на мировую драматургию XX века.

Весной 1904 года здоровье Чехова резко ухудшилось. По совету врачей он отправляется на лечение в немецкий

курортный городок Баден-вейлер. Там он и скончался.

А. П. Чехов - всемирно известный писатель. В настоящее время его имя является одним из самых популярных в мировой литературе, а пьесы великого драматурга играют на сценах всех стран.

Словарь

мелкий - mayda, sayoz

разориться - qashshoqlashmoq, xonavayron bo'lmoq

частный - xususiy, shaxsiy

обыкновенный - odatdagi, oddiy

юмористический - kulgili, hajviy

здоровье - sog'liq, sihat-salomatlik

ухудшиться - yomonlashmoq

скончаться - vafot qilmoq, o'lmoq

всемирно - butun dunyoviy, olamshumil

В записную книжку

В каждом из нас слишком много винтов, колёс и клапанов. Поэтому нельзя судить друг о друге по первому впечатлению.

А. Чехов

ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ

На вокзале Николаевской железной дороги встретились два приятеля: один толстый, другой тонкий. Толстый только что пообедал на вокзале. И губы его лоснились, как спелые вишни. Пахло от него хересом и флёрдоранжем. Тонкий же только что вышел из вагона. Он был нагружен чемоданами, узлами и картонками. Пахло от него ветчиной и кофейной гущей. Из-за его спины выглядывала худенькая женщина с длинным подбородком. Это его жена, а высокий гимназист - его сын.

- Порфирий! - воскликнул толстый, увидев тонкого. - Ты ли

это? Голубчик мой! Сколько зим, сколько лет!

- Батюшки! - изумился тонкий. - Миша! Друг детства! Откуда ты взялся?

Приятели трижды поцеловались и устремили друг на друга глаза, полные слёз. Оба были приятно ошеломлены.

- Милый мой! - начал тонкий.

- - Вот сюрприз! Ну, да погляди же на меня хорошенько! Такой же красавец, как и был! Ах ты, господи! Ну, что же ты? Богат? Женат? Я уже женат, как видишь... Это моя жена, Луиза... А это сын мой, Нафанаил, ученик третьего класса. Это, Нафана, друг моего детства! В гимназии вместе учились!

Нафанаил немного подумал и снял шапку.

- Помнишь, как тебя дразнили? - продолжал тонкий. - Тебя дразнили Геростратом за то, что ты книжку папироской прожёл.

- Ну, как живёшь, друг? - спросил толстый, восторженно глядя на друга. - Служишь где? Дослужился?

- Служу, милый мой! Коллежским ассессором уже второй год. И Станиславского имею. Жалованье плохое... ну, да бог с ним! Жена уроки даёт. Я портсигары из дерева делаю. По рублю за штуку продаю. Ну, а ты как? Наверное, уже статский? А?

- Нет, милый мой, поднимай повыше, - сказал толстый. - Я уже до тайного дослужился... Две звезды имею.

Тонкий вдруг побледнел, окаменел. Но скоро лицо его искрилось во все стороны широчайшей улыбкой. Сам он сгорбился, сузился... Длинный подбородок жены стал ещё длиннее. Нафанаил застегнул все пуговицы своего мундира...

- Я, ваше превосходительство... Очень приятно-с! Друг, можно сказать, детства и вдруг вышли в такие вельможи-с! Хи-хи-с.

- Ну, полно! - поморщился толстый. - Для чего этот тон? Мы с тобой друзья детства - и к чему тут это чинопочитание!

- Помилуйте... Что вы-с... - захихикал тонкий. - Внимание вашего превосходительства, как живительная влага...

Толстый хотел было возразить что-то. Но на лице у тонкого было написано столько сладости, что тайного советника стошнило. Он отвернулся от тонкого и подал ему на прощанье руку.

Тонкий пожал три пальца. Он поклонился всем туловищем и захихикал. Жена улыбнулась. Нафанаил шаркнул ногой и уронил фуражку. Все трое были приятно ошеломлены.

Словарь

приятель - do'st, og'ayni, ulfat

толстый - semiz, yo'g'on

тонкий - yurqa, nozik, oriқ

лосниться - yaltiramoq, yarqiramoq

приятно - yoqimli

ошеломить - hayratda qoldirmoq

служить - xizmat qilmoq

вельможа - zodagon va boy amaldor,

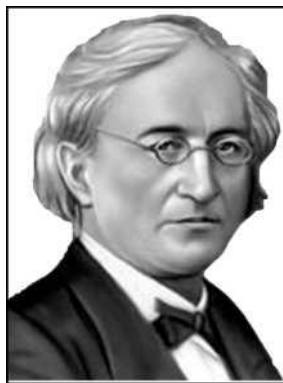
сгорбиться - egilmoq, bukilmoq

захихшеть - hiringlab kulish

тошнить - o'xchimoq, ko'ngil aynimoq

туловище - gavda, tana

шаркнуть - oyoq tovonlarini bir-biriga urub qo'yish



**ФЁДОР ИВАНОВИЧ
ТЮТЧЕВ
(1803-1873)**

Ф.И. Тютчев получил хорошее домашнее образование. Его обучал знаменитый поэт-переводчик С. Е. Раич. Он прекрасно знал греческую, римскую и итальянскую литературу. Под влиянием учителя Тютчев уже в 12 лет хорошо переводил римского поэта Горация.

В шестнадцать лет он поступил на словесное отделение Московского университета. Затем Тютчев получил должность дипломата в Баварии. В двадцать девять лет он отправляется в Мюнхен. Там Тютчев живёт и работает 22 года.

Он пишет стихи и переводит стихи европейских поэтов. В тысяча восемьсот сорок четвёртом году Тютчев возвращается на родину. В это время печатается сборник его стихотворений.

Великий писатель И. С. Тургенев писал, что Тютчев «создал речи, которым не суждено умереть».

Словарь

влияние - ta'sir

суждено - taqdirda yozgan

переводчик - tarjimon, tarjima qiluvchi

сборник - to'plam

создать – yaratish



**МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
ЛЕРМОНТОВ
(1814-1841)**

Поэт был сыном армейского капитана Ю. П. Лермонтова. Его мать принадлежала к богатому роду Столыпиных. Но она рано умерла. И после её смерти ребёнка взяла к себе бабушка Е. А. Арсеньева.

Детство Лермонтова прошло в имении Тарханы. Он получил столичное домашнее образование. С детства свободно владел французским и немецким языками. Когда Лермонтову было тринадцать лет, семья переехала в Москву.

Осенью Лермонтова зачисляют в четвёртый класс Московского университетского Благородного пансиона. Это одно из лучших учебных заведений России.

Уже в Тарханах мальчик очень интересовался литературой. Он много читал. В ранних стихах Лермонтов подражал Пушкину, Байрону. Он считал Байрона близким себе поэтом. Поэтому внимательно изучил не только его творчество, но и его жизнь.

В шестнадцать лет Лермонтов поступает в Московский университет. Но через два года оставляет его. Ему не нравилось, как преподавали в университете. По совету родных он сдал экзамены в Школу юнкеров.

После её окончания Лермонтов получил звание корнета. И стал служить в гусарском полку. В печати в это время появляется его поэма «Хаджи-Абрек», драма «Маскарад».

В 1837 году погибает на дуэли Пушкин. И Лермонтов пишет своё знаменитое стихотворение «Смерть Поэта». За это автора арестовали и сослали на Кавказ. Благодаря влиятельным знакомым бабушки в 1838 году он возвращается в Петербург. В эти годы Лермонтов много работает. Роман «Герой нашего времени» принёс ему огромную славу.

За дуэль с сыном французского посла Лермонтов был

отправлен в армию на Кавказ. В Пятигорске Лермонтов встретил прежних знакомых.

Среди них был и его товарищ по школе юнкеров Н. С. Мартынов. На одном из вечеров шутка Лермонтова обидела Мартынова. И он вызвал поэта на дуэль. Лермонтов принял вызов. Но решил не стрелять в товарища. Поэт был убит 15 июля 1841 года.

Словарь

благородный - oliyjanob

вызов - chaqirish

стрелять - otmoq, o'q uzmoq

столичный - poytaxtlik, poytaxtga oid

совет - maslahat

подражать - taqlid qilmoq, o'xshatmoq

интересоваться - qiziqmoq

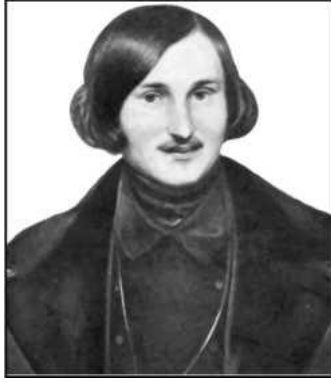
влиятельный - obro'li, ta'sirli, nufuzli

арестовать - qatamoq, qamoqqa olmoq

В записную книжку

Учитесь и читайте! Читайте книги серьёзные, а жизнь сделает остальное.

Ф. М. Достоевский



**НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ
ГОГОЛЬ
(1809-1852)**

Гоголь родился в семье небогатых помещиков. Отец Гоголя написал несколько комедий на украинском языке. Писатель получил образование в гимназии высших наук. Здесь проявился его интерес к литературе и живописи.

После окончания гимназии он уехал в Петербург. Через год Гоголь поступил на государственную службу. Затем стал преподавать историю в одном из учебных заведений.

В этот период Гоголь познакомился с Пушкиным. Знаменитый поэт оказал на него огромное влияние. Гоголь считал себя учеником и последователем Пушкина.

Известность молодому писателю принесла книга «Вечера на хуторе близ Диканьки». Эта книга основана на украинских сказках, песнях.

В 1836 году в театре поставили его комедию «Ревизор». В ней Гоголь высмеивает чиновников.

Вскоре писатель уезжает за границу. Он часто возвращался на родину. Гоголь жил в Италии, Франции, Германии. Гибель Пушкина сильно потрясла писателя.

Гоголь прожил недолгую, трудную жизнь. Он хорошо знал беды и горе своего народа. Ему хотелось увидеть русский народ свободным и счастливым. Последние годы своей жизни Гоголь прожил одиноко. Ему хотелось поехать по России. Но на это не было ни здоровья, ни денег.

Словарь

живопись - rassomlik

последователь - izdosh, izbosar

известность - ma'lumlik, mashhurlik, taniqli bo'lmoq

высмеивать - masxara qilmoq

чиновник - to'ra, qog'ozboz, amaldor



**ФЁДОР МИХАЙЛОВИЧ
ДОСТОЕВСКИЙ
(1821-1881)**

Достоевский родился в Москве. Отец писателя был врачом в больнице для бедных. Мать происходила из купеческого рода. Квартира их находилась на территории больницы. Картины нищеты, болезней, смерти вошли в его жизнь уже в детстве.

В семнадцать лет Достоевский поступил в инженерное училище в Петербурге. В 1843 году он получил звание военного инженера.

Первым произведением Достоевского был роман «Бедные люди». Молодой писатель сразу стал знаменитым.

В двадцать семь лет Достоевский становится участником революционного кружка. Всех членов кружка вскоре арестовали и судили. Военный суд приговорил писателя к смертной казни. Но приговор был пересмотрен. И Достоевского отправили на каторгу в Сибирь. Только через одиннадцать лет писатель вернулся в Петербург.

Здесь был написан роман «Преступление и наказание». Это один из самых знаменитых романов писателя. Главного героя романа зовут Родион Раскольников. Он - талантливый человек. Но постоянно сталкивается с несправедливостью и унижениями. Власть денег заставляет страдать и гибнуть и других честных людей. Поэтому Раскольников убивает жадную,

злую старуху. Но убийство мучает его. И он сознаётся в преступлении и попадает на каторгу. Автор считает, что такое наказание сделает его лучше. Произведения Достоевского переведены на многие языки мира.

В записную книжку

Когда я вижу вокруг себя, что люди не знают, как провести своё свободное время, и ищут лёгкие занятия и развлечения, я беру книгу и говорю: этого одного хватит на всю жизнь.

Ф. М. Достоевский

Словарь

нищета - kambag'allik

каторга - surgunda og'ir sharoitda majburiy mehnat

преступление - jinoyat

наказание - jazo

унижение - kamsitish, ho'rlanish

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ВАРИАНТ 1.

Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Определите род существительных. Бабушка, задача, преподаватель, дерево, диктант, год, аудитория, мать, диктор, инженер, сестра, музей, текст, общежитие, школа, метро, студент, мужчина, парк, папка, сыр, страна, масло, этаж. Мужской род – Женский род – Средний род –	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1. Что ты (читать)? 2. Анвар (слушать) радио. 3. Вы (говорить) по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) и (писать) по-арабски. 5. Абдулла (изучать) немецкий язык.	
Зад. №3	Правильно примените местоимения: он (она), вы, они, ты. учатся в университете. работаешь на рынке? говорит правильно. много работаете.	

I. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

Профессия – специалист по физической культуре

Специалист по физической культуре получает профессиональное образование в среднем или высшем учебном заведении.

Он должен иметь знания не только по физической культуре, но и по анатомии, физиологии, психологии и другим наукам.

Работая с детьми и подростками, учитель физкультуры должен уметь проводить занятия интересно и увлекательно. Это помогает ему привлечь к занятиям физической культурой как можно больше детей. Участие в тренировках, в соревнованиях учит детей общению в коллективе, укрепляет их здоровье.

Вопросы к тексту

1. Где специалист по физкультуре может получить образование?
2. Как должен проводить занятия учитель физкультуры?
3. Что дает детям участие в тренировках и соревнованиях?

II. Мой родной город (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 2.

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. Андрей (читать) газету. Я немного (говорить) по-русски. Антон (решить) задачу. Марат (знать) французский язык. Глеб и Валера хорошо по-немецки. Анна (слушать) радио. Сейчас студенты (писать) диктант.	
Зад. №2	Вставьте вместо точек притяжательные местоимения. <i>Образец:</i> это я, а это ... брат. Это я, а это мой брат. 1. Это Анвар, а это сестра. 2. Это Денис и Нина, а это друг. 3. Это мы, а это подруга. 4. Это вы, а это тетради. 5. Это я, а это отец. 6. Это Наташа, а это учебник.	

№ задания	задание	баллы
Зад. №3	Определите род существительных. Физика, задача, строитель, радио, диктант, год, аудитория, мать, журналист, инженер, сестра, музей, текст, общежитие, ручка, метро, студент, стол, парк, кукла, сыр, страна, дерево, класс. Мужской род – Женский род – Средний род –	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

Мой родной край

Узбекистан – моя родина. Расположен Узбекистан в центре Средней Азии в долине крупнейших рек Сырдарьи и Амударьи.

Большую часть Узбекистана занимают равнины, а на востоке находятся горы со снежными вершинами.

Природа родного края разнообразна. Узбекистан широко известен во всем мире своими фруктовыми садами, виноградниками, хлопковыми полями.

Богат и животный мир страны. Это – джейраны, антилопы, снежные барсы, медведи и другие обитатели равнин и гор.

Древние города Узбекистана привлекают ученых и туристов со всего мира своими древними архитектурными памятниками.

Вопросы к тексту

1. Где расположен Узбекистан?
2. Чем широко известен Узбекистан во всем мире?
3. Чем привлекают туристов города Узбекистана?

III. Спорт в Узбекистане (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 3.

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Напишите существительные во множественном числе. Письмо - _____, врач-_____, карта-_____, студентка-_____, словарь_____, друг-_____, фамилия-_____, дом-_____, студент-_____, карандаш-_____.	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1. Что ты (читать) _____ ? 2. Анвар (слушать)_____ радио. 3. Вы (говорить) _____ по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) _____ и (писать) _____ по-арабски. 5. Абдулла (изучать) _____ немецкий язык.	
Зад. №3	Прочитайте словосочетания, вставив вместо точек нужные окончания. Народн.... артист. Ранн.... осень. Маленьк.... ключ. Русск.... литература. Трудн.... диктант. Холодн.... вода. Маленьк.... мальчик. Больш.... карта. Интересн.... гость. Празднич.... день. Далеко.... берег. Дальн.... Восток. Одинок.... дерево. Нов.... обувь. Мощн.... компьютер. Сложн.... текст.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

Олимпийские игры

Олимпийские игры вошли в историю спорта как самые крупные международные соревнования.

Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года, каждый високосный год.

В Олимпийских играх участвуют самые сильные спортсмены, которые прибывают со всех континентов планеты.

Город, в котором проводятся Олимпийские игры, в это время становится столицей спортивного мира. Туда прибывают десятки тысяч туристов со всего мира.

В наше время Олимпийские игры – это не только всемирные спортивные соревнования, но и возможность укрепления дружбы и мира между народами разных стран.

Вопросы к тексту

1. Когда проводятся очередные Олимпийские игры?
2. Кто участвует в Олимпийских играх?
3. Какое значение имеют Олимпийские игры в наше время?

III. Моя спортивная специализация (монологическая речь) (2балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 4

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Напишите существительные во множественном числе. Подруга-_____, шкаф-_____, трамвай-_____, иностранец-_____, упражнение-_____, стол-_____, лампа-_____, инженер-_____, слово-_____, ручка-_____.	
Зад. №2	Вставьте вместо точек пропущенные глаголы Андрей газету. Я немного по-русски. Антон задачу. Марат французский язык. Глеб и Валера хорошо по-немецки. Анна радио. Сейчас студенты диктант.	
Зад №3	Определите род существительных. Музыка, писатель, грамматика, масло,	

№ задания	задание	баллы
	американец, алфавит, газета, фамилия, буфет, отец, книга, урок, парк, письмо, студентка, яблоко, инженер, друг, карандаш, марка, рассказ, центр, комната, окно. Мужской род – Женский род – Средний род –	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

КУРЕНИЕ - ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

После выкуривания одной сигареты число ударов сердца в минуту увеличивается, давление повышается, сосуды сужаются, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.

Известно, что спорт и курение несовместимы. И курильщикам стоит задуматься о том, что занятия спортом принесут им несравнимо больше радости и удовлетворения, чем сомнительное удовольствие от курения. А главное – сохранят здоровье.

Вопросы к тексту

1. Что происходит после выкуривания одной сигареты?
2. Спорт и курение совместимы?
3. Над чем стоит задуматься курильщикам?

III. Мой родной город (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 4

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Определите род существительных. Наука, задание, учитель, приёмник, работа, период, класс, мама, репортёр, специалист, родственница, дом, материал, жильё, метро, учащийся, брат, сквер, упражнение, дерево, масло, жир, метро, государство. Мужской род – Женский род – Средний род –	
Зад №2	Поставьте слова в скобках в правильной форме. Студенты пришли к (преподаватель) – Они ждали в (аудитория) – Абитуриенты тщательно готовились к (вступительные экзамены) –	
Зад. №3	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1. Что ты (читать) _____? 2. Анвар (слушать) _____ радио. 3. Вы (говорить) _____ по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) _____ и (писать) _____ по-арабски. 5. Абдулла (изучать) _____ немецкий язык.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ДОПИНГОВ И ПОСЛЕДСТВИЯ ИХ ПРИЁМА

Допинги (от английского - "давать наркотики") - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

В 1968 году Международный Олимпийский Комитет ввел процедуру обязательных анализов мочи спортсменов для выявления допинга.

Международный Олимпийский Комитет запретил употребление допинговых препаратов.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов. Использование стимуляторов приводит к нарушению сна, появлению чрезмерной возбудимости, нарастает тревожность, отмечается повышение артериального давления, разнообразные расстройства желудка: тошнота, рвота, потеря сознания, токсические эффекты, наркотическая зависимость, алкоголизм и др. По этой причине запретили применять допинги на тренировках и соревнованиях.

Вопросы к тексту

1. Что такое допинг?
2. В каком году Международный Олимпийский Комитет ввел процедуру обязательных анализов мочи спортсменов для выявления допинга?
3. Что вызывает прием допингов?

III. Моя спортивная специализация (монологическая речь) (2балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 6

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Прочитайте словосочетания, вставив вместо точек нужные окончания. Народн.... артист. Ранн.... осень. Маленьк.... ключ. Русск.... литература. Трудн.... диктант. Холодн.... вода. Маленьк.... мальчик. Больш.... карта. Интересн.... гость. Празднич.... день. Далеко.... берег. Дальн.... Восток. Одинок.... дерево. Нов.... обувь. Мощн.... компьютер.	

№ задания	задание	баллы
	Сложн.... текст.	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1.Что ты (читать)? _____ 2. Анвар (слушать)_____ радио. 3. Вы (говорить) _____по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) _____ и (писать) _____ по-арабски. 5. Абдулла (изучать) _____ немецкий язык.	
Зад. №3	Определите род существительных. Тётя, задание, сын, радио, университет, год, папа, мама, окно, инженер, сестра, класс, текст, общежитие, тетрадь, метро, студент, ребёнок, парк, лента, сыр, страна, масло, этаж. Мужской род – Женский род – Средний род –	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ЗДОРОВЫЙ СОН

Мы читаем, смотрим допоздна телепередачи, а потом никак не можем уснуть. Часы бегут, скоро рассвет, за ним новый трудовой день. А мы не выспались, и это отрицательно сказывается и на нашей внешности, и на работоспособности.

Помните, что самый здоровый сон – до наступления полуночи. Старайтесь поэтому ложиться не позднее 22 часов 30 минут.

Чтобы сон был полноценным, специалисты рекомендуют:

- спать при открытом окне или в хорошо проветренной комнате;
- не есть на ночь жирную и трудноперевариваемую пищу, так как это может стать причиной нарушения сна;
- не читать перед сном, не смотреть телепередачи, вызывающие сильные эмоции, как положительные, так и

отрицательные;

- спать в лёгкой ночной одежде и на низкой подушке;
- при бессоннице не прибегать сразу к помощи снотворных (это приведёт к тому, что вы привыкнете к лекарству и со временем без него уже не сможете уснуть); лучше выпить перед сном стакан тёплого молока с ложкой мёда или сорок капель настойки валерианы;

- погулять перед сном на свежем воздухе в течение получаса (прогулка в спокойном темпе способствует лёгкому засыпанию и крепкому сну).

Вопросы к тексту

1) Что отрицательно сказывается и на нашей внешности, и на работоспособности?

2) Каким должен быть здоровый сон?

3) Что рекомендуют специалисты, чтобы сон был полноценным?

III. Моя спортивная деятельность (монологическая речь) (2балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 7

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Определите род существительных. Девушка, дедушка, преподаватель, мыло, институт, год, учитель, мать, журналист, аспирант, подруга, музей, текст, общежитие, ручка, метро, студент, брат, парк, подруга, сыр, столица, масло, класс. Мужской род – Женский род –	

№ задания	задание	баллы
	Средний род –	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. Ты (знать) _____ немецкий язык? Преподаватель хорошо (объяснять) _____ грамматику. Зарина очень (любить) _____ Ташкент. Вы (говорить) _____ по-английски? Преподаватель (проверять) _____ диктант и (исправлять) _____ ошибки. Алла и Максим правильно (говорить) _____ по-французски.	
Зад. №3	Правильно раскройте скобки. Алексей отправляется к (брат). Ребята поехали к (бабушка). Абитуриенты готовятся к (экзамен). По дороге домой я зашёл к (друг).	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ПРОБЛЕМЫ ВНЕТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Выведенный в заглавии данной работы термин «внетренировочная подготовка» впервые был внедрен профессором Платоновым В.Н. (1986). Под этим понятием автор классифицировал все формы системы подготовки спортсменов, которые оказывают рациональное влияние на ее содержание и эффективность тренировочной деятельности и способствуют более полному проявлению возможностей спортсменов.

В современном спорте соревновательность среди тренеров основана не столько на поиске оригинальных методических форм проведения тренировочного процесса, сколько на

нахождении «ноу-хау» в применении медицинских или биологических средств подготовки спортсменов. Отсюда внутренировочные факторы приобретают особую поисково-новаторскую актуальность.

Вопросы к тексту

1) Кем впервые был внедрен термин «внутренировочная подготовка»?

2) Что классифицировал автор под этим понятием?

3) На что основана в современном спорте соревновательность среди тренеров?

III. Моя будущая профессия (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 8

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Определите род существительных. Музыка, писатель, грамматика, масло, американец, алфавит, газета, фамилия, буфет, отец, книга, урок, парк, письмо, студентка, яблоко, инженер, друг, карандаш, марка, рассказ, центр, комната, окно. Мужской род – Женский род – Средний род –	
Зад. №2	Вставьте вместо точек пропущенные глаголы Олег и Равшан задачу. Денис и Нина хорошопо-английски. Ахмед арабский язык.	

№ задания	задание	баллы
	Виктор книгу. Сейчас Анна письмо. Владимир музыку.	
Зад. №3	Правильно примените местоимения. знаю это слово. умеем писать по-русски. Кому звонишь? занимаются футболом.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ФАКТОРЫ ЗАПРЕТА ДОПИНГОВОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Характер развития современного спорта высших достижений противоречит всем первоначальным идеалам Олимпийского движения.

Самым постыдным «пороком» большого спорта смело можно назвать применение субстанций или методов с целью достижения высоких результатов за короткий промежуток времени. Необходимость борьбы с допингом обосновывается не только медицинскими, но и социальными и этическими факторами.

С медицинской точки зрения допинговые средства наносят непоправимый ущерб здоровью с непредсказуемыми последствиями. Исследования в рамках спортивной медицины доказали наличие отрицательных побочных эффектов употребления стимуляторов: увеличенная агрессивность, колебания настроения, необратимая маскулинизация у женщин, угнетение естественной защиты от инфекции, увеличение риска травм, ослабление сухожилий и связок. В международной соревновательной практике известны случаи смертельного исхода допингового стимулирования спортивных достижений.

Вопросы к тексту

1) Что противоречит всем первоначальным идеалам Олимпийского движения?

2) Какой ущерб наносят здоровью допинговые средства?

3) Назовите отрицательные побочные эффекты употребления стимуляторов.

III. Мои планы на будущее (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 9

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Вставьте вместо точек притяжательные местоимения. Образец: Это я, а это ... брат. Это я, а это мой брат. 1. Это Тамара, а это сестра. 2. Это ты, а это..... друзья. 3. Это вы, а это общежитие. 4. Это он, а это братья. 5. Это я, а это письма. 6. Это мы, а это институт.	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1. Что ты (читать) _____? 2. Анвар (слушать) _____ радио. 3. Вы (говорить) _____ по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) _____ и (писать) _____ по-арабски. 5. Абдулла (изучать) _____ немецкий язык.	
Зад. №3	Вставьте нужные местоимения (несколько, ничего, какие-то, нечто). На столе лежали рисунки. С Андреем произошло неожиданное. Сергей прочитал текст на английском языке и не понял. Брат купил тетрадей.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

УМЕНИЕ УСПЕВАТЬ

Это парадокс, но именно в наш век больших скоростей мы перестали успевать. Речь идёт о повседневной жизни. Мы спешим, но мы ничего не успеваем сделать, не укладываемся во времени. Конечно, обо всех так не скажешь. Бывает так: тот, у кого не очень много работы, ничего не успевает, а тот, у кого дел хоть отбавляй, отлично справляется с ними. Может быть, он знает какой-то секрет? Нет, конечно. Просто этот человек умеет успевать.

Что же такое умение успевать?

Есть такое понятие – научная организация труда. Попробуйте создать для себя научную организацию времени. Понятие это условное, строго индивидуальное. У вас дел по горло? Не расстраивайтесь. Главное не количество неотложных дел, а ваша личная организованность. Распланируйте нагрузки в зависимости от своего уклада жизни, четко распределите обязанности среди всех членов вашей семьи – и наверняка сразу же обнаружатся неиспользованные ресурсы времени.

Вопросы к тексту

- 1) Что такое умение успевать?
- 2) Что такое научная организация труда?
- 3) Как надо распланировать свои нагрузки?

III. Моя семья (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 10

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Согласуйте прилагательные с существительными. добрый (сэрдце, жэнщина, человек)	

№ задания	задание	баллы
	прекрасный (день, настроение, погода, волосы) хороший (друзья, спортсмен, девушка, настроение)	
Зад. №2	Вставьте глагол ИДТИ в форме настоящего времени. Я в аудиторию. Мой друг в столовую. Наши друзья в театр. Мы в библиотеку. Мы..... в кино.	
	Подберите антонимы к следующим словам. Огонь - _____, закончить-_____, здоровый-_____, получить-_____, сложный-_____.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефlekсах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной

активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям.

Вопросы к тексту

- 1) Какой эффект даёт массовая физическая культура?
- 2) Что нарушается в организме человека в результате недостаточной двигательной активности?
- 3) Что необходимо организму для нормального функционирования и сохранения здоровья?
- 4) Что является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств?

III. Моя специальность (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 11

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Поставьте местоимения мой (моя, моё). Это..... комната. Это кровать. На кровати подушка и одеяло. А вот стол. На столе книга и тетрадь. Здесь шкаф. В шкафу одежда. Это окно. На окне цветок. На стене портрет.	
Зад. №2	Закончите предложения. Преподаватель объясняет, а студенты Они занимаются, а вы Я учу новые слова, а друг по телефону. Мы читаем, а ты	

Зад. №3	Образуйте словосочетания. Свеж..... ветер, свеж..... хлеб, свеж..... лицо, свеж..... новость, свеж..... мысль.	
----------------	---	--

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА

Современный спорт занимает значительное место в мировой культуре и социальной системе западной (атлантической) цивилизации.

Приобретая свою значимость как деятельность (формирование необходимых физических качеств, подготовка к определенным видам деятельности, укрепление здоровья), он постепенно трансформировался в ценность, которая приобретает решающее значение в условиях рыночной экономики и товарного производства при определении роли и места спорта в современном мире.

Превращение спорта и спортсменов в товар объективно определяет основные тенденции его трансформаций. В число наиболее значимых автор считает необходимым включить:

Развитие видов спорта, способных приносить наибольшую прибыль (футбол, хоккей, теннис).

Увеличение разрыва между спортом для всех и спортом высших достижений.

Изменение правил проведения соревнования для повышения их зрелищности и снижения объективности результата.

Дальнейшее развитие проблемы допинга, ее переход из области морали в область фармакологической технологии и получения финансовой прибыли.

Дальнейшее развитие спорта будет определяться государственной политикой, деятельностью гражданского общества, социально-общественными интересами.

Вопросы к тексту

1) *Что занимает значительное место в мировой культуре и социальной системе западной цивилизации?*

2) *Развитие каких видов спорта способно приносить наибольшую прибыль?*

3) *Чем будет определяться дальнейшее развитие спорта?*

III. Мои планы на будущее (монологическая речь)

(2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 12

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Правильно раскройте скобки. Алексей отправляется к (брат). Ребята поехали к (бабушка). Абитуриенты готовятся к(экзамен). По дороге домой я зашёл к (друг).	
Зад. №2	Вставьте вместо точек глагол ЧИТАТЬ в настоящем времени. Я текст. Он правильно. Ты медленно. Выправильно. Мы письмо. Они стихи.	
Зад. №3	Вместо точек вставьте нужные по смыслу наречия: БЫСТРО, ИНТЕРЕСНО, ХОРОШО, ВНИМАТЕЛЬНО, ПРАВИЛЬНО. Антон читает текст. Он говорит по-русски. Студенты слушают урок. Мы пишем диктант. Она рассказывает	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Уже с самых ранних этапов онтогенеза физическая активность является одной из основных потребностей ребенка, недостаточное удовлетворение которой может привести к различного рода нарушениям в развитии.

Многие исследователи отмечают появление у детей компенсаторных реакций в ответ на двигательную деривацию. Таким образом, самой природой запрограммировано появление своеобразной «физической защиты» развивающегося организма.

У детей до трех лет часто наблюдается стремление затевать игры, постоянно путаться под ногами у взрослых. Такое поведение не случайно. Неразвитое самосознание не дает ребенку достаточно подтверждений тому, что он существует. Ребенок нуждается во внешних подтверждениях факта своего существования. Такими играми ребенок пытается заявить о себе: «Я есть», обратить на себя внимание, получить живой отклик на свое присутствие. Физическое движение, перемещение тела, соприкосновение его с другими телами и предметами внешнего мира помогает сформироваться внутреннему «Я», личности ребенка.

Вопросы к тексту

1) Когда физическая активность становится основной потребностью ребёнка?

2) Кто отмечает появление у детей компенсаторных реакций в ответ на двигательную деривацию?

3) До какого возраста у детей часто наблюдается стремление затевать игры, постоянно путаться под ногами у взрослых?

4) Что помогает сформироваться внутреннему «Я», личности ребенка?

III. Мой родной город (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 13

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Найдите антонимы. Умный себя винит, глупый товарища. Вещь хороша новая, а друг – старый. Горькая правда лучше сладкой лжи. Хороший друг лучше плохого родственника.	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие	

№ задания	задание	баллы
	в скобках. Ты (знать) немецкий язык? Преподаватель хорошо (объяснять) грамматику. Зарина очень (любить) Ташкент. Вы (говорить) по-английски? Преподаватель (проверять) диктант и (исправлять) ошибки. Алла и Максим правильно (говорить) по-французски.	
Зад. №3	Допишите в слове ФИЗИЧЕСКИЙ нужные окончания мужского, женского, среднего рода (-ый, -ая, -ое). Физическ..... нагрузка. Физическ..... движение. Физическ..... деятельность. Физическ..... подготовка. Физическ..... резерв. Физическ..... работоспособность. Физическ..... развитие.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАДЕЖНОСТИ В СПОРТЕ

Психологический фактор является одним из самых важных в определении надежности спортсмена. Выполнение сложных технических приемов невозможно без психической регуляции.

В реальной спортивной деятельности в одних ситуациях преимущество могут иметь спортсмены с одной типологией, а в других случаях – с противоположной. Спортсмены с более сильной нервной системой быстрее воспринимают, перерабатывают и реализуют информацию в экстремальных условиях деятельности, чем спортсмены с менее сильной нервной системой.

У слабой нервной системы есть свои преимущества – высокая реактивность, возбудимость и чувствительность, что, возможно, и способствует более быстрому адаптивному приспособлению к экстремальным условиям деятельности.

Есть индивидуальный стиль, который приводит к стабильным и высоким результатам в любой деятельности.

Вопросы к тексту

1) Какой фактор в спорте является важным в определении надёжности спортсмена?

2) Без чего невозможно выполнение сложных технических приёмов?

3) Спортсмены, с каким типом нервной системы быстрее воспринимают, перерабатывают и реализуют информацию в экстремальных условиях деятельности?

4) Какие преимущества есть у слабой нервной системы?

III. Моя спортивная специализация (монологическая речь) (2балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 14

I. Контрольная работа по грамматике (2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Прочитайте предложения. Слова из скобок переведите на русский язык. (Ҳар доим) я делаю зарядку. Это помогает мне (доимо) быть здоровым и бодрым. (Жисмоний юкламалар) помогают мне укрепить мышцы, нервную систему.	
Зад. №2	Допишите вместо точек подходящие по смыслу сказуемые из слов для справки. Наш институт учителей физкультуры. Я на баскетбольный матч. Мой брат раньше по боксу. Поступив в институт физкультуры, мы спортом. Мой папа мне волейбольный мяч. Слова для справки: опоздала, подарил, готовит, был чемпионом, начали заниматься.	

Зад. №3	Вставьте глагол ИГРАТЬ в форме настоящего времени. Я на гитаре. Он правильно. Ты медленно. Мы в шахматы.	
----------------	---	--

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ

Как показывает многолетний опыт работы со студенческой молодежью, интерес к истории Олимпийских игр в данной среде не иссякает и особенно обостряется к моменту их проведения. Много возникает вопросов, связанных с историей Олимпийской символики.

Работа над отечественной литературой, имеющимися у нас компьютерными подборками материалов, которые хранятся в библиотеках города Минска, показали, что данные источники не дают ответов на многие вопросы. Это подтолкнуло нас на поиск материалов в зарубежных источниках. В ходе работы над историей создания олимпийской символики были обнаружены интересные факты, которые могут быть отражены в содержании олимпийского образования.

Как известно, олимпийская символика была предложена отцом современных Олимпийских игр бароном Пьером де Кубертенем, который был многогранной личностью: историком, педагогом, литератором и основателем Международного олимпийского комитета (МОК). Он написал и напечатал более 60 000 страниц и руководил МОК с 1896 по 1925 гг.

Кубертен предложил эмблему для Олимпийских игр в 1913 году.

Вопросы к тексту

- 1) Кто проявляет особый интерес к истории Олимпийских игр?
- 2) Что было обнаружено в ходе работы над историей создания олимпийской символики?
- 3) Кто является основателем Международного олимпийского комитета (МОК)?

III. Спорт в моей жизни (монологическая речь) (2 балла)

ВАРИАНТ 15

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Допишите в слове ДОБРЫЙ нужные окончания мужского, женского, среднего рода (-ый, -ая, -ое, -ые). Добр.... работа. Добр.... дело. Добр.... человек. Добр.....бабушка. Добр..... люди. Добр..... качество. Добр..... дедушка.	
Зад. №2	Выберите из скобок нужный глагол совершенного или несовершенного вида. Каждое утро я (делаю, сделаю) зарядку. В институт я обычно (еду, поеду) на автобусе. Занятия каждое утро (начинаются, начнутся) в 8 часов. После занятий я всегда (обедаю, пообедаю) в столовой.	
Зад. №3	Вставьте вместо точек предлоги <u>В</u> или <u>К</u>. Вчера Бабур ходил другу. Летом Ситора ездила деревню. Мальчик вошёл класс. Студенты пришли университет.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Нередко усилия, направленные на повышение спортивного результата, сводятся на нет, если в самый ответственный момент спортсмен не может реализовать свой функциональный потенциал (например, из-за чрезмерного психического напряжения). Таким образом, в спорте умение самостоятельно управлять процессами,

происходящими в собственном организме, является одним из решающих факторов в достижении высоких результатов. В процессе тренировок и соревнований спортсмен должен уметь хорошо контролировать свое состояние, оперативно восстанавливать работоспособность и т.д. В связи с этим психорегуляция занимает важное место в тренировочном процессе.

Методы психорегуляции могут быть классифицированы по нескольким принципам. Так, по способу воздействия они разделяются на методы воздействия извне и методы самовоздействия. По содержанию их можно разделить на вербальные и невербальные. Невербальные, в свою очередь, делятся на аппаратные и безаппаратные. По особенностям реализации правомерно деление на контактные и бесконтактные методы.

Вопросы к тексту

1) Из-за чего спортсмен часто в самый ответственный момент не может реализовать свой функциональный потенциал?

2) Что является решающим фактором в достижении высокого спортивного результата?

3) По каким принципам могут быть классифицированы методы психорегуляции?

III. Мой родной город (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 16

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

<i>№ задания</i>	<i>задание</i>	<i>баллы</i>
Зад. №1	Допишите вместо точек в числительном ПЕРВЫЙ нужные окончания мужского, женского и среднего рода (-ый, -ая, -ое). Сегодня перв..... день осени. Вчера на новом стадионе проводилось перв..... тренировочное занятие. Я перв..... раз пришел на тренировку. Перв..... тренировка проводилась опытным тренером.	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1. Что ты (читать)? _____ 2. Анвар (слушать) _____ радио. 3. Вы (говорить) _____ по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) _____ и (писать) _____ по-арабски. 5. Абдулла (изучать) _____ немецкий язык.	
Зад. №3	Правильно раскройте скобки. Алексей отправляется к (брат). Ребята поехали к (бабушка). Абитуриенты готовятся к (экзамен). По дороге домой я зашёл к (друг).	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ПОЛИТИЧЕСКАЯ КАРТА МИРА

Политическая карта мира – это географическая карта, на которой обозначены суверенные государства, зависимые территории, их границы и столицы, основные морские транспортные пути.

На всем протяжении истории политическая карта остается динамичной, изменяющейся во времени. Изменения на политической карте бывают количественными и качественными. Количественные изменения связаны с присоединением к государству вновь открытых земель, территориальными приобретениями и потерями после войн,

объединением или распадом государств, обменом государствами участками территории и т.п. Качественные изменения вызваны приобретением суверенитета, сменой форм правления и государственного устройства, образованием межгосударственных союзов и т.п. В настоящее время количественные изменения снижаются и в основном происходят качественные изменения на политической карте мира.

Современная политическая карта мира формировалась тысячелетиями и прошла четыре этапа формирования: древний, средневековый, новый и новейший.

Вопросы к тексту

- 1) Что представляет собой политическая карта мира?
- 2) Какие бывают изменения на политической карте мира?
- 3) С чем вызваны количественные изменения на политической карте мира?
- 4) Назовите четыре этапа формирования современной политической карты мира.

III. Моя спортивная специализация (монологическая речь) (2балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 17

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы												
Зад. №1	Соедините слова в пары, подобрав антонимы. <table><tr><td>Плохой</td><td>большой</td></tr><tr><td>Новый</td><td>пассивный</td></tr><tr><td>Глупый</td><td>скучный</td></tr><tr><td>Маленький</td><td>хороший</td></tr><tr><td>Интересный</td><td>старый</td></tr><tr><td>Активный</td><td>умный</td></tr></table>	Плохой	большой	Новый	пассивный	Глупый	скучный	Маленький	хороший	Интересный	старый	Активный	умный	
Плохой	большой													
Новый	пассивный													
Глупый	скучный													
Маленький	хороший													
Интересный	старый													
Активный	умный													
Зад. №2	Вставьте вместо точек глагол ЧИТАТЬ в прошедшем времени. Девушка письмо. В библиотеке студенты..... журналы и газеты.													

№ задания	задание	баллы
	Онбыстро и правильно. Вы сегодня текст?	
Зад. №3	Правильно раскройте скобки. Алексей отправляется к (брат). Ребята поехали к (бабушка). Абитуриенты готовятся к (экзамен). По дороге домой я зашёл к (друг).	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТИХОГО ОКЕАНА

Воды Тихого океана омывают побережья более 50 стран, где проживает около половины населения мира. Тихий океан оказывает большое влияние на жизнь и хозяйственную деятельность населения. Он богат разнообразными минеральными ресурсами.

Значимы залежи нефти и природного газа в шельфовой зоне. На глубине более 3000 метров площадью около 6 млн. км² найдены железомарганцевые конкреции.

В водах океана сосредоточено более половины живого веществ всего Мирового океана. Органический мир отличает видовое богатство и древность.

Животный мир в 3– 4 раза более богат, чем в других океанах. Массовое распространение имеют представители китов: кашалот, полосатый кит. Тюлени и морские котики встречаются на юге и на севере океана. Северные котики – ценные пушистые звери, их промысел контролируется. Моржи обитают в северных водах, но находятся на грани исчезновения. Тысячи экзотических рыб и водорослей распространены у побережий на теплом мелководье.

Вопросы к тексту

- 1) *Побережья скольких стран омывают воды Тихого океана?*
- 2) *Чем богат Тихий океан?*

3) Представители каких видов животных имеют массовое распространение в Тихом океане?

III. Мой друг (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 18

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Закончите предложения, используя слова для справок 1. – одна из главных ценностей человеческой жизни. 2. Ни, ни не делают человека счастливым. 3. Каждый ответственен за свое здоровье. 4. просят детей, чтобы они занимались утренней зарядкой. Слова для справок: родители; богатство, слава; здоровье; человек.	
Зад. №2	Поставьте в нужную форму глаголы, стоящие в скобках. 1. Что ты (читать)? _____ 2. Анвар (слушать) _____ радио. 3. Вы (говорить) _____ по-испански? 4. Ахмед и Самир хорошо (говорить) _____ и (писать) _____ по-арабски. 5. Абдулла (изучать) _____ немецкий язык.	
Зад. №3	Вставьте глагол ИДТИ в форме настоящего времени. Я в аудиторию. Мой друг в столовую. Наши друзья в театр. Мы в библиотеку. Мы в кино.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

Профессия – специалист по физической культуре

Специалист по физической культуре получает профессиональное образование в среднем или высшем учебном заведении.

Он должен иметь знания не только по физической культуре, но и по анатомии, физиологии, психологии и другим наукам.

Работая с детьми и подростками, учитель физкультуры должен уметь проводить занятия интересно и увлекательно. Это помогает ему привлечь к занятиям физической культурой как можно больше детей. Участие в тренировках, в соревнованиях учит детей общению в коллективе, укрепляет их здоровье.

Вопросы к тексту

1. Где специалист по физкультуре может получить образование?
2. Как должен проводить занятия учитель физкультуры?
3. Что дает детям участие в тренировках и соревнованиях?

III. Мои планы на будущее (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

ВАРИАНТ 19

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Вставьте вместо точек глагол ИГРАТЬ в прошедшем времени. Мой брат хорошо на гитаре. Студенты На гитаре и пели. В школе я в футбол. В этом фильме известный актёр.	
Зад. №2	Напишите существительные во множественном числе. Письмо – ..., врач –, карта –, студентка –, словарь –, друг –, фамилия –	

№ задания	задание	баллы
	, дом –, студент–, карандаш –, подруга –, шкаф –, трамвай –	
Зад. №3	Вставьте вместо точек предлоги <u>В</u> или <u>К</u>. Вчера Батыр ходил тренеру. Летом мы ездила деревню. Учитель вошёл класс. Дети пришли детский сад.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

Мой родной край

Узбекистан – моя родина. Расположен Узбекистан в центре Средней Азии в долине крупнейших рек Сырдарьи и Амударьи.

Большую часть Узбекистана занимают равнины, а на востоке находятся горы со снежными вершинами.

Природа родного края разнообразна. Узбекистан широко известен во всем мире своими фруктовыми садами, виноградниками, хлопковыми полями.

Богат и животный мир страны. Это – джейраны, антилопы, снежные барсы, медведи и другие обитатели равнин и гор.

Древние города Узбекистана привлекают ученых и туристов со всего мира своими древними архитектурными памятниками.

Вопросы к тексту

1. Где расположен Узбекистан?
2. Чем широко известен Узбекистан во всем мире?
3. Чем привлекают туристов города Узбекистана?

III. Мой друг (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл_____

ВАРИАНТ 20

I. Контрольная работа по грамматике (по 2 балла)

№ задания	задание	баллы
Зад. №1	Определите род существительных.	

№ задания	задание	баллы
	Физика, задача, преподаватель, радио, диктант, год, аудитория, мать, журналист, инженер, сестра, музей, текст, общежитие, ручка, метро, студент, брат, парк, подруга, сыр, страна, масло, этаж. Мужской род – Женский род – Средний род –	
Зад. №2	Вместо точек вставьте нужные по смыслу наречия: БЫСТРО, ИНТЕРЕСНО, ХОРОШО, ВНИМАТЕЛЬНО, ПРАВИЛЬНО. Антон читает текст. Он говорит по-русски. Студенты слушают урок. Мы пишем диктант. Она рассказывает	
Зад. №3	Вставьте вместо точек нужные окончания. Народн..... артист. Ранн..... осень. Маленьк..... ключ. Русск..... литература. Трудн..... диктант. Холодн..... вода. Маленьк..... мальчик. Больш..... карта. Интересн..... гость. Празднич..... день. Далеко..... берег. Дальн..... Восток. Одинок..... дерево. Нов..... обувь. Мощн..... компьютер. Сложн..... текст.	

II. Прочитать текст. Ответить на вопросы (2 балла)

ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ

Как показывает многолетний опыт работы со студенческой молодежью, интерес к истории Олимпийских игр в данной среде не иссякает и особенно обостряется к моменту их проведения. Много возникает вопросов, связанных с историей Олимпийской символики.

Работа над отечественной литературой, имеющимися у нас компьютерными подборками материалов, которые хранятся в библиотеках города Минска, показали, что данные источники не дают

ответов на многие вопросы. Это подтолкнуло нас на поиск материалов в зарубежных источниках. В ходе работы над историей создания олимпийской символики были обнаружены интересные факты, которые могут быть отражены в содержании олимпийского образования.

Как известно, олимпийская символика была предложена отцом современных Олимпийских игр бароном Пьером де Кубертенем, который был многогранной личностью: историком, педагогом, литератором и основателем Международного олимпийского комитета (МОК).

Он написал и напечатал более 60 000 страниц и руководил МОК с 1896 по 1925 гг.

Кубертен предложил эмблему для Олимпийских игр в 1913 году.

Вопросы к тексту

- 1) Кто проявляет особый интерес к истории Олимпийских игр?*
- 2) Что было обнаружено в ходе работы над историей создания олимпийской символики?*
- 3) Кто является основателем Международного олимпийского комитета (МОК)?*
- 4) В каком году была предложена эмблема Олимпийских игр?*

III. Мой друг (монологическая речь) (2 балла)

Набранный балл _____

СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ

владение мячом	to'pga egalik qilish
тот, кто подает игрокам мяч	koptok egasi, koptokni o'yinga kirituvchi o'yinchi
задняя линия	orqa chiziq
корзина	savat
эстафетная палочка	estafeta tayoqchasi
финишный круг	marra aylanasi
фальстарт	noto'g'ri berilgan start
ошибка	xato
нарушение правил	qoidani buzish
штрафной бросок	jarima to'pi
табло	ekran (tablo)
очко, решающее исход игры/гейма	uyin natijasini hal qiluvchi ball
молот	yadro
кольцо	halqa
барьер	to'siq, g'ov
копье	nayza
дорожка	yo'lak
круг (на стадионе)	stadion aylanasi
марафон	marafon
лучший игрок	eng yaxshi o'yinchi
сетка	to'r
ракетка	raketka
эстафетная гонка	estafeta musobaqasi
подача	zarba
комплекс упражнений	mashqlar to'plami
бросок	uloqtirish, otish
ядро	yadro

скакалка	arqon
спринт (бег на короткую дистанцию)	sprinter yuguruvchi(qisqa masofaga yugurish)
технический фол	texnik xato
трехочковая линия	uch balli liniya
беговая дорожка	yugurish yulakchasi
потеря мяча	to'pni yo'qotish
нарушение	qoidani buzish
удар слета	havodan berilgan zarba
диск штанги, блин	shtanga toshi
точная передача мяча	to'pni aniq yetkazib berish
адаптация	moslashish
ловкость	chaqqonlik
спортсмен, легкоатлет	sportchi
пас из-за головы	to'pni bosh ustidan o'tkazib berish
арена	arena
медицинский осмотр	tibbiy ko'rik
ассистент судья	yordamchi hakam
ассистент главного судьи	bosh hakam yordamchisi
атлетика	yengil atletika, sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash mashqlarini o'z ichiga qamrab olgan sport turi
дать сигнал свистком	xushtak bilan signal berish
граница игрового поля	o'yin maydoni chegarasi
движение ногами при плавании брасом	brass suzishda oyoqlar harakati
(разг. fly) баттерфляй	batterflay (kapalak usuli)
тренер	trener, murabbiy
командная игра	jamoaviy o'yin

начало игры	o'yin boshlanishi
совершить нарушение	xatolikka yo'l qo'yish
формат соревнований	musobaqa shakli
рекорд	rekord
полный провал	to'liq muvaffaqiyatsizlik
угол	burchak
угловой бросок	burchakdan to'pni uloqtirish
кросс	kross yugurish, notekis joylarda yugurish
турник	turnik
перекладина	to'siq
кубок	kubok
штрафной удар	jarima zarbasi
дистанция	oraliq masofa
прыжок	sakrash
прыгун	sakrovchi
допинг-контроль	doping nazorati
двойной подскок	ikki marta sakrash
парная игра	juftlik uyin
жеребьёвка	qur'a tashlash
футбольное поле	futbol maydoni
нападающий	hujumchi
свободный бросок	to'pni erkin holatda uloqtirish
рекорд	rekord
ворота	darvoza
решающий игрок	hal qiluvchi o'yinchi
вратарь	darvozabon
бить	urmoq
мастерство	mahorat, mashg'ulot va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik

	imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni.
весёлые старты	quvnoq startlar
сетка	to'r
афсайд (положение внеигры)	o'yindan tashqari holat
офсайд	o'yindan tashqari
штрафной мяч	jarima to'pi
штрафной балл	jarima bali
пеналти	11 metrdan zarba berish
счёт	hisob
удар	zarba
спортивное оборудование	sport jihozlari
спортивная тренировка	sport mashg'uloti
трамплин	tramplin
приседания	o'tirib-turish
стартовое положение	start olish holati
бег с препятствиями	to'siqlar osha yugurish
сила	kuch
опорная нога	tayanch oyoq
дисквалификация	o'yindan chetlatish
команда	jamo'a
техника	texnika
техника исполнения	bajarish texnikasi
теннис	tennis
финальная часть	yakuniy qism
прыжки в высоту	balandlikka sakrash
прыжки в длину	uzunlikka sakrash
средняя дистанция	o'rta masofa
прыжок с шестом	langar cho'p bilan sakrash

метание ядра	yadro uloqtirish
тройной прыжок	uch xatlab sakrash
время	vaqt
хронометражист	vaqtni hisoblaydigan shaxs
забить гол	gol urish
живая стена	jonli devor
итоговые результаты	yakuniy natija
подножка	chalish
поворот	burilish, qayrilish
водное поло	suv polosi
чемпионат мира	jahon chempionati

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Джураева З.Р. Русский язык. Изд-во «SHARQ». –Ташкент, 2016.
2. Алиева Ш.Б. Русский язык. Учебное пособие. – Т.: MAKON SAVDO PRINT, 2024. 247 стр.
3. Ахмедова Л.Т., Лагай Е.А. Современные технологии преподавания русского языка и литературы. – Т., 2016.
4. Кельдиев Т.Т. Учебник русского языка (Под ред. Ш.М.Кариевой). – Т.: ТГЭУ, 2010.
5. Айходжаева М., Ахмедова Х.О. Спорт атамаларининг русча-ўзбекча мавзувий луғати (1-2-қисмлар). –Т.: Lider Press, 2010.
6. Иванова В.А., Потиха З.А., Розенталь Д.Э. Занимательно о русском языке. –Л.: Просвещение, 1990.
7. Костомаров В.Г., Половникова В.И., Шведова Л.Н. Русский язык для иностранных студентов. – М.: Русский язык, 1994.

Дополнительная литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан». - Ташкент, 7 февраля 2017 г., № УП-4947.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы». - Ташкент, 28 января 2012 г., № УП-60.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 03.11.2022 г. № ПП-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта».
4. Булгакова Л.Н., И.В.Захаренко, В.В.Красных. Мои друзья падежи. – М.: Русский язык, 2011
5. Ахмедова М.Х. Русский язык (направление информационные технологии). Учебное пособие. - Т.: ТУИТ,

2016.

6. С.Ю. Исламбекова и др. Русский язык. Учебник для 10 классов. – Т.: Davr nashryoti, 2017.

7. С.Ю. Исламбекова и др. Русский язык. Учебник для 11 классов. – Т.: Davr nashryoti, 2018.

8. Файзуллаев Д.Б. РУССКИЙ ЯЗЫК. Часть 1. для студентов нерусских групп (Вводно-корректировочный курс)

9. Ермаченкова В.С. Слушать и услышать. Пособие по аудированию. – СПб.: Златоуст, 2010.

11.«РЕЦЕПТ-СПОРТ», спортивно-информационный сайт социального

интернет-проекта «Единая страна» www.rezeptsport.ru

12.Русский орфографический словарь / отв. ред. В. В. Лопатин. - 2-е, испр. и доп.. – М.: Институт русского языка имени В. В. Виноградова РАН, 2005. – 945 с.

Информационные ресурсы:

1. Российская энциклопедия. Азбука. – М., 2007. (электронные видеоматериалы)

2. <http://ziyonet.uz/ru/library> - Информационная образовательная сеть Республики Узбекистан.

3. <http://ek.nuu.uz/> - республиканская электронная библиотека

4. e-mail: kursy@online.ru (пособия) – электронный онлайн образовательный сайт

5. <http://slovari.yandex.ru> - электронный переводчик Яндекс

6. www.gramota.ru. - Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ–русский язык для всех

7. www.krugosvet.ru (доклады, рефераты) – сайт в помощь учащимся

8. www.google.ru (поисковая система). – сайт данных

Википедия

9. <https://www.ruspeach.com/learning/14507/>

10. www.ruspeach.com-Русский для иностранцев

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Раздел I</i>	
Тема 1	Фонетические и орфоэпические нормы русского языка. «Моя родина – Узбекистан».....	
Тема 2	Лексика. Лексическое значение слова. Синонимы. Антонимы. Омонимы. Фразеологизмы. «Знакомство. О себе».	
Тема 3	Морфология. Имя существительное. «Узбекский государственный университет физической культуры спорта».	
Тема 4	Имя существительное. Множественное число. «Олимпийские игры: от древности к современности».....	
Тема 5	Падежи имен существительных. «Командные виды спорта. Футбол».	
Тема 6	Падежи имен существительных. Родительный падеж. «Командные виды спорта. Волейбол».	
	<i>Раздел II</i>	
Тема 7	Падежи имен существительных. Дательный падеж. «Командные виды спорта. Баскетбол».	
Тема 8	Падежи имен существительных. Винительный падеж. «Командные виды спорта. Гандбол».	
Тема 9	Падежи имен существительных. Творительный падеж. «Хоккей на льду».	
Тема 10	Падежи имен существительных. Предложный падеж. «Спортивное единоборство. Бокс».	

Тема 11	Местоимения. Личные местоимения. «Спортивное единоборство. Кикбоксинг». ..	
Тема 12	Местоимения. Притяжательные местоимения. «Спортивное единоборство. Тайский бокс.....	
	<i>Раздел III</i>	
Тема 13	Имя прилагательное. «Карате».	
Тема 14	Склонение прилагательных. «Виды борьбы. Борьба».....	
Тема 15	Имя числительное. Порядковые числительные. «Вольная борьба».....	
Тема 16	Количественные числительные. «Греко-римская борьба».....	
Тема 17	Глагол. Неопределенная форма глагола. «Кураш – национальная борьба».....	
Тема 18	Настоящее время глагола. «Водные виды спорта. Плавание».....	
	<i>Раздел IV</i>	
Тема 19	Прошедшее время глагола. «Водные виды спорта. Водное поло».....	
Тема 20	Будущее время глагола. «Водные виды спорта. Академическая гребля».	
Тема 21	Виды глаголов. «Спортивная гимнастика».....	
Тема 22	Глаголы движения. «Художественная гимнастика».....	
Тема 23	Наречие. «Легкая атлетика».	
Тема 24	Причастие. «Тяжелая атлетика».....	

	<i>Раздел V</i>	
Тема 25	Служебные части речи. Предлоги. «Велоспорт»	
Тема 26	Служебные части речи. Союзы. «Теннис»	
Тема 27	Главные члены предложения. «Спорт и здоровый образ жизни»	
Тема 28	Второстепенные члены предложения. «Всё о спорте».	
Тема 29	Стили речи. Официально-деловой стиль речи. «Адаптивный спорт и физическая культура».	
Тема 30	Научный стиль речи. Основные жанры научного стиля	
	<i>Раздел VI</i>	
	Материалы для самостоятельного чтения	
	Контрольные задания	
	Словарь спортивных терминов	
	Список использованной литературы	

MUNDARIJA

	<i>I bo‘lim</i>	280
1-mavzu	Rus tilining fonetik va orfoepik normalari. “Mening vatanim – O‘zbekiston”	
2-mavzu	Leksika. So'zning leksik ma‘nosi. Sinonimlar. Antonimlar. Omonimlar. Frazeologizmlar. “Tanishuv. O‘zim haqimda”.	
3-mavzu	Morfologiya. Ot so‘z turkumi. “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti”.	
4-mavzu	Ot so‘z turkumi. Ko‘plik. “Olimpiya o'yinlari: antik davrdan zamonaviylikgacha”	
5-mavzu	Kelishiklar. Bosh kelishik. “Jamoaviy sport turlari. Futbol”.	
6-mavzu	Kelishiklar. (Родительный падеж). “Jamoaviy sport turlari. Voleybol”	
	<i>II bo‘lim</i>	
7-mavzu	Kelishiklar. (Дательный падеж). “Jamoaviy sport turlari. Voleybol”	
8-mavzu	Kelishiklar. (Винительный падеж). “Jamoaviy sport turlari. Gandbol».....	
9-mavzu	Kelishiklar. (Творительный падеж). “Muz ustida	

	xokkey”	
10-mavzu	Kelishiklar. (Предложный падеж). “Sport yakkakurashi. Boks”.	
11-mavzu	Olmosh. Olmosh.. “Sport yakkakurashi. Kikboksing”	
12-mavzu	Olmosh. O‘zlik olmoshi. “Sport yakkakurashi. Taivandcha boks”	
	III bo‘lim	
13-mavzu	Sifat. “Karate”	
14-mavzu	Sifatlarning tuslanishi. “Kurash turlari. Kurash”	
15-mavzu	Son. Tartib sonlar. “Erkin kurash”	
16-mavzu	Sanoq sonlar. “Yunon-rum kurashi”	
17-mavzu	Fe‘l. Fe‘lning noaniq shakli. “Milliy kurash”	
18-mavzu	Hozirgi zamon fe‘li. “Suv sporti. Suzish”.	
	IV bo‘lim	
19-mavzu	O‘tgan zamon fe‘li. “Suv sporti. Suv	

	polosi"	
20- mavzu	Kelasi zamon fe'li. "Suv sporti. Akademik eshkak eshish"	
21- mavzu	Fe'llarning turlari. "Sport gimnastikasi"	
22- mavzu	Harakat fe'llari. "Badiiy gimnastika"	
23- mavzu	Ravish. "Yengil atletika"	
24- mavzu	Sifatdosh. "Og'ir atletika"	
	<i>V bo'lim</i>	
25- mavzu	Yordamchi so'z turkumlari. Old qo'shimchalar. "Velosiped"	
26- mavzu	Yordamchi so'z turkumlari. Bog'lovchilar. "Tennis"	
27- mavzu	Gapning bosh bo'laklari. "Sport va sog'lom turmush tarzi"	
28- mavzu	Gapning ikkinchi darajali bo'laklari. "Sport haqida".	
29- mavzu	Nutq uslublari. Rasmiy -ish uslubi. "Adaptiv sport va jismoniy tarbiya"	

30- mavzu	Ilmiy uslub. Ilmiy uslubning asosiy janrlari.....	
	<i>VI bo'lim</i>	
	Mustaqil o'qish uchun materiallar.....	
	Nazorat topshiriqlari.....	
	Sport atamaları lug'ati.....	
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	

CONTENT

	<i>Chapter I</i>	290
Topic 1	Phonetic and orthoepic norms of the Russian language. "My homeland is Uzbekistan."	
Topic 2	Vocabulary. Lexical meaning of the word. Synonyms. Antonyms. Homonyms. Phraseologisms. "Introduction . About myself."	
Topic 3	Morphology. Noun. "Uzbek State University of Physical Education and Sports."	
Topic 4	Noun. Plural. "Olympic Games: from antiquity to modernity."	
Topic 5	Cases of nouns. "Team sports. Football"	
Topic 6	Cases of nouns. "Team sports. Volleyball". (Родительный падеж)	
	<i>Chapter II</i>	
Topic 7	Cases of nouns. "Team sports. Basketball". (Дательный падеж).	
Topic 8	Cases of nouns. "Team sports. Handball". (Винительный падеж).	
Topic 9	Cases of nouns. Instrumental case. "Ice hockey". (Творительный падеж)	
Topic 10	Cases of nouns. Prepositional. "Combat sports. Boxing". (Предложный падеж)	
Topic 11	Pronouns. Personal pronouns. "Combat sports. Kickboxing"	
Topic 12	Pronouns. Possessive pronouns.	

	"Combat sports. Thai boxing....."	
	Chapter III	
Topic 13	Adjective. "Karate."	
Topic 14	Declension of adjectives. "Types of struggle. Struggle"	
Topic 15	Numeral. Ordinal numbers. "Freestyle wrestling"	
Topic 16	Cardinal numbers. "Greco-Roman wrestling"	
Topic 17	Verb. Infinitive. "Kurash is a national struggle"	
Topic 18	Present tense of the verb. "Water sports. Swimming".	
	Chapter IV	
Topic 19	Past tense of the verb. "Water sports. Water polo"	
Topic 20	Future tense of the verb. "Water sports. Rowing"	
Topic 21	Types of verbs. "Gymnastics"	
Topic 22	Verbs of motion. "Rhythmic gymnastics"	
Topic 23	Adverb. "Athletics"	
Topic 24	Communion. "Weightlifting"	
	Chapter V	
Topic 25	Functional parts of speech. Prepositions. "Cycling"	
Topic 26	Functional parts of speech. Unions. "Tennis"	

Topic 27	The main members of the proposal. "Sports and healthy lifestyle."	
Topic 28	Secondary parts of the sentence. Everything about sports."	
Topic 29	Speech styles. Official business style of speech. "Adaptive sports and physical culture."	
Topic 30	Scientific style of speech. Basic genres of scientific style.....	
	<i>Chapter VI</i>	
	Independent reading materials.....	
	Test tasks.....	
	Dictionary of sports terms.....	
	List of used literature.....	

Алиева Ширин Бахтияровна

РУССКИЙ ЯЗЫК

УЧЕБНИК

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 17.03.2026-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 21,8. Nashr hisob t 23.3

Adadi 30 dona. 21-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ. nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46