

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

М. К. Смуглякова

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**з англійської мови
для студентів магістратури заочної форми навчання
спеціальності
«Олімпійський та професійний спорт»**

У двох частинах

Частина I. Лексика та читання

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2024

УДК 811.111:796(076)
С52

Укладач

М. К. Смуглякова, старший викладач кафедри сучасних мов

Рецензент

А. В. Міняйлова, кандидат педагогічних наук, доцент Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Рекомендовано Методичною радою НУК

Смуглякова М. К.

С52 Методичні рекомендації з англійської мови для студентів магістратури заочної форми навчання спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» : у 2 ч. Частина І. Лексика та читання / М. К. Смуглякова. – Миколаїв : НУК, 2024. – 41 с.

Уміщено необхідну інформацію, поради та приклади (з коментарями та відповідями) виконання контрольних завдань на перевірку навичок читання та знання професійної термінології, які можуть бути корисні студентам-магістрам заочного відділення спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» при виконанні контрольних робіт та самостійної підготовки до заліку/іспиту.

Призначено для здобувачів вищої освіти.

УДК 811.111:796(076)

© М. К. Смуглякова, 2024

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2024

ЗМІСТ

Частина I	
VOCABULARY.....	5
Змістовий модуль 1.....	6
Змістовий модуль 2.....	8
Частина II	
READING.....	10
1. Форма тестового завдання:	
Завдання на повне розуміння прочитаного з вибором однієї правильної відповіді (Multiple choice).....	11
1.1. Стратегія виконання.....	12
1.2. Корисні поради.....	12
1.3. Приклад з коментарями та відповідями.....	13
1.4. Do it yourself.....	16
2. Форма тестового завдання:	
Завдання на розуміння основної інформації з наданням відповіді на запитання	20
2.1. Стратегія виконання	20
2.2. Корисні поради.....	21
2.3. Приклад з коментарями та відповідями.....	21
2.4. Read the text above again and compare your answers with the right ones.....	22
2.5. Do it yourself.....	23
3. Форма тестового завдання:	
Альтернативний вибір (True or False).....	25
3.1. Стратегія виконання.....	25
3.2. Корисні поради.....	25
3.3. Приклад з коментарями та відповідями.....	25
3.4. Read the text above again check your answers.....	27
3.5. Do it yourself.....	27

4.	Форма тестового завдання:	
	Завдання на встановлення відповідності (Matching).....	29
4.1.	Стратегія виконання.....	29
4.2.	Корисні поради.....	29
4.3.	Приклад з коментарями та відповідями.....	30
4.4.	Do it yourself.....	33
5.	Форма тестового завдання:	
	Завдання типу Gapped texts.....	35
5.1.	Стратегія виконання.....	35
5.2.	Корисні поради.....	36
5.3.	Приклад з коментарями та відповідями.....	36
5.4.	Do it yourself.....	39

ЧАСТИНА І

VOCABULARY

Запропонована у цьому розділі лексика (більш ніж 80 нових лексичних одиниць) допоможе майбутнім фахівцям у галузі «Олімпійський та професійний спорт» впевнено оперувати професійною термінологією під час читання та перекладу професійних текстів, написання власних наукових статей і доповідей. Потенційний словниковий запас може бути значно розширений за рахунок інтернаціональної лексики, що збігається або близька за значенням з такими ж словами української мови.

Змістовий модуль 1

Слово	Переклад	Приклад вживання
1	2	3
numerous	<i>численні</i>	He had complained to the Olympic Committee on numerous occasions.
improve	<i>покращувати</i>	Exercises can improve your health.
interact	<i>взаємодіяти</i>	All the participants interact with each other on the court.
competition	<i>змагання</i>	This competition is held every two years.
progress	<i>успіх</i>	We are making progress in karate.
hold	<i>проводити</i>	This competition is held every two years.
take part	<i>приймати участь</i>	Our team takes part in this championship every year.
develop	<i>розвивати</i>	She is developing her skills in fencing.
continue	<i>продовжувати</i>	I am going to continue my trainings.
multiple	<i>багаточисленні</i>	The young athlete suffered from multiple injuries.
benefit	<i>користь</i>	What are the main benefits of sport to my health?
outdoors	<i>на свіжому повітрі</i>	We spend a lot of time outdoors in the summer.
location	<i>локація, місце розташування</i>	The stadium location is very convenient.
follow	<i>слідувати</i>	You should follow your coach's instructions.
include	<i>містити в собі</i>	What does this programme include ?
successful	<i>успішний</i>	She is a successful tennis player.
disabilities	<i>обмежені можливості</i>	Fitness is good for people with disabilities .

Продовження Змістового модуля 1

1	2	3
take place	<i>проходити</i>	This competition takes place in London.
advantage	<i>перевага</i>	What are the main advantages of doing karate?
decline	<i>падати</i>	The number of overweight students tends to decline .
direction	<i>напрявлення</i>	Could you give me the directions to the nearest stadium, place?
hang	<i>вішати</i>	The Ukrainian national flag is hung in front of the gym.
net	<i>сітка</i>	You need a net to play football.
influence	<i>впливати</i>	Swimming influences our health.
point	<i>бал</i>	Our team has 34 points .
injury	<i>травма</i>	A few sportsmen have serious injuries .
represent	<i>репрезентувати</i>	I want to represent my country at this competition.
adult	<i>дорослий</i>	Football is good for both kids and adults .
autocratic	<i>автократичний</i>	This coach uses autocratic methods in his work.
event	<i>подія</i>	It was a fantastic event !
shooting	<i>стрільба</i>	Shooting is very popular in Ukraine.
decision	<i>рішення</i>	She made a decision to retire.
voluntary	<i>волонтерський</i>	Your voluntary help is appreciated.

Змістовий модуль 2

Слово	Переклад	Приклад вживання
1	2	3
various	<i>різноманітні</i>	You can take up various sports throughout your life.
set	<i>сет</i>	The set ended in a draw.
dribble	<i>вести м'яч</i>	He is dribbling the ball.
workout	<i>тренування</i>	The workout usually lasts for an hour.
receive	<i>отримати</i>	He received a lot of letters from his fans.
overtraining	<i>перетренування</i>	She got some strain in her leg because of overtraining and pressure.
heart rate	<i>частота серцебиття</i>	What is good heart rate for my age?
abuse	<i>зловживати</i>	Drug abuse is becoming more and more common among athletes around the world.
objective	<i>ціль, мета</i>	Her main objective is to win this tournament.
suitable	<i>придатний</i>	This gym is suitable for kid's trainings.
release	<i>випускати</i>	The Committee has released the newsletter on their annual report.
annual	<i>щорічний</i>	The Committee has released the newsletter on their annual report.
accelerate	<i>прискорюватись</i>	The cyclists hardly ever accelerate at the beginning of the race.
fall	<i>падати</i>	The number of tennis female coaches is falling down these days.
accessory	<i>аксесуар</i>	There is a wide range of accessories on sale.

Продовження Змістового модуля 2

1	2	3
defence	<i>захист</i>	The defence players were a bit too weak in this half.
avoid	<i>уникати</i>	You should avoid fattening food and fizzy drinks while on a diet.
participate	<i>приймати участь</i>	Lots of teams from different countries are participating in this championship.
accomplish	<i>виконувати</i>	I have accomplished this tedious task.
skill	<i>навичка</i>	She had good athletic skills .
draw	<i>нічия</i>	The match ended in a draw .
speed	<i>швидкість</i>	What is the speed of this motorbike?
increase	<i>збільшуватися</i>	The number of his fans is increasing .
accurate	<i>точний</i>	This equipment gives accurate information about the race participants at each stage.
circle	<i>коло</i>	He has got a wide circle of friends among top athletes.
reduce	<i>скорочувати</i>	You should reduce junk food in your everyday diet.
drive	<i>вести автомобіль</i>	How fast were you driving when the police stopped you?
overall	<i>загальний</i>	I was really impressed by the overall atmosphere of this sports event.
combat	<i>бойовий</i>	Full-contact combat sports are extremely popular nowadays
prevent	<i>попереджати</i>	We should prevent cheating and drug abuse in sports competition of any level.

ЧАСТИНА II

READING

Частина контрольної роботи «Читання» перевіряє вміння використовувати навички читання англійською мовою.

Студентам пропонується прочитати тексти за темами, зазначеними в навчальній програмі відповідно до змістових модулів.

Оцінюються вміння:

- розуміти зміст (головну ідею і деталі);
- виокремлювати основні змістові частини і ключові слова;
- складати план і нотувати.

Обсяг тексту 1500–2000 друк. знаків.

Щоб показати найкращий результат, треба чітко уявляти, які саме навички перевіряються і як правильно їх використовувати.

Уміння

Завдання

- | | |
|------------------------|--|
| Розуміння змісту | – співвіднесення (перехресний вибір);
– доповнення коротких відповідей. |
| Розуміння
подробиць | – тест множинного вибору;
– віднесення до певних категорій;
– завершення речень. |

Виділення потрібної інформації	– тест множинного вибору; – співвіднесення (перехресний вибір); – заповнення таблиці/карти, схеми; – класифікація подій, назв, об'єктів тощо.
Розуміння структури тесту	– заповнення пропусків у тексті; – віднесення до певних категорій.

Згідно з програмою, перевіряються такі навички читання:

- розуміти основний зміст автентичного тексту;
- знаходити спеціальну або необхідну інформацію в автентичних текстах за професійною тематикою;
- повністю розуміти зміст автентичного тексту (якщо значення незнайомих слів розкривається на основі лінгвістичного та контекстуального здогаду);
- розуміти структуру тексту, розпізнавати зв'язки між частинами тексту;
- розрізняти значення окремих лексичних одиниць залежно від контексту;
- правильно використовувати граматичні форми частин мови та частини мови відповідно до контексту.

1. Форма тестового завдання:

Завдання на повне розуміння прочитаного з вибором однієї правильної відповіді (Multiple choice)

Цей тип завдання містить текст і запитання, на які необхідно відповісти (твердження, які необхідно закінчити). До кожного запитання (твердження) пропонується декілька варіантів відповіді, з яких лише один є правильним.

Завдання перевіряє повне розуміння змісту автентичного тексту із встановленням значення незнайомих слів на основі

лінгвістичної та контекстуальної здогадки. Запитання (твердження) до тексту можуть бути спрямовані на:

- знаходження конкретної інформації, що базується на фактах, викладених у тексті;
- з'ясування фактів, що суперечать інформації, наданій у тексті;
- формування висновків на основі інформації з тексту;
- уточнення значення лексичної одиниці на основі контексту;
- встановлення основної ідеї тексту.

1.1. Стратегія виконання

Щоб якнайкраще впоратися із завданням, дотримуйтеся таких рекомендацій:

1. Швидко прочитайте текст, не зупиняючись на деталях.
2. Почніть з питань, щоб заздалегідь визначити, на що потрібно звернути увагу.
3. Ознайомтесь з питаннями та спробуйте відповісти на них, не дивлячись на варіанти відповідей.
4. Перегляньте варіанти відповідей і виберіть той, що найбільше підходить.

1.2. Корисні поради

- Запам'ятайте: запитання йдуть у тому ж порядку, що й інформація в тексті. Тобто не шукайте відповідь на перше запитання в кінці тексту.
- Якщо бачите однакові слова в запитанні та одній із відповідей, швидше за все, правильна відповідь буде сформульована за допомогою синонімічних слів і конструкцій, і навряд чи там будуть використовуватися ті ж слова, що і в запитанні.

1.3. Приклад з коментарями та відповідями

Read the text below. For questions (1–5) choose the best answer (A, B or C).

A tradition of success

The most popular sports today in Ukraine include ***both team and individual sports***: football, ice hockey, tennis and boxing, while favourite hobbies for young adults are cycling, skating and car racing. Like any country, success in sports helps to make them more popular, so it is no surprise to see ***boxing, which may be Ukraine's most successful sport recently, so popular***. Football, however, is still easily the most-watched sport in the country and Ukrainian teams have been successful in European competitions: Dynamo Kyiv has won the UEFA Cup Winners Cup twice and has reached the Champions League semi-finals, while Shakhtar Donetsk won the UEFA cup in 2009.

The Ukrainian national side reached the quarterfinals of the World Cup in 2006, its best ever result, and the country became the centre of the footballing world in summer 2012 as one of the co-hosts, and the host of the final, of the 2012 European Championships.

If you ask the average football fan to name somebody from Ukraine connected with football then the answer, 99 % of the time, will be ***Andriy Shevchenko***, Champions League winner, winner of league titles in Ukraine, Italy and England, ***European Footballer of the Year***, one of the greatest strikers of modern times. Older fans might remember ***the other two Ukrainian winners of the European Footballer of the Year award, Oleh Blokhin and Ihor Belanov***.

However, ask a professional the same question and you might well hear a different answer. Valeriy Lobanovskiy, coach of Dynamo Kyiv, the Ukrainian national side, revolutionised football by using scientific methods to analyse and train his players – methods that coaches today still use.

It is probably impossible to find a sports fan who does not recognise the names Vladimir and Vitali Klitschko, the current boxing World Heavyweight Champions. Though both have lost before, the Klitschko brothers are two of the most successful boxers of all time and they are unusual in many ways: ***they have always refused*** to fight each other, despite huge offers of money, ***saying their mother would not like it.***

In athletics there are few names as famous as Serhiy Bubka, the greatest pole vaulter and, arguably, the greatest athlete of all time. Bubka broke the world record for the pole vault 35 times and still holds the world record though he retired more than a decade ago. No other athlete has been so dominant in their sport before or since.

Ukraine has a rich Olympic history and has achieved notable success in gymnastics, athletics and boxing in the summer games, and figure skating and biathlon in the winter. The country's success in the Paralympics is also impressive, with Ukraine consistently at or near the top of the medal table in both summer and winter Paralympics Games.

There are many other sporting heroes from Ukraine, such as the swimmer Yana Klochkova, the gymnast Hanna Bessonova, and a number of young sportsmen and women starting to achieve success. It is hard to imagine there will be better sportsmen and women than Bubka or the Klitschkos in the future, but it is probably safe to say that ***Ukraine's traditions of sporting success are not likely to change any time soon.***

1. The most popular sports in Ukraine are

- A. played in a group
- B. played by yourself.
- C. a mixture of the two.

Відповідь на поставлене запитання можна знайти у першому абзаці. Правильна відповідь – С, оскільки автор вважає, що найбільш популярними видами спорту є як командні, так і індивідуальні види спорту, такі як футбол, хокей, теніс та бокс.

Правильна відповідь – С. The most popular sports in Ukraine is a mixture of the two.

2. Boxing is

- A. more popular than football
- B. as popular as football
- C. not as popular as football.

Правильна відповідь – А. Бокс більш популярний вид спорту в Україні. Відповіді В та С не можуть бути правильними, тому що в тексті немає достатньої інформації для того, щоб вважати їх позитивними.

Правильна відповідь – А. Boxing is more popular than football.

3. How many Ukrainian players have won the European Footballer of the Year award?

- A. one.
- B. three
- C. more than three.

Відповіді А та С не можуть бути правильними, тому що в тексті вказані три українські футболісти, які були нагороджені званням Футболіст Року, такі як Андрій Шевченко, Олег Блохін та Ігор Беланов.

Правильна відповідь – В. Three Ukrainian players have won the European Footballer of the Year award.

4. The Klitschkos do not fight against each other

- A. for family reasons
- B. for financial reasons
- C. because they do not want to lose.

Правильна відповідь – А, брати Кличко не приймають участь у боях один проти одного за сімейними обставинами, тому що їх матері не сподобалося б це.

Правильна відповідь – А. The Klitschkos do not fight against each other for family reasons.

5. According to the author, in the future Ukrainian sport

- A. will not be as successful
- B. will continue to be successful
- C. will be more successful.

Відповіді А та С не можуть бути правильними, тому що в тексті немає достатньої інформації для того, щоб вважати їх позитивними, оскільки автор вважає, що українські традиції успіху у спорті, напевно, не будуть змінюватись з часом.

Правильна відповідь – В. According to the author, in the future Ukrainian sport will continue to be successful.

1.4. Do it yourself

Read the text below. For questions (1–8) choose the best answer (A, B, C or D).

1. According to the author, the main difference between boxing and chess is that:

- a) one is dangerous and the other isn't;
- b) one requires intelligence and the other strength;
- c) only one of them is an Olympic sport;
- d) they are played by different kinds of people.

2. The rules of chess boxing are:
 - a) complex;
 - b) basic;
 - c) difficult;
 - d) tricky
3. A chess boxing match has:
 - a) a maximum of eleven rounds;
 - b) eleven rounds of chess and eleven rounds of boxing;
 - c) an unlimited number of rounds;
 - d) four rounds of chess and two rounds of boxing.
4. A player loses the match if:
 - a) they have eleven minutes on their chess clock
 - b) he/she has the white pieces;
 - c) the referee doesn't like him/her;
 - d) he/she can't get up in the boxing ring.
5. If the chess match ends in a stalemate and the boxing in a draw:
 - a) the winner is the player with black chess pieces;
 - b) the winner is the player with most points;
 - c) there is no winner;
 - d) there is extra time.
6. The idea for the sport first came from:
 - a) the World Chess Boxing Organisation;
 - b) a graphic novel;
 - c) Amsterdam;
 - d) a Dutch artist.
7. The writer thinks the sport is:
 - a) good because the players are healthy;
 - b) completely crazy because it's dangerous;

- c) easier for chess players because they are fit;
 - d) a good example of an ancient idea.
8. The author thinks that:
- a) it is unlikely that chessboxing will become an Olympic sport;
 - b) it is crazy to mix different sport disciplines;
 - c) the modern triathlon is another example of a strange discipline;
 - d) combinations of sports that once seemed strange are now accepted.

Chessboxing

It's hard to think of two competitions so completely different as chess and boxing. In one you rely on your mental skill, in the other you need physical strength. However, thinking and fighting, brain and muscle, have come together in a new hybrid sport: chessboxing.

Chess boxing is a sport which combines the number one thinking sport, chess, the number one fighting sport, boxing. The rules of this strange sport are straightforward: the two contestants have eleven alternating rounds of chess and boxing. They play chess for four minutes, have one minute to put on their boxing gloves and then box for two minutes before having another minute to get ready for the chess board again. Each competitor has total of twelve minutes on the chess clock and as soon as the time runs out, the game is over.

There are several ways to win a chess boxing match. The winner is decided by either winning the chess, running out of time on the chess clock, the other person retiring or giving up, a knock out hit in the ring, or a referee's decision. If the chess match is a stalemate (a position in chess in which neither player can win), the boxer with most points wins. If there is an equal score, the opponent with the black pieces wins. Apparently, it's fascinating to watch.

The idea first appeared in a 1992 cartoon drawn by Yugoslavian cartoonist Enki Bilal. In his graphic novel, chess boxing is an important part of the plot. Inspired by Bilal's book a Dutch artist, now head of the World chess Boxing Organisation with the motto: "Fighting is done in the ring and wars are waged on the board." He is also the world champion. He organized and won the first world championship in Amsterdam in 2003 and two years later the 1st European Chess Boxing Championship took place in Berlin where Bulgarian Tigertad Titschko won the first European Heavyweight Championship in front of hundreds of cheering spectators. The champion beat his opponent in the ninth round of the chess match.

Since then, the sport has spread beyond Europe and there are international tournaments as far apart as Japan and the USA.

Combining the world's most brain challenging and brain damaging sports may seem crazy but is it? Perhaps it is more logical than it appears at first. Top chess players have to be very fit and, like top athletes, many of them follow strict exercise and diet routines. Chess boxing demands the best of competitors both physically and mentally so it fulfills the classical ideal of a healthy mind in a healthy body (*mens sana in corpore sano*). It's possibly the perfect combination of brains and strength and it's definitely not a sport for the weak or cowardly.

They want to get chessboxing into the next Olympic Games. If you think that sounds unlikely, remember that when the first modern triathlon took place in 1974, it seemed crazy to mix up long-distance running, swimming and cycling. And yet, at the 2000 Sydney Games the triathlon became an Olympic sport.

Could this be the start of lots of new hybrid sports? How about sumo wrestling and figure skating? Golf-sailing with floating balls? Marathon-poker? Perhaps you can think of more. I must admit I find it very hard to think of any combination strange than chess and boxing.

2. Форма тестового завдання:

Завдання на розуміння основної інформації з наданням відповіді на запитання

Для виконання завдань на розуміння основної інформації вам потрібні навички читання-перегляду англійською мовою (skimming). Читання-перегляд – це дуже швидке вибіркове читання найважливіших частин тексту з метою:

- визначити, як організований текст, на які частини та абзаци він поділений;
- скласти загальне уявлення про зміст тексту.

Організація тексту допоможе зрозуміти, які частини тексту важливі.

2.1. Стратегія виконання

Щоб якнайкраще впоратися із завданням, дотримуйтеся таких рекомендацій.

1. Для того, щоб мати уявлення про основний зміст і структуру тексту, потрібно насамперед прочитати назву та підзаголовки, вступ, перше й останнє речення кожного абзацу та висновок.

2. Після того, як ви зорієнтуєтесь в тексті, можете починати виконувати завдання.

3. Почніть з питань, щоб заздалегідь визначити, на що потрібно звернути увагу.

4. Ознайомтесь з питаннями та спробуйте відповісти на них, не дивлячись на варіанти відповідей.

5. Знайдіть те місце в тексті, яке підтверджує відповідь.

2.2. Корисні поради

1. Пам'ятайте, що в питаннях інформація перефразована, тому звертайте увагу на синонімічні способи вираження однієї і тієї ж думки.
2. Не намагайтеся знайти точно такі ж слова і вирази, які містяться у питанні чи самому тексті.

2.3. Приклад з коментарями та відповідями

Read the text below and answer the questions:

1. What kinds of competitions are held on the track?
2. What is the speediest running distance?
3. What distance is contested out of track?
4. How many athletes usually take part in the relay?
5. How many hurdles are there on the track in hurdle races?

Running

Athletics competitions are held at stadiums. That is why it is sometimes called «track and field». Athletics are divided into three main parts: running and walking, jumping and throwing.

line 4 ***Both running and walking races are contested on***
line 5 ***the track.*** There are flat races (the flats) and hurdle races
(the hurdles). ***The speediest distance is 100 metres*** where
a record of 9.9 seconds was registered in 1968. Other
short distance events include 200 and 400 m, and all three
are called «sprint».

Medium-distance runners compete at the distances of 800, 1500 and 3000 m. Longer runs are represented by 5000 and 10 000 m distances. But they may seem nothing much in comparison with the marathon distance which

line 12 equals 40 km 195 m! ***Marathon runs and long-distance walkings are the only events that are contested out of the stadium*** on specially marked routes. Women do not take part in all long runs.

line 15 A kind of flat races is the relay. ***Four men or women dash along the runway one after another*** with a small baton. The passing of the baton happens in splitseconds. The quickest runners are usually picked to anchor the relay.

In contrast to flat races, the hurdles' distances do not look impressive – 80, 110, 200 and 400 m. But in reality they appear much more difficult because the athletes must not only run at full speed but also kangaroo-jump ***over ten hurdles***. The hurdles vary in height from 76 to 101 cm.

2.4. Read the text above again and compare your answers with the right ones:

1. What kinds of competitions are held on the track?
 - *Both running and walking races are contested on the track.*(line 4)
2. What is the speediest running distance?
 - *The speediest distance is 100 metres. (line 5)*
3. What distance is contested out of track?
 - *Marathon runs and long-distance walking are contested out of the stadium. (line 12)*
4. How many athletes usually take part in the relay?
 - *Four men or women participate in the relay. (line 15)*
5. How many hurdles are there on the track in hurdle races?
 - *There are over ten hurdles in the hurdle races. (line 22)*

2.5. Do it yourself

Read the text below and answer the questions:

1. Was Joanna Ruck an experienced long-distance swimmer when she made a decision to take part in the race?

2. How many participants were there in this race?

3. What does 'it' refer to in line 17?

4. Were inexperienced swimmers allowed to take part in the race?

5. How old was the oldest participant?

6. How did Joanna feel at the beginning of the race?

Open water swimming

Reporter Joanna Ruck recently attempted her first long-distance swim in a large lake.

I had only swum in open water a few times, and always in calm reservoirs or gentle lakes, so I wasn't quite open prepared for how imposing a rough Lake Windermere, in the north of England, appeared on a cold gray day. But I, along with 10,000 others, was about to brave the lake to complete the challenge of the Great North Swim.

When I arrived I headed to the lake just as the 5 km race was finishing, the longest distance over the weekend. A swimmer who had just completed this race told me the water felt colder than the 15.6 C it had been measured at, and that the water was a bit rough. But if 10,000 other people weren't put off, I wouldn't be either.

line 17 My training had involved a few sessions in a local reservoir, but had mainly been in a pool where seeing where you are going is fairly straightforward. It's very different in rough water. My new wetsuit had only arrived two days before the swim so I'd popped to my local open-air swimming pool to give it a quick try out. I'd managed to do the mile (1.61 km) there in 29.5 minutes – but how would I fare in open water?

Most of the people taking part were doing a one-mile race. 26 races were planned over the whole weekend. There seemed to be a mix of open-water enthusiasts alongside complete novices – which, according to the organisers, is precisely the aim of the swims, to get as many people as possible completing their own challenge. The oldest woman competing was 77, taking part in the two-mile race alongside a man who last year swam in every in every one-mile race.

I had opted for the third one-mile race of the day. This gave me time to watch the impressive performance from the elites. Who have their own races before everyone else gets going, and the start of the masses. A former Olympic swimmer emerged from his mile event, completing it in 22 minutes 29 seconds, and I asked his advice for my race. He told me: “You'll be fine, it's all about focusing on where you're going and staying calm.” Easy for him to say.

3. Форма тестового завдання: Альтернативний вибір (True or False)

Вам дасться низка тверджень – і ви повинні визначити, чи відповідають ці твердження інформації в тексті.

3.1. Стратегія виконання

Щоб якнайкраще впоратися із завданням, дотримуйтеся таких рекомендацій:

1. Швидко прочитайте текст, не зупиняючись на деталях.
2. Перегляньте варіанти тверджень і переконайтесь, що ці твердження вірні.
3. Обов'язково знайдіть те місце в тексті, яке підтверджує ваше рішення.

3.2. Корисні поради

- Якщо ви не зрозуміли окремі слова в запитанні, не заціклюйтеся на них, а намагайтеся вникнути в суть запитання в цілому.
- Будьте особливо уважні з такими словами, як “often” and “some”! Від них часом дуже залежить відповідь.
- Не використовуйте свої додаткові знання, щоб відповісти на запитання. Якщо ви знаєте якісь факти, які не вказані в тексті, це не має впливати на ваші відповіді.

3.3. Приклад з коментарями та відповідями

Read the text below and say if the statements are true or false.

1. Modern boxing originally came from Sweden.
2. Boxing is part of the Olympic Games programme.
3. Boxers meet on the round ring.

4. A boxer's helper usually gives the command to start the bout.
5. The match is divided into five rounds.
6. Boxers are not allowed to hold the opponent.

Boxing

Fist fighting or boxing is known for a very long time. It was popular in ancient Greece, where boxers were very strong. Their bouts lasted for many hours. The fighters had special leather straps on their hands and arms to make their punches harder. Historians wrote about boxers whose punch could kill a bull! The only protection of the boxer was a light bronze helmet on his head.

line 6 ***Boxing in its modern form originated from Great Britain.*** At first boxers were fighting on solid ground which was marked with ropes and called "a ring". Then appeared wooden platforms and later boxers began to use special leather gloves, this time for protection from skin bruising.

line 10 International boxing matches first took place in 1902 and in 1908 ***boxing was included in the programme of the Olympic Games.***

line 12 ***Boxers meet on a square "ring" with 5–6 m sides.*** The ring is encircled by three thick ropes. Behind the ropes there are the boxers' helpers or "seconds" who bring a stool, some water or a towel in the intervals and at the same time instruct boxers on the tactics of fighting. In the
line 15 ring ***there is a referee; he gives commands to start or stop boxing*** and brings to order those who break rules.

line 18 ***The match consists of three rounds,*** three minutes each, with two one-minute intervals. (Professional boxers compete much longer, up to fifteen rounds.) All boxers are divided into 11 weight categories because extra weight

often helps to win. The boxers are weighed before the match so that their chances would be equal.

Not always boxing matches last to the end. When the second (usually the boxer's coach) sees that his pupil is weaker or unfit for further fighting, he hoists a towel onto the ring which stops the match in favour of the opponent.

line 26 ***The boxers are not allowed to strike below the waist, to hold the opponent,*** to hit with an open glove or to strike him when he lies on the floor, and play other bad tricks.

3.4. Read the text above again check your answers:

1. Modern boxing originally came from Sweden. **False.**
Boxing in its modern form originated from Great Britain. (line 6)
2. Boxing is part of the Olympic Games programme. **True.**
Boxing was included in the programme of the Olympic Games in 1908. (line 10)
3. Boxers meet on the round ring. **False.**
Boxers meet on a square «ring». (line 12)
4. A boxer's helper usually gives the command to start the bout. **False.**
The referee gives the command to start. (line 15)
5. The match is divided into five rounds. **False.**
The match consists of three rounds. (line 18)
6. Boxers are not allowed to hold the opponent. **True.**
The boxers are not allowed to strike below the waist, to hold the opponent. (line 26)

3.5. Do it yourself

Read the text below and say if the statements are true or false.

1. At the Racquet Club there is always one member of the staff who can help you.

2. This club offers five modern squash and tennis courts.
3. The courts are located inside the Racquet Club.
4. There is a public bus stop nearby.
5. You must wear white clothes at the session at the club.
6. There is no discount at the Ripple's.
7. The members of the Ripple's Gym join it to lose weight and shape the body.
8. The Gym is closed at the weekend.
9. There are modern exercise machines and equipment at the Ripple's.
10. There is no lunch break at the Ripple's Gym.

Popular Sports Centers

Offering the best tennis and squash facilities in the area, The Racquet Club has a long waiting list for membership. Its ten indoor squash and tennis courts are kept in perfect condition.

Two tennis professionals are always on duty to help members improve their game. Whether tennis or squash (or both) is one's sport of choice, the club offers the perfect setting for perfecting existing skills or learning new ones. The club has a wonderful atmosphere and members must wear white clothing when on the courts. Although the club can't be reached using public transport, there is a spacious car park which can be used free of charge.

For people wanting to lose weight and get shape, now is the time to join Ripple's Gym. For a limited time there is an introductory offer: 50 % off the regular annual fee when two people sign up together. Modern weightlifting equipment and a spacious workout area have made Ripple's the preferred choice of discriminating body-builders. Friendly staff welcomes new members and demonstrate the facilities. At half the regular price it's a deal not to miss. Members quickly see their fat melting off,

revealing a muscular healthier body. Also, for their members' convenience, Ripple's is open 24 hours a day, 365 days a year.

4. Форма тестового завдання:

Завдання на встановлення відповідності (Matching)

Основна ідея цього блоку запитань у тому, щоб ви зіставили одну інформацію з іншою. Для виконання завдання на загальне розуміння прочитаного (наприклад, добір заголовку або співвіднесення запитання з текстом, у якому міститься відповідь на нього) треба зрозуміти основну ідею кожного із запропонованих текстів.

4.1. Стратегія виконання

Щоб якнайкраще впоратися із завданням, дотримуйтеся таких рекомендацій:

1. Ознайомтеся із загальним заголовком, якщо він є.
2. Прогляньте тексти, визначте їх тематику.
3. Ознайомтеся із пропонованими заголовками.
4. Поверніться до текстів, уважно прочитайте кожен. Намагайтеся знайти ключовий мовний вираз (слово, групу слів), який розкриває основну ідею тексту.
5. Співвіднесіть кожен заголовок з відповідним текстом.

4.2. Корисні поради

- Будьте готові до того, що кількість опцій може не збігатися. Наприклад, заголовків може бути більше, ніж абзаців у тексті. Або вам буде здаватись, що закінчень речень не вистачає. Це означає, що один із варіантів буде використовуватися два рази.

- Звертайте особливу увагу на імена, дати, географічні назви. Дуже часто саме на цій інформації побудоване запитання.
- Спочатку читайте запитання, потім текст!

4.3. Приклад з коментарями та відповідями

Read the text below. Match choices A–H to 1–6.

There are two choices you don't need to use.

- A. Family
- B. Couch Authority
- C. Leadership Skills
- D. Friendship
- E. School Influence
- F. Career of a Sportsman
- G. Sports Nutrition
- H. Healthy Lifestyle

The Benefits of Participating in Sports

Playing sports helps you stay in shape, teaches you how to organize your time, boosts friendships, and builds relationships with your peers and adults. Through athletics, you gain skills that can best be acquired on a court, track, or field.

1. _____

Sports bring teens from different schools, colleges, backgrounds and communities together.

Playing sports enables you to *meet new people* and *create relationships* you otherwise might not have formed.

Виділені ключові слова meet new people, create relationship у першому тексті співвідносяться із заголовком

D – Friendship

Правильна відповідь – D

2. _____

As a teen, it is not always easy to find time to spend with your parents. Sports give you and your **parents** time to appreciate one another.

Виділене ключове слово parents у другому тексті співвідноситься із заголовком

A – Family

Правильна відповідь – A

3. _____

Providing wisdom and encouragement, **a trainer** can be a very **good role model**. The relationship that you develop with your trainer is very important to the success of the team.

Виділені ключові слова trainer, good role model у третьому тексті співвідносяться із заголовком

B – Coach Authority

Правильна відповідь – B

4. _____

To be a good athlete, you must **take care of yourself**. This gets you **thinking about what to eat** and how to **treat your body** to achieve peak performance levels.

Виділені ключові слова take care of yourself, think what to eat, treat your body у четвертому тексті. Основна думка – здоровий образ життя. Це співвідноситься із заголовком

H – Healthy Lifestyle

Правильна відповідь – H

5. _____

When engaging in sports for the first time, you may feel hungrier than usual. This is normal, because your body is expanding much more energy than it is used to. ***Eat a balanced diet.***

An athlete's diet should include ***plenty of complex carbohydrates, proteins, vitamins, minerals and fats.*** Limit ***salt*** and simple ***sugar.***

Виділені ключові слова *treat a balanced diet, plenty of complex carbohydrates, proteins, vitamins, minerals and fats, salt, sugar* у п'ятому тексті. Основна думка – здоровий образ життя. Це співвідноситься із заголовком

G – Sports Nutrition

Правильна відповідь – G

6. _____

Participating in sports helps ***build leadership skills.*** Sports teams give you an opportunity to surround yourself with ***competitive*** people and role models, and learn from them both. You can demonstrate your own leadership through ***team captainships*** and individual actions to improve your team's success.

Виділені ключові слова *build leadership skills, competitive, team captainships* у шостому тексті співвідносяться із заголовком

C – Leadership Skills

Правильна відповідь – C

4.4. Do it yourself

Read the text below. In which section does the writer mention:

feeling satisfaction that her determination resulted in better performance? _____

the problem of having to wait for conditions to be favourable for surfing? _____

a change which helped her to pursue her hobby? _____

continuing to surf even when the conditions were unfavourable? _____

the pleasure she gets from seeing others succeed? _____

being aware that it would take time for her abilities to be recognised? _____

her enthusiasm for the sea being recognised by someone else? _____

an admission that she doesn't think about what she is doing when surfing? _____

not being concerned that she stood out from others? _____

people appreciating her serious attitude towards her surfing? _____

Walking on waves

Sarah Whiteley talks about her love of surfing and how it began.

- A. My journey to the sea began when I was tiny. My mum, who used to surf then, would sit me on one of her old boards and push me into the little waves in a few centimetres of water. We both soon realised I had an unstoppable appetite for the waves, something which has never faded. Soon after that we moved to a house which was almost on the beach. I could literally walk out of the garden into the sea. Living by the sea is something you never take for granted if you surf. I open the curtains in the

morning and my heart leaps as I see the long perfect lines of waves rolling into the bay.

- B.** Being the only girl in the water when I was learning to surf never bothered me because I'd always been trying to keep up with an elder brother who was exceptionally good at sports. So, there I was, a tiny little thing, itching to better my surfing by checking out other surfers and looking for new moves. I was surfing four times a day in the summer holidays, before and after school right through the winter months as the temperatures dropped and the sea was really wild. I just couldn't get enough of it.
- C.** Things started to get competitive as I got older and stronger. I was tackling more challenging waves: faster, more powerful and more dangerous, but I was gaining confidence and building up my experience, and it was really rewarding to see myself improving. And that's when the boys started to notice me, and they weren't too sure how to cope with it. They seemed to think along the lines of 'She's only a girl – she won't manage that wave, so I'll get in there and show her how to do it.' Convincing them that I could hold my own in the waves wasn't going to happen overnight.
- D.** Over time and after a few hair-raising moments, I made some friends and mutual respect blossomed between me and the guys who spent all their time in the waves with me. When I started pulling off some good moves on my surfboard and throwing a bit of spray on the waves, they began giving me a bit of credit, so that if I was going out when the surf was really big, they would shout out instructions to make sure I had the best chance. They knew I wasn't messing about and that I was going for it out there. Things got really interesting when I went in for competitions. In fact, I entered every national

surfing competition over ten years. Competition surfing can be extremely frustrating, since you can never guarantee waves at a certain time on a certain day, and there's vast amounts of hanging around.

- E. Now I've set up a surf school and I've got a whole new perspective. When you start teaching something, you have to learn for yourself again. Everything you've been doing instinctively without really noticing for the last fifteen years has now got to be passed on, and it gets surprisingly detailed and tricky in parts. But it's been fantastic introducing so many people to the sport, and it's even better when you get to see their big grins when they stand up for the first time and ride a wave into the shore. Surfing has taken me all over the world and now it feels like it's brought me home again.

5. Форма тестового завдання: Завдання типу Gapped texts

У тексті відсутні певні речення / частини речень. Потрібно підібрати фрагмент, який найкраще впишеться в пропуск. У такий спосіб перевіряється розуміння того, як побудовано текст, його організація. У цьому завданні є 1 частина речення або одне речення, які не стосуються тексту.

5.1. Стратегія виконання

Щоб найкраще впоратися із завданням, дотримуйтеся таких рекомендацій:

1. Прогляньте весь текст.
2. Прогляньте всі відповіді.
3. Поверніться до тексту й визначте, які з варіантів відповідей є його фрагментами.

4. Уважно прочитайте речення, що передують та йдуть після вилученого фрагменту. Зазвичай вони містять слова або вирази, що допомагають заповнити пропуски.

5.2. Корисні поради

1. Зверніть увагу та те, чи вписуються ці відповіді за змістом і граматичною формою в структуру незакінчених речень тексту.
2. Перевірте, чи всі пропуски ви заповнили. Не забувайте, що бувають зайві варіанти.

5.3. Приклад з коментарями та відповідями

Read the text below. Choose from (A-H) the one which best fits each space (1–6). There are two choices you don't need to use.

- A. Athletics Federations
- B. the most popular sports in the world
- C. are stimulants and hormones
- D. introduce doping tests in their world championships
- E. his seven Tour de France medals
- F. stimulants
- G. ionise them
- H. do boxing in Great Britain.

Doping in sport

Doping means athletes taking illegal substances to improve their performances. There are five classes of banned drugs, the most common of ***which*** (1) _____.

(1) Перед пропуском у тексті стоїть займенник which, який замінює іменник, що за змістом поєднується з варіантом C, тому що саме симулянти та гормони

There are health risks involved in taking them and they are banned by sports' governing bodies.

є найбільш розповсюдженими типами заборонених ліків.

Отже, правильна відповідь C – are stimulants and hormones.

Правильна відповідь – C.

According to the UK Anti-Doping Agency, substances and methods are banned when they meet at least two of the three following criteria: they enhance performance, pose a threat to athlete health, or violate the spirit of sport. The use **of (2)** _____ in sport is held to date back as far as Ancient Greece, but it was during the 1920s that restrictions about drug use in sport were first thought necessary.

(2) Перед пропуском у тексті стоїть прийменник of, який граматично може поєднуватися з A, D та E.

Але за змістом і логікою підходить тільки

F – вживання симулянтів.

Отже, правильна відповідь F – stimulants.

Правильна відповідь – F.

In 1928 the International Association **of (3)** _____ – athletics' world governing body – became the first international sports federation to ban doping. The use of stimulating substances in sport has been around since the Ancient Greeks.

(3) Перед пропуском у тексті стоїть прийменник of, який граматично може поєднуватися з F, D та E.

Але за змістом і логікою підходить тільки A – Асоціація Федерації Легкої Атлетики.

Отже, правильна відповідь A – Athletics Federations

Правильна відповідь – A.

In 1966, the world governing bodies for cycling and football were the first **to** (4) _____, with the first Olympic testing coming in 1968, at the Winter Games in Grenoble and Summer Games in Mexico. By the 1970s, most international federations had introduced drug-testing.

A major drug scandal at the 1998 Tour de France underlined the need for an independent international agency to set standards in anti-doping work. The World Anti-Doping Agency (Wada) was established the following year.

In January 2013, the retired American cyclist Lance Armstrong admitted to doping in an interview with Oprah Winfrey, and was stripped **of** (5) _____ and banned from sport for life.

(4) Перед пропуском у тексті стоїть прислівник to, що граматично поєднується з варіантами D, H та G, але за змістом тільки з варіантом D – презентували проведення допінг-тестів на всесвітніх чемпіонатах.

Отже, правильна відповідь D – introduce doping tests in their respective world championships
Правильна відповідь – D.

(5) Перед пропуском у тексті стоїть прийменник of, який граматично може поєднуватися з F, A та E. Але за змістом і логікою підходить тільки E – його сім медалей гонки Тур де Франс.

Отже, правильна відповідь E – his seven Tour de France medals.
Правильна відповідь – E.

Most testing for doping products uses a long-established technique called mass spectrometry.

This involves firing a beam of electrons at urine samples **to (6)_____** – turning the atoms into charged particles by adding or removing electrons. Each substance the sample contains has a unique «fingerprint» and as the scientists already know the weight of many steroids, for example, they are able to rapidly detect doping.

(6) *Перед пропуском у тексті стоїть прислівник to, що граматично поєднується з варіантами D, H та G, але за змістом тільки з варіантом G – для того, щоб іонізувати їх.*

Отже, правильна відповідь G – ionise them. Правильна відповідь – G.

5.4. Do it yourself

Read the text below. Choose from (A-H) the one which best fits each space (1–6). There are two choices you don't need to use.

- A. grip or catch each other only above the waist
- B. buy special equipment
- C. attract people to the circus
- D. in these contests
- E. gets the opponent under his control
- F. a part of the Olympic programme
- G. take part in.
- H. the means of survival

From the History of Greco-Roman Wrestling

Many centuries ago, when a man often had to fight face to face with his numerous enemies, personal combat was one of
1) _____. Wrestling was included in the Olympic Games

in 704 before our era. Rules were simple then: when any part of a wrestler's body except feet touched the ground, he was given a fall. Two falls counted for a victory.

Greece was the native land of the so-called Greco-Roman or classic wrestling. Competitors were allowed to 2) _____. They were forbidden to use legs for attack or defence. This style with small changes has survived till our time.

Greco-Roman wrestling was very popular at the beginning of the 20th century. Often some unknown wrestler in a mask took part 3) _____. At the end he (winning or losing) took off his mask and the audience recognized a well-known wrestler. The mask was used to 4) _____.

In many countries there were national kinds of wrestling which usually had little restrictions. Wrestlers had more freedom in their actions. In the course of time national styles were transformed into one international freestyle wrestling.

Freestyle wrestling is also 5) _____. In its modern form, freestyle wrestling seems to be the most popular style.

Wrestlers may grip, catch and hold almost any part of the body. The bouts are governed by international rules. That wrestler who pins his opponent's shoulders to the mat is the winner. If a wrestler 6) _____, or keeps him in danger of a fall for some time, points are scored. Thus, about may be won by score advantage.

Навчальне видання

СМУГЛЯКОВА Марина Костянтинівна

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**з англійської мови
для студентів магістратури заочної форми навчання
спеціальності
«Олімпійський та професійний спорт»**

У двох частинах

Частина І. Лексика та читання

Комп'ютерне верстання *Н. М. Ковальчук*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 2,38. Вид. № 8. Зам. № 2406-16.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.