Практическая работа №1. Практические задания по форматированию текста.

1. Скопируйте файл в свою папку. Подготовьте титульный лист по образцу.

ФГБОУ ВО «АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
НАЗВАНИЕ ФАКУЛЬТЕТА
Кафедра (название)

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ:

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ

Выполнил: студент I курса
Специальность
ФАМИЛИЯ Имя Отчетсво
Научный руководитель:
ученое степень, ученое звание
ФАМИЛИЯ Имя Отчетсво

Армавир, год

Форматирование абзаца. Для каждого абзаца своё задание.
Внимательно отформатируйте текст.

Виды зимнего спорта

2.1.Убрать зачеркивание в тексте.

~~Зимний спорт - совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой. Основные зимние виды спорта входят в программу Зимних Олимпийских игр.~~

~~**Биатло́н** (от лат. bis - дважды и греч. ’άθλον - состязание, борьба) - зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России и Норвегии. С 1993 года и по настоящее время официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и Чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов (англ. International Biathlon Union, **IBU**).~~

2.2.Установить обычный интервал у шрифта вместо разреженного

Фриста́йл (англ. Freestyle skiing) - вид лыжного спорта. В состав фристайла входят лыжная акробатика, скикросс и могул. Лыжный балет – одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований. Балет состоял из спуска по пологому склону под музыкальное сопровождение с демонстрацией элементов скольжения, шагов, вращений, прыжков.

2.3. Установить интервал междустрочный – 1,5 строки

В лыжной акробатике спортсмены со специально спрофилированного трамплина совершают серию различных по сложности прыжков и сальто. Трамплины бывают 3 видов: большой (высота 3,5 м, уклон 65°); средний (3,2 м, 63°); малый (2,1 м, 55°). Гора приземления должна быть покрыта

рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва, высоту и длину полета, форму элементов и приземление.

2.4. Изменить цвет шрифта на Авто

Ски-кросс – гонка по специальной горнолыжной трассе, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн, и виражей. Соревнования по ски-кроссу проходя в два этапа. На первом этапе, в квалификации спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием, побеждает тот, кто приходит к финишу первым.

2.5. Убрать подчеркивание и полужирное начертание.

Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Лы́жное двоебо́рье (англ. Nordic Combined) — олимпийский вид спорта. Другое название - северная комбинация.

Включает в себя следующие дисциплины: прыжки с 90-метрового трамплина (2 попытки, очки за попытки суммируются) и лыжная гонка на 15 км свободным стилем. Для каждой из этих дисциплин действуют общие правила с незначительными дополнениями.

Стартовая позиция участников во второй день соревнований на лыжной трассе определяется местом, занятым в предыдущий день в прыжках с трамплина. Первым уходит на дистанцию победитель, остальным за каждое очко отставания на трамплине начисляется по 5 секунд (система Гундерсена).

Кроме основного вида, существуют спринт (один прыжок и гонка на 7,5 км) и эстафета (по два прыжка каждого участника и гонка 4х5 км).

2.6. Изменить регистр. Прописные буквы изменить на строчные.

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА (АНГЛ. SKI JUMPING) — ВИД СПОРТА, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ СО СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ ТРАМПЛИНОВ. ВЫСТУПАЮТ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА, А ТАК ЖЕ ВХОДЯТ В ПРОГРАММУ ЛЫЖНОГО ДВОЕБОРЬЯ. ВХОДЯТ В СОСТАВ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА (АНГЛ. INTERNATIONAL SKI FEDERATION, ФР. FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI, FIS).

СНОУБО́РДИНГ (АНГЛ. SNOWBOARDING) — ВИД СПОРТА, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В СПУСКЕ С ЗАСНЕЖЕННЫХ СКЛОНОВ И ГОР НА СПЕЦИАЛЬНОМ СНАРЯДЕ — СНОУБОРДЕ. ИЗНАЧАЛЬНО ЗИМНИЙ ВИД СПОРТА, ХОТЯ ОТДЕЛЬНЫЕ ЭКСТРЕМАЛЫ ОСВОИЛИ ЕГО ДАЖЕ ЛЕТОМ, КАТАЯСЬ НА СНОУБОРДЕ НА ПЕСЧАНЫХ СКЛОНАХ (СЭНДБОРДИНГ).

МОГУЛ - ВИД ЛЫЖНОГО ФРИСТАЙЛА, СОСТОИТ В КАТАНИИ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ ПО БУГРИСТОМУ СКЛОНУ (ПО БУГРАМ, ИЛИ МОГУЛАМ) И ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ НА ТРАМПЛИНАХ.

БОБСЛЕ́Й (ОТ АНГЛ. BOBSLEIGH) — ЗИМНИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЙ СОБОЙ СКОРОСТНОЙ СПУСК С ГОР ПО СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫМ ЛЕДОВЫМ ТРАССАМ НА УПРАВЛЯЕМЫХ САНЯХ - БОБАХ.

РОДИНОЙ БОБСЛЕЯ ЯВЛЯЕТСЯ ШВЕЙЦАРИЯ. ЗДЕСЬ В 1888 ГОДУ АНГЛИЙСКИЙ ТУРИСТ УИЛСОН СМИТ СОЕДИНИЛ МЕЖДУ СОБОЙ ДВОЕ САНЕЙ С ДОСКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАЛ ИХ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ ИЗ САНКТ-МОРИЦА В РАСПОЛОЖЕННУЮ НЕСКОЛЬКО НИЖЕ ЧЕЛЕРИНУ. ТАМ ЖЕ, В САНКТ-МОРИЦЕ, В КОНЦЕ XIX В. БЫЛ ОРГАНИЗОВАН И ПЕРВЫЙ В МИРЕ БОБСЛЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ, ГДЕ БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА, ПРИЧЕМ ЭКИПАЖ САНЕЙ ТОГДА СОСТОЯЛ ИЗ ПЯТИ ЧЕЛОВЕК — ТРЕХ МУЖЧИН И ДВУХ ЖЕНЩИН. В ДАЛЬНЕЙ-

ШЕМ КОЛИЧЕСТВО ЧЛЕНОВ ЭКИПАЖА БОБСЛЕЙНЫХ САНЕЙ МЕНЯЛОСЬ

2.7. Убрать надстрочный ширфт

Кёрлинг (англ. Curling) — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени.

2.8. Убрать подстрочный шрифт

Хоккéй с шáйбой — спортивная игра, подвид хоккея, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

2.9. Убрать выделение

Фигýрное катáние — зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. В официальных соревнованиях, как правило, разыгрываются четыре комплекта медалей: в женском одиночном катании, в мужском одиночном катании, в парном катании, а также в спортивных танцах на льду. Фигурное катание включено в программу Зимних Олимпийских игр.

2.10. Выровнять текст по левому краю

Конькобежный спорт (Скоростной бег на коньках — англ. Speed Skating) — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали кимерийцам - кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье. Первые офи-

циально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века.

2.11. Установить обычный интервал шрифта вместо уплотненного.

Санный спорт — это соревнования скоростного спуска на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на лице, на животе. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

2.12. Удалить двойное зачеркивание.

~~**Шорт-трек** (англ. Short track speed skating, русск. Скоростной бег на коньках на короткой дорожке) — форма конькобежного спорта. В соревнованиях, несколько спортсменов (как правило 4-8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,11 м.~~

~~**Скелетон (вид спорта)** (англ. Skeleton, букв. — скелет, каркас) — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух заездов.~~

~~Прародителем скелетона считается спуск с гор на тобоггане (бесполозных деревянных санях), распространённых среди канадских индейцев. В литературе его появление относят к XVI веку. Сведения о спортивных состязаниях саночников датируются серединой XIX века, когда британские туристы в Швейцарских Альпах начали спускаться на санях по заснеженным горным склонам.~~

2.13. Удалить видоизменения текста. Убрать тень и контур.

Зимнее плавание — плавание в открытых неподогреваемых водоёмах с холодной (от 15 до 4 °C) и ледяной (4 градуса и ниже) водой.

Летние виды спорта

2.14. Изменить регистр.

бАДМИНТО́Н - ВИД СПОРТА, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПЕРЕКИДЫВАНИИ ЧЕРЕЗ СЕТКУ ИГРОВОГО СНАРЯДА ПОД НАЗВАНИЕМ ВОЛАН С ПОМОЩЬЮ РАКЕТОК.

в БАДМИНТОН ИГРАЮТ ДВА ЧЕЛОВЕКА ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА ИЛИ ДВЕ КОМАНДЫ ИЗ ДВУХ ЧЕЛОВЕК. иГРА ПРОХОДИТ НА ПЛОЩАДКЕ, РАЗДЕЛЁННОЙ СЕТКОЙ. пРОТИВНИКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ СТОРОНАХ ПЛОЩАДКИ. цЕЛЬ ИГРЫ - ПЕРЕКИНУТЬ ВОЛАН ЧЕРЕЗ СЕТКУ ТАК, ЧТОБЫ ТОТ КОСНУЛСЯ ЗЕМЛИ НА ПОЛОВИНЕ ПРОТИВНИКА В ПРЕДЕЛАХ ПЛОЩАДКИ.

2.15 Выравнить тект по правому краю

Хоккей на траве - летний олимпийский вид спорта, один из самых популярных видов хоккея. Организацией соревнований занимается Международная федерация хоккея (МФХ, или ФИХ - от Federation Intenationale de Hockey). Существует разновидность хоккея на траве в закрытых в помещениях — индорхоккей, считающийся отдельным видом спорта, и отличающийся не только покрытием, но и меньшим размером площадки и количеством игроков в каждой команде. Хоккей на траве пользуется большой популярностью в Великобритании и бывших британских владениях — Индии, Пакистане, Австралии. В США и Канаде этот вид спорта популярен среди девушек в колледжах и университетах.

2.16. Выравнить текст по центру

Баскетбо́л (англ. basket - корзина, ball - мяч) — спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде забросить его в свою корзину.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскет-

болу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

2.17. Вставить разрыв строки и изменить ориентацию на альбомную только данного абзаца.

Футбо́л (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) наибольшее количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

2.18 Установить нумерацию страницы всего текста.

Установить параметры колонтитулов:
По центру внизу – номер страницы, на первой не устанавливается. Размер кегля номера страницы -14 пт. Шрифт кегля номера страницы - TimesNewRoman. Вставить нумерацию со 2 страницы.

2.19. Попробуйте исправить текст.

Установить параметры шрифта:

- ✓ шрифт кегля номера страницы –TimesNewRoman;
- ✓ размер кегля номера страницы –14 пт;
- ✓ начертание – обычный;
- ✓ интервал – обычный;
- ✓ цвет шрифта – авто;
- ✓ цвет темы – нет.

Установить параметры абзаца:

- ✓ выравнивание – по ширине;
- ✓ межстрочный интервал – одинарный;
- ✓ отступ первой строки абзаца – 1,3 см;
- ✓ отступ слева – 0 см;
- ✓ отступ справа – 0 см;
- ✓ интервал перед абзацем – 0пт;
- ✓ интервал после абзаца – 2 пт.

Бейсбо́л (англ. baseball, от base — база, основание и ball — мяч) — командная спортивная игра с мячом и битой. В состязаниях участвуют две команды по девять (иногда десять) игроков каждая.
Бейсбол появился в США в начале XIX века. Считается, что основой игры послужила английская игра «раундерс». Первый официальный матч был проведен в 1820 в Нью-Йорке. В 1845 создан первый профессиональный клуб. Игра широко распространена в США, Канаде, Мексике, Латинской Америке и Карибах, Австралии, Японии, Корее и других странах. На данный момент в бейсбол играют более чем в 120 странах мира. Чемпионат мира по бейсболу проводится с 1938 года среди мужчин и с 2004 года среди женщин. Бейсбол наиболее популярен в США, на Кубе, в Японии, Китае и Южной Корее.
В США, Японии, Чехии и других странах распространён также софтбол — упрощенный вариант бейсбола — игра, которую можно проводить в помещении и на небольших полях.
К родственным бейсболу видам спорта относятся крикет, песапало в Финляндии, ойна в Румынии и лапта в России.

На 117-ой сессии МОК в Сингапуре 8 июля 2005 г. бейсбол, равно как и софтбол, был исключен из списка олимпийских видов спорта, как в результате недостаточной популярности в большинстве стран-членов МОК, так и из-за разногласий между МОК и Лигой бейсбола в США, которая отказалась переносить свои соревнования на время проведения Олимпийских игр. В результате на Олимписких играх в Пекине бейсбол был представлен в последний раз. Однако не исключается и возврат к обсуждению данной темы после Олимпийских игр 2012 года.

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 15 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется либо решением рефери, либо оценками судей.

Навык драться кулаками появляется у людей с рождения, а самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Древние греки сделали первые записи, в которых бокс рассматривается как вид спорта: они установили ряд правил и начали организовывать турниры с участием профессионалов. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVII века.[1]

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».

Фехтова́ние (от нем. Fechten) — спортивное единоборство с использованием холодного оружия.

Фехтование — сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учёте правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными.

Тяжёлая атле́тика — силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднимании тяжестей. Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения — рывок и толчок.

В программе Олимпийских игр с 1896 (кроме 1900, 1908, 1912). Программа соревнований и весовые категории спортсменов постоянно менялись. До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда — в рывке и толчке одной рукой;

• с 1920 — в троеборье (рывок и толчок одной рукой, толчок двумя руками),
• с 1924 — в пятиборье (рывок и толчок одной рукой, жим, рывок и толчок двумя руками),
• с 1928 по 1972 — в троеборье (жим, рывок, и толчок двумя руками),
• с 1976 — двоеборье.

Тхэквондо́ (кор. тхэгвондо) — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. Это документально подтверждают изображения на могильных росписях королевства Когурё в Северной Корее. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взяв за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — удар стопой ноги в прыжке, «квон» — удар кулаком, «до» — путь. По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется именно большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

Триатло́н (троебо́рье) — вид спорта, включающий три скоростных спортивных состязания: плавание, велогонку и легкоатлетический кросс.

Это один из самых молодых видов спорта, который берёт начало в 1974 году в США. В 1978 году в соревнованиях по триатлону на Гавайских островах приняли участие всего 15 атлетов (3,85 км плавания, 179 км велосипедной гонки и марафон (42,195 км)). После этого триатлон стал распространяться в другие страны, и в 1989 году в Авиньоне во Франции был учрежден Международный союз триатлона. В том же году был проведен первый официальный Чемпионат мира.

Различают 4 вида триатлона:

• Короткие дистанции (спринт): плавание — 750 м, велогонка — 20 км и кросс — 5 км;
• Международный или Олимпийский: плавание — 1500 м, велогонка — 40 км и бег — 10 км;
• «Полужелезный человек»: плавание — 1,9 км, велогонка — 90 км и бег — 21 км;
• «Железный человек»: плавание — 3,8 км, велогонка — 180 км и бег — 42 км;
• «Народный триатлон» — практикуется в России, нацелен на любителей и начинающих триатлонистов, плавание — 200 метров, велогонка — 10 км и бег — 2,5 километра.

Те́ннис — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, при этом, чтобы мяч не вылетел за поле игры.

У современного тенниса есть официальное название «лаун-

теннис» (англ. lawn — лужайка) для отличия от реал-тенниса (или «жё-

де-пом», во французском варианте названия) — более старой разновидности, в которую играют в закрытых помещениях и на совершенно другом типе корта. Теннис является олимпийским видом спорта.

Стрелковый спорт — вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия. Подразделяется на пулевую стрельбу, где стрельба ведётся из нарезного оружия в тире по мишеням и стендовую стрельбу, где участники стреляют из гладкоствольного оружия по специальным летящим мишеням-тарелочкам на открытых стрельбищах.

Как пулевая, так и стендовая стрельба входят в программу Олимпийских игр и являются одними из старейших олимпийских дисциплин. Впервые медали в стрельбе были разыграны на II Олимпийских играх в Париже в 1900 году. С 1984 года соревнования мужчин и женщин проводятся раздельно.

Соревнования в стрелковом спорте проводятся под эгидой Международной федерации спортивной стрельбы (англ. ISSF).

Есть также стрельба из лука и стрельба из арбалета, первая входит в программу Олимпийских игр.

Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правил соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

Софтбол (англ. softball) — спортивная командная игра с мячом, разновидность бейсбола. Играют преимущественно юноши и женщины, мяч для софтбола больше, чем бейсбольный, поэтому по нему легче попасть.

Современное пятиборье, пентатлон (от др.-греч. πέντα «пять»+ αθλο «состязание») — вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Разделяется на мужское и женское пятиборье.

Па́русный спорт — виды спорта, в которых спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

Свое развитие парусный спорт, несомненно, получил в тех странах, где данным видом спорта было удобно заниматься исходя их географического положения.

Поначалу яхтинг стал популярен на территории Голландии, а по истечении некоторого времени и возле английских берегов можно было наблюдать спортсменов, занимавшихся парусным спортом. Первые упоминания в летописях о гонках на парусных яхтах датируются 1662 годом.

Уже через столетие появились первые яхтклубы. Первый из них появился в Англии. С течением времени яхтклубы распространились по территории всей Европы. Постепенно яхтинг перекочевал в Америку и Россию.

Слово яхта произошло от голландского — jacht, — парусное, парусно-моторное или моторное судно для водного спорта и прогулок.

Первый международный союз парусного спорта был основан в 1907 году, который с 1996 года изменил свое название на Международную федерацию парусного спорта.

Настольный теннис (Пинг-понг) — парная спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником Лёгкая атле́тика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган - Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (ИААФ) создана в 1912 и объединяет 210 национальных федераций.

Конный спорт - При езде верхом всадник не сидит пассивно на лошади, а взаимодействует активно с движением лошади. Лошадь при этом дирижируется перемещением веса всадника, сжатием бёдр и ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади, но это не при всех видах конного спорта разрешено.

Дзюдо (яп. дзю — «гибкий», до: — «путь») — философия, спорт и военное искусство, родившиеся в Японии и ставшее популярными во всём мире. Основой дзюдо послужило дзюдзюцу,из которого было отобрано 300 эффективных приемов безопасных при изучении и использовании в тренировочном процессе.Так как в то время полицейский не имел никакого вооружения он должен был использовать приемы рукопашного боя для обезвреживания преступника.Был объявлен престижный конкурс на получения звания инструктора по рукопашному бою в полицейском участке.Дзюдоисты приняли участие в этом конкурсе и одержали победу, благодаря чему престижная должность была получена, и новая система борьбы получила широкую известность. Основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний были сформулированы Дзигоро Кано. Датой рождения считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882.

Академическая гребля — циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Наиболее распространена и популярна в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии.

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1900 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Гимнастика — это один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности. Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, командная.

Гандбол — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют в закрытых помещениях на площадке размерами 40х20 м круглым надувным мячом размерами 58-60 см в окружности и весом 425—475 г у мужчин и 54-56 см в окружности и весом 325—375 г у женщин. Игра состоит из двух половин по 30 минут каждая («грязного» времени; секундомер в гандболе останавливается лишь во время тайм-аутов, технических пауз) с перерывом между таймами 10 минут. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3х2 м) противника. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую 6-метровую зону перед воротами. Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают пенальти – по 5 бросков с 7-метровой отметки.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол — олимпийский вид спорта с 1964 года.[3]

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Велосипедный спорт (в широком смысле слова) — это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека.

Велосипедный спорт включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах — велополо и велобол и др. Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление дистанции.

Борьба́ — единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов. Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба входит в программу Олимпийских игр.

В отличие от единоборств, схватка может проходить как в стойке, так и в партере (на коленях, лёжа и т. д.), запрещена ударная техника.

Практическая работа №2. Практические задания по работе в электронных таблицах. Построение и оформление графиков.

1. Создать таблицу Соревнования

	A	B	C	D	E	F
1	*Фамилия И.О.*	*Вес спортсмена*	*Взято в рывке*	*Рывок с попытки*	*Взято в толчке*	*Толчок с попытки*
2	*Айвазян Г.С.*	*77,1*	*147,5*	*3*	*200*	*2*
3	*Викторов М.П.*	*79,1*	*147,5*	*1*	*202,5*	*1*
4	*Гордезиани Б.Ш.*	*78,2*	*150*	*2*	*200*	*1*
5	*Михальчук М.С.*	*78,2*	*150*	*3*	*202,5*	*2*
6	*Пай С.В.*	*79,5*	*147,5*	*1*	*202,5*	*1*
7	*Шапсугов М.Х.*	*79,1*	*150*	*3*	*202,5*	*3*

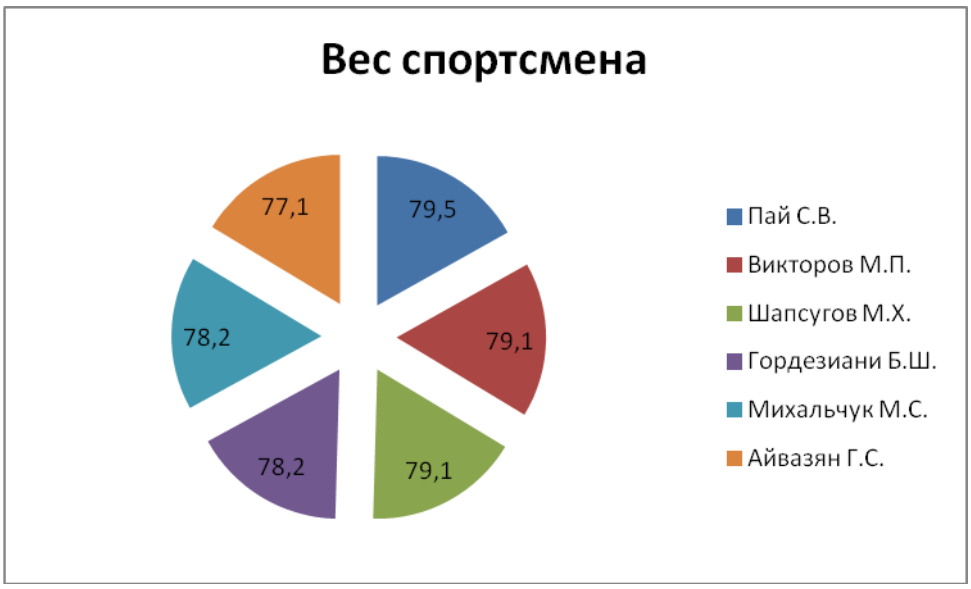
2. Отсортировать спортсменов по их весу в порядке убывания.

Фамилия И.О.	*Вес спортсмена*	*Взято в рывке*	*Рывок с попытки*	*Взято в толчке*	*Толчок с попытки*
Пай С.В.	*79,5*	*147,5*	*1*	*202,5*	*1*
Викторов М.П.	*79,1*	*147,5*	*1*	*202,5*	*1*
Шапсугов М.Х.	*79,1*	*150*	*3*	*202,5*	*3*
Гордезиани Б.Ш.	*78,2*	*150*	*2*	*200*	*1*
Михальчук М.С.	*78,2*	*150*	*3*	*202,5*	*2*
Айвазян Г.С.	*77,1*	*147,5*	*3*	*200*	*2*

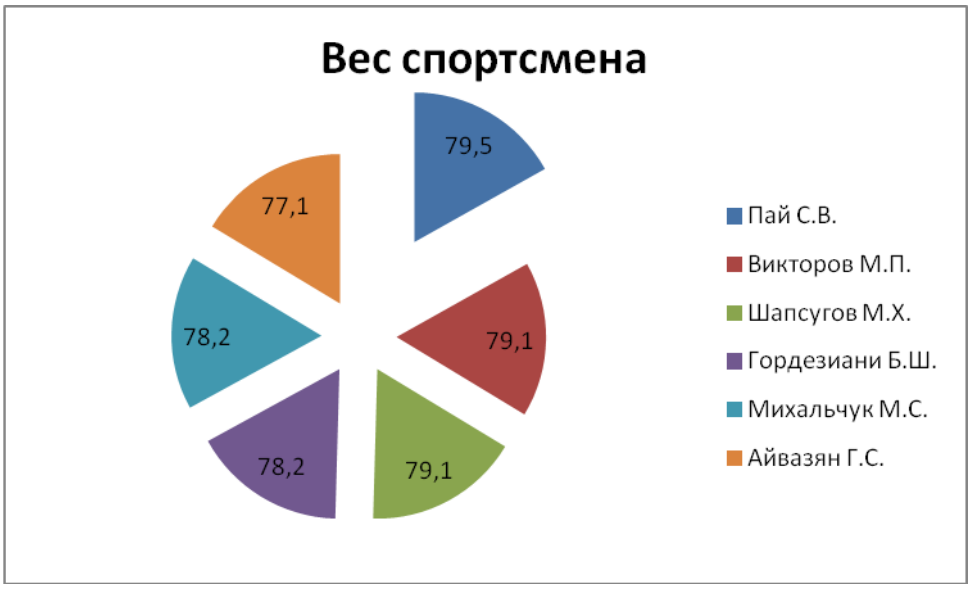
3. Создать таблицу и найти среднее, максимальное, минимальное

Максимальное	79,5	150	3	202,5	3
Минимальное	77,1	147,5	1	200	1
Среднее	78,5	148,8	2,2	201,7	1,7

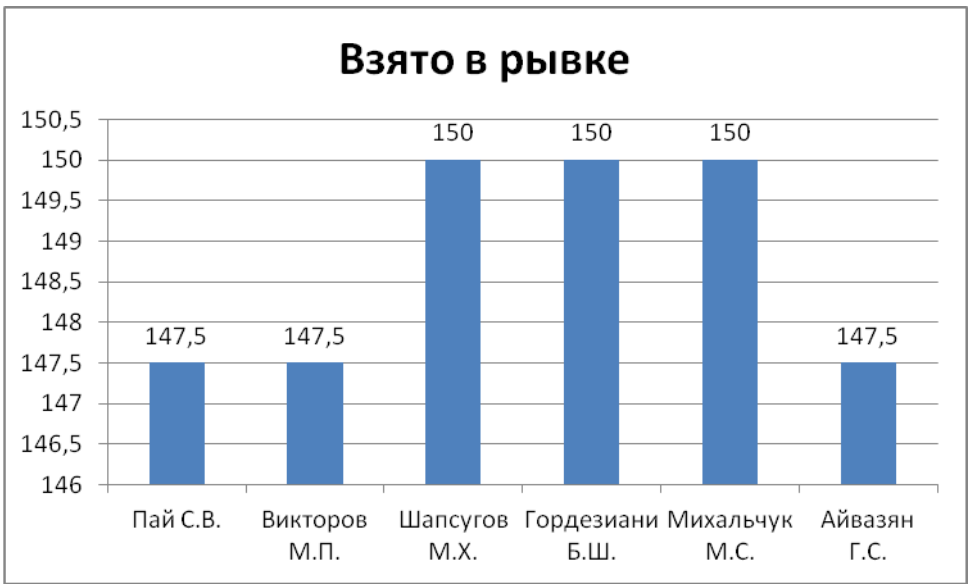
4. Создать круговую диаграмму



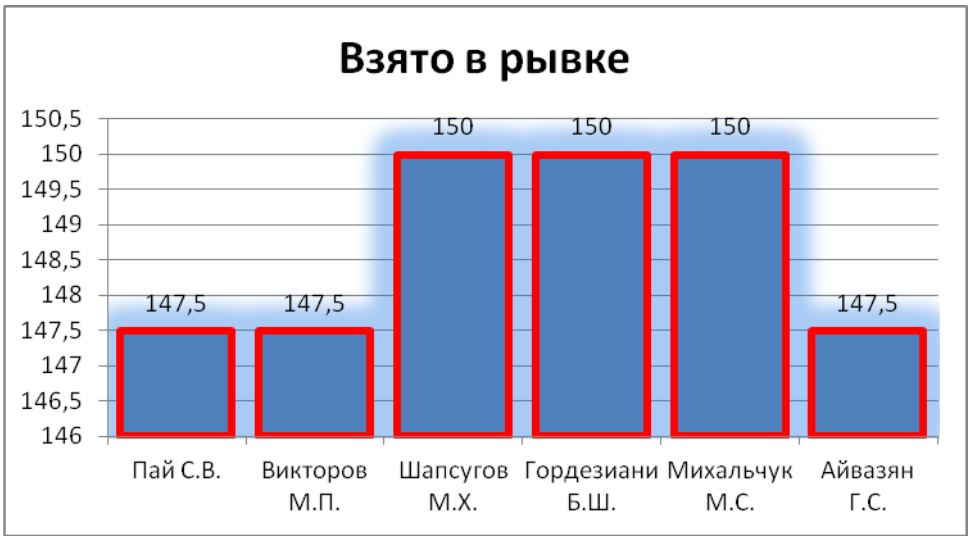
5. Выделить наибольший вес (отодвинуть сектор)



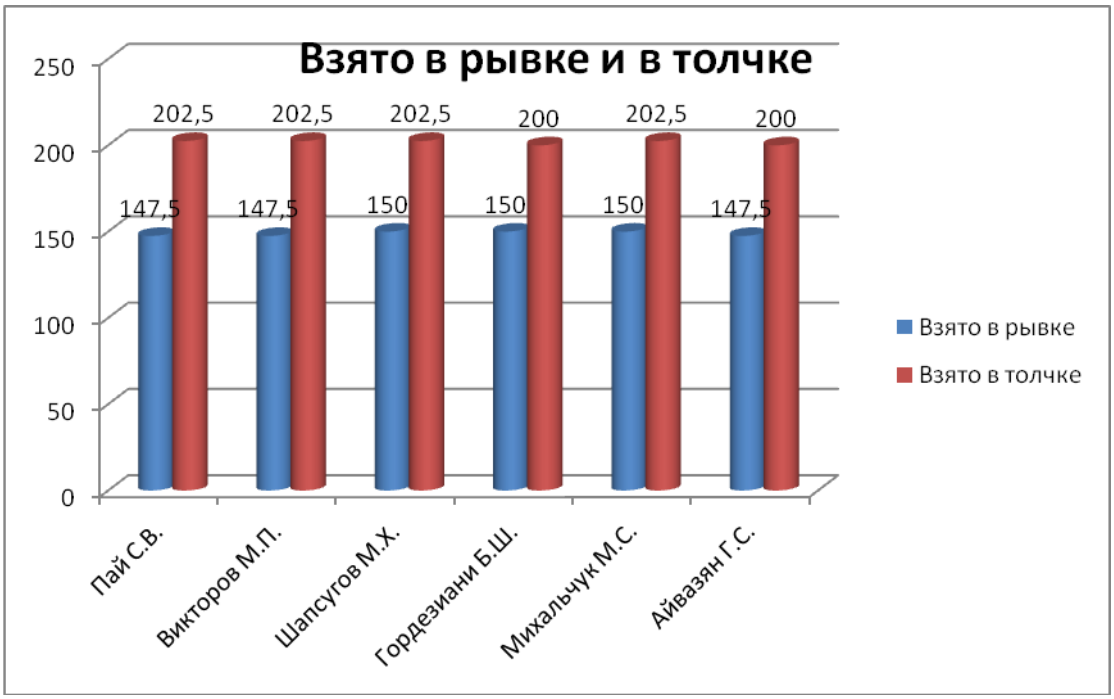
6. Создать гистограмму



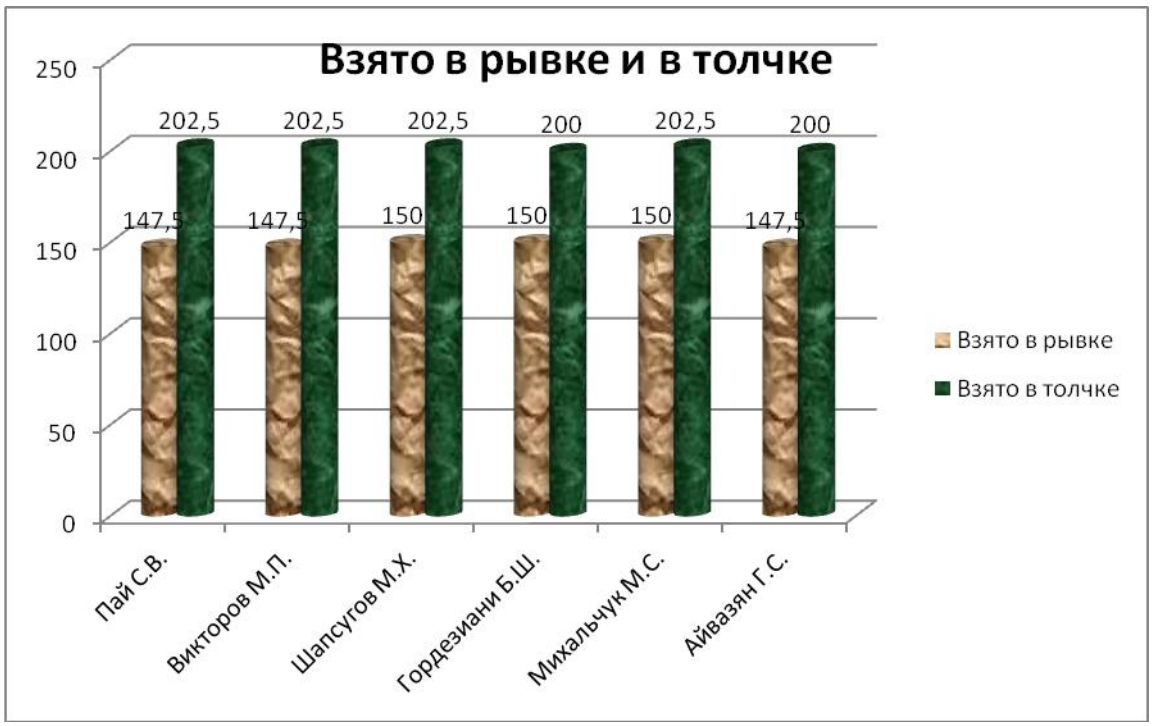
7. Изменить расстояние между столбиками, цвет границы и толщину линии, добавить свечение.



8. Создать цилиндрическую гистограмму



9. Изменить заливку столбиков



10. С помощью функции ЕСЛИ, выбрать участников вес которых норма (больше 77,9) и не подходят.

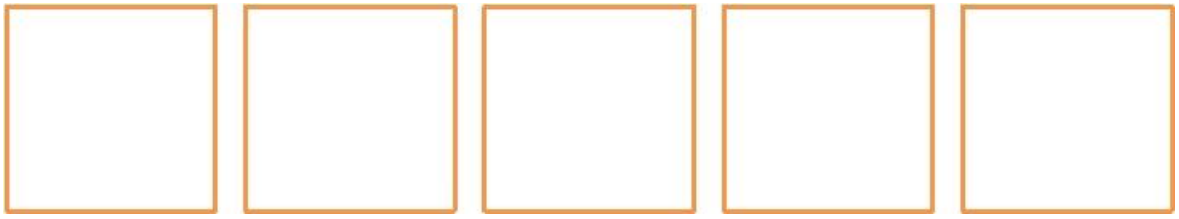
Заключение	
Пай С.В.	норма
Викторов М.П.	норма
Шапсугов М.Х.	норма
Гордезиани Б.Ш.	норма
Михальчук М.С.	норма
Айвазян Г.С.	не подхо-дит

Практическая работа №3. Работа с презентациями

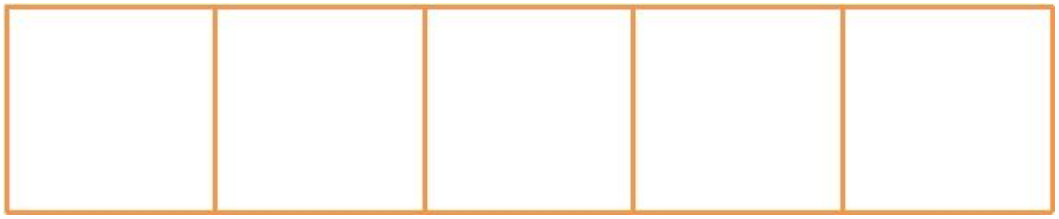
СОЗДАНИЕ КРОССВОРДА В ПРЕЗЕНТАЦИИ

Создание шаблона для слова. Просмотрите видео.

1. Вставка/Фигуры/Прямоугольники.
2. Удерживая клавишу SHIFT, создаем квадрат .
3. Копируем квадрат по количеству букв в слове. Удерживая клавишу CTRL перетаскиваем исходный квадрат.



4. Выравниваем таким образом, чтобы квадраты находились рядом. Выделяем второй квадрат и с помощью стрелок на клавиатуре, перемещаем квадрат. (Стрелка влево).



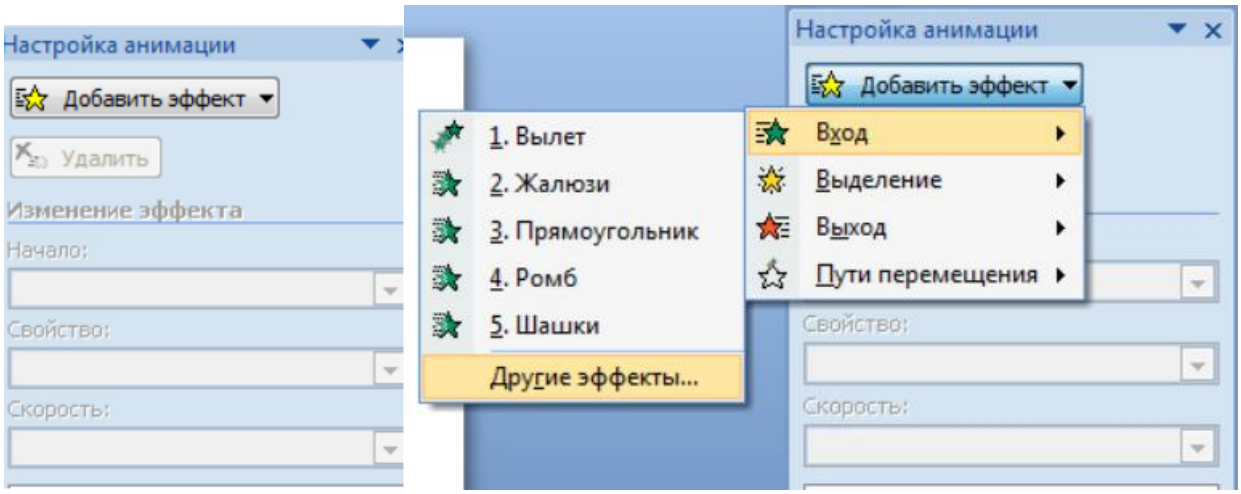
5. Выделяем все квадраты. Из контекстного меню выбираем команду Группировать.

Создаем номер вопроса, при нажатии на который будет появляться сам вопрос. Просмотрите видео.

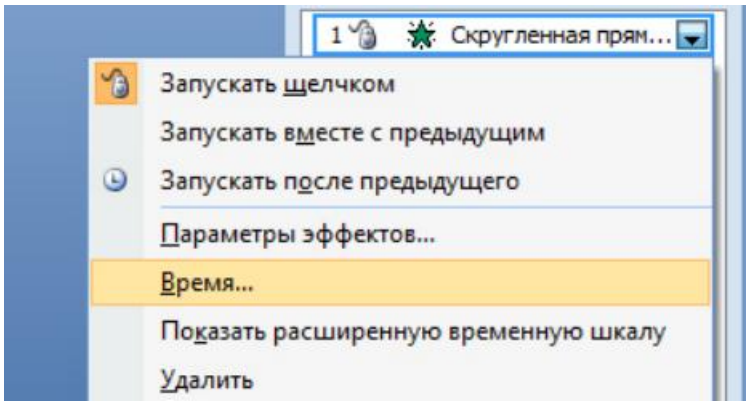
6. Создаем квадрат, помещаем номер вопроса. Используя вкладку Формат, изменяем дизайн кнопки.

7. Создаем выноску, с вопросом.

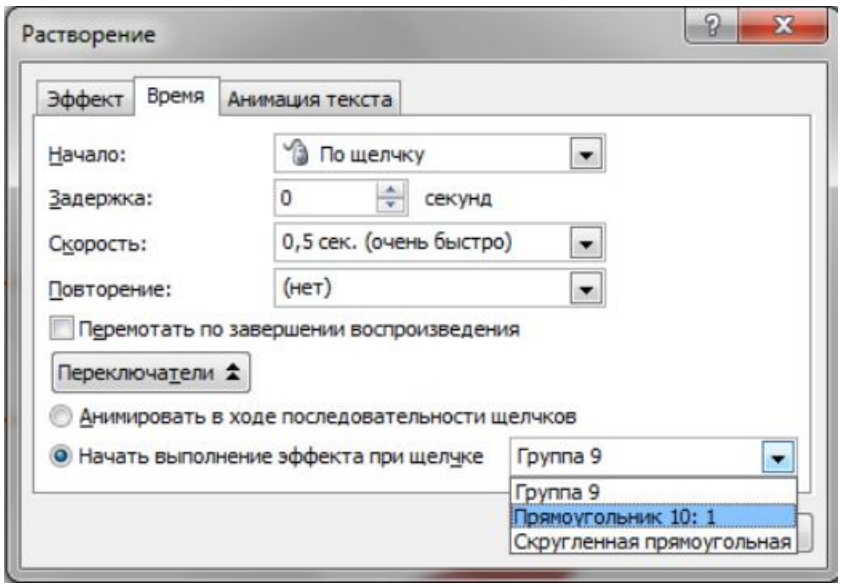
8. Выделяем выноску с вопросом. На вкладке Анимация выбираем команду Настройка анимации. Справа появляется докер Настройка анимации. Нажимаем Добавить эффект/Вход/Другие эффекты.



9. Выбираем, например, эффект Растворение.
10. В докере Настройка анимации добавляется эффект. Возле эффекта нажимаем стрелку вниз и выбираем команду Время.



11. В диалоговом окне на вкладке Время настраиваем таким образом, чтобы при нажатии на номер вопроса появлялся вопрос.



12. Создаем кнопку ОТВЕТ

13. Заполняем квадраты буквами. Используем вставку текстового окна в каждый квадрат. Выравниваем буквы и группируем слово. Просмотрите видео.

Создание эффекта анимации при нажатии на кнопку ОТВЕТ должно появляться слово в квадратах

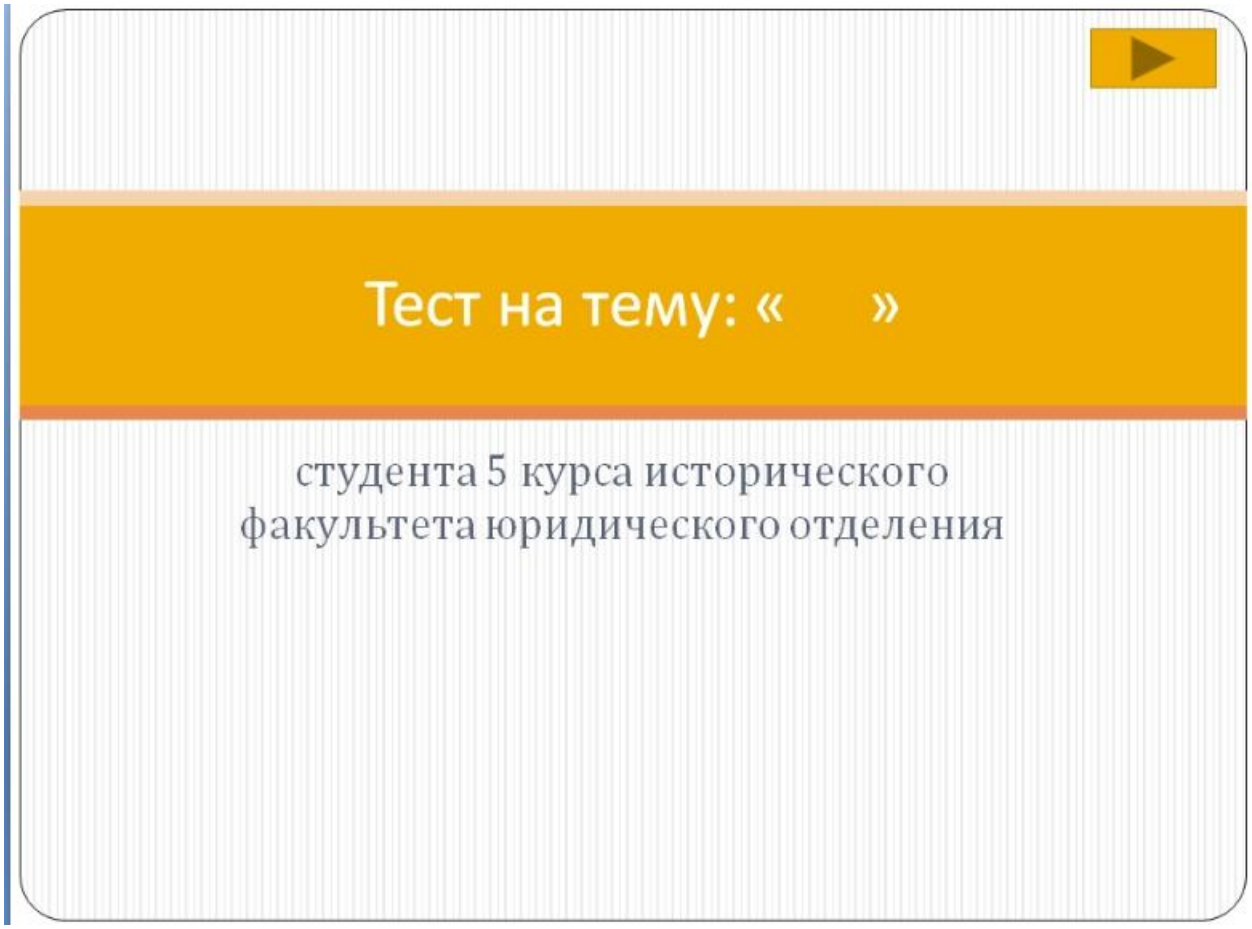
14. (Выделяем сгруппированное СЛОВО, а затем **Настройка анимации/Добавить эффект/Вход/Проявление снизу**.
15. Настраиваем **Время** появления слова при нажатии на кнопку Ответ.
16. Просмотрите видео. Исчезновение вопроса (Выделяем Вопрос, а затем **Настройка анимации/Добавить эффект/Выход/Смывание**).
17. Для исчезновение Вопроса выбираем действие **Запускать вместе с предыдущим действием**.

Задание Составить кроссворд по теме «Здоровье и спорт» самостоятельно.

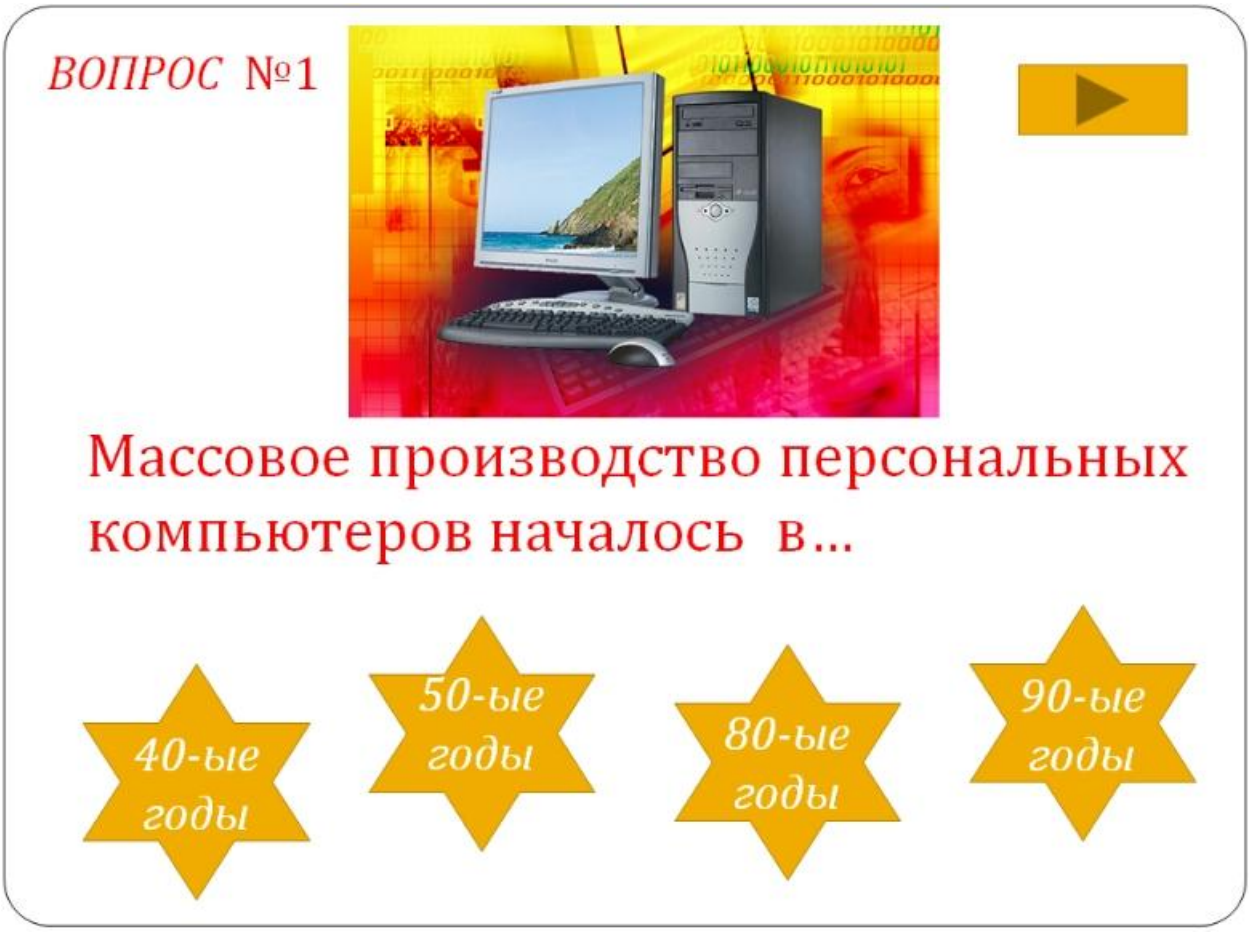
Практическая работа №4. Работа с презентациями

Создание теста с использованием презентаций

1. Оформляем титульный слайд

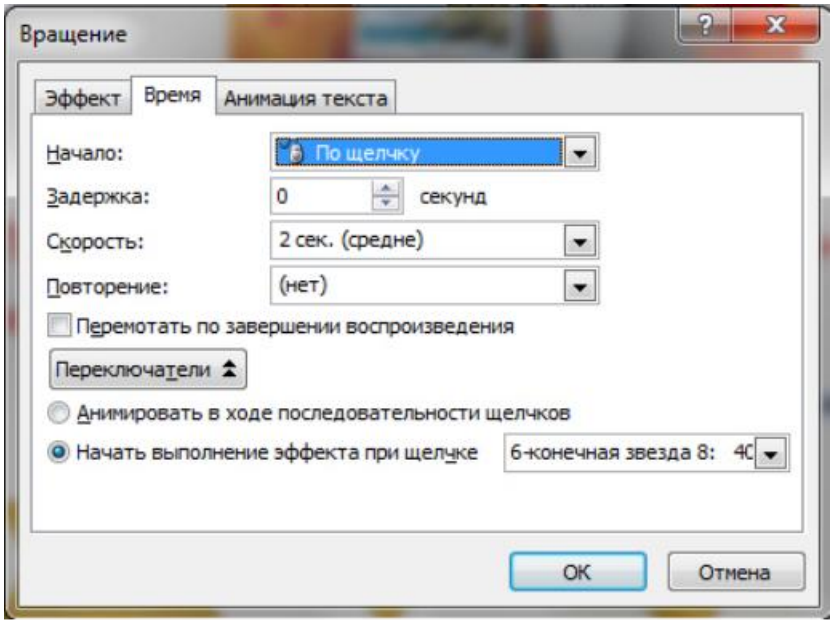


2. Добавляем управляющие кнопки переход на следующий слайд. Вставка – фигуры – управляющие кнопки.
3. Создаём вопрос. Размещаем ответы. Набираем вопрос и несколько вариантов ответов размещаем в фигуре (звездочка).



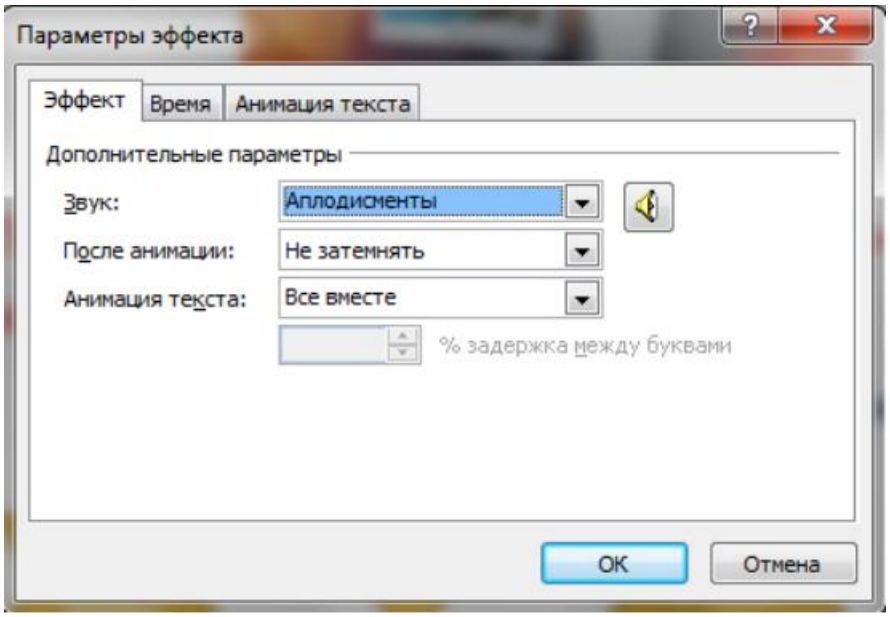
<u>Для неправильного ответа настраиваем</u>

1. Анимацию (параметры: Добавить эффект/Выделение/Вращение). В поле начало выбираем По щелчку.
2. Выбираем эффект, параметр Время.
3. В диалоговом окне задаем параметры. Нажимаем кнопку Переключатели/Начать выполнение эффекта при щелчке/Выбираем звезду.



<u>Для правильного ответа настраиваем</u>

4. Анимацию (параметры: Добавить эффект/Выделение/Изменение размера шрифта; Вход/Проявление с увеличением).
5. В поле начало выбираем По щелчку.
6. Выбираем эффект, параметр Время.
7. В диалоговом окне задаем параметры. Нажимаем кнопку Переключатели/Начать выполнение эффекта при щелчке/Выбираем звезду.
8. На вкладке Эффект, выбираем звук (Аплодисменты).

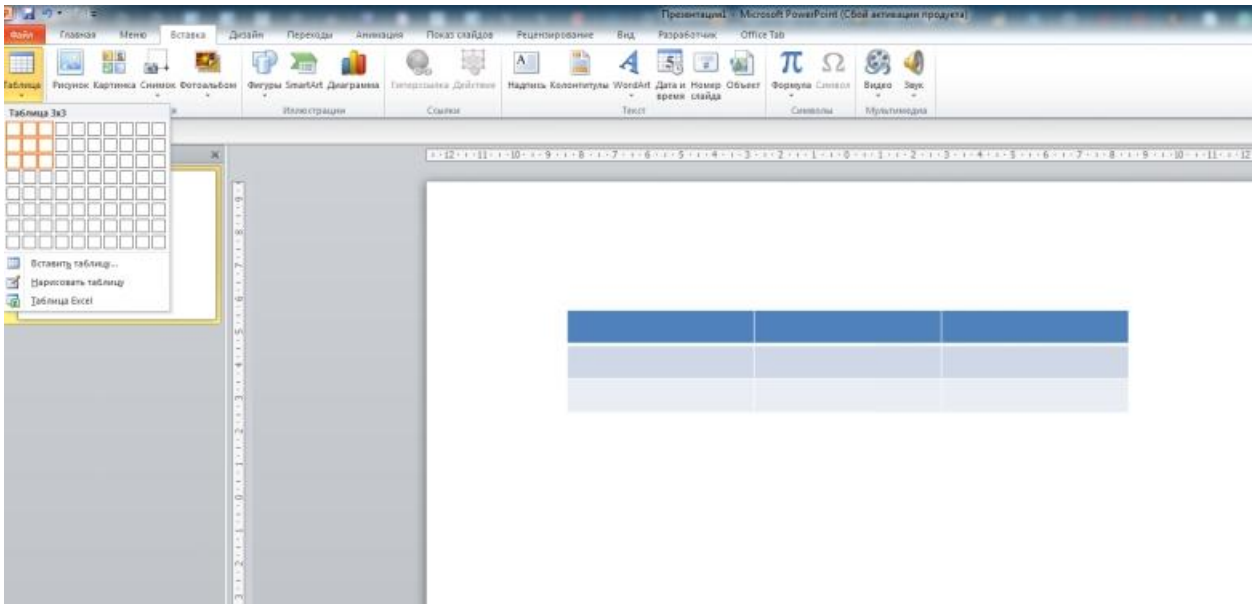


9. Переход на следующий слайд должен осуществляться с помощью кнопки , переход на предыдущий слайд - . Переход между слайдами осуществляется только с помощью кнопок перехода, т.е. отключить переход слайда щелчком мыши по слайду.
10. Добавьте эффект для перехода между слайдами.
11. Дублируем слайд. Изменяем вопрос и ответы. Переставляем правильный ответ в другое место. Анимацию уже не настраиваем.
12. Создайте свой тест из десяти вопросов.

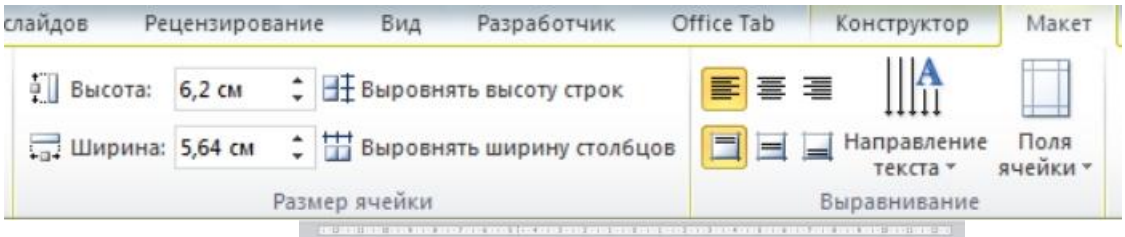
Практическая работа №5. Работа с презентациями

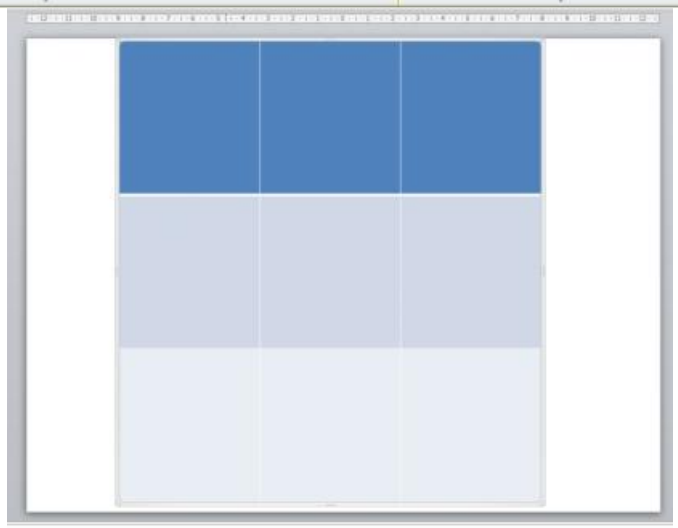
Создание коллажей в PowerPoint

1. Создать слайд, выбрав макет Пустой слайд.
2. Вставить таблицу размером 3*3. Меню Вставка – Таблица.

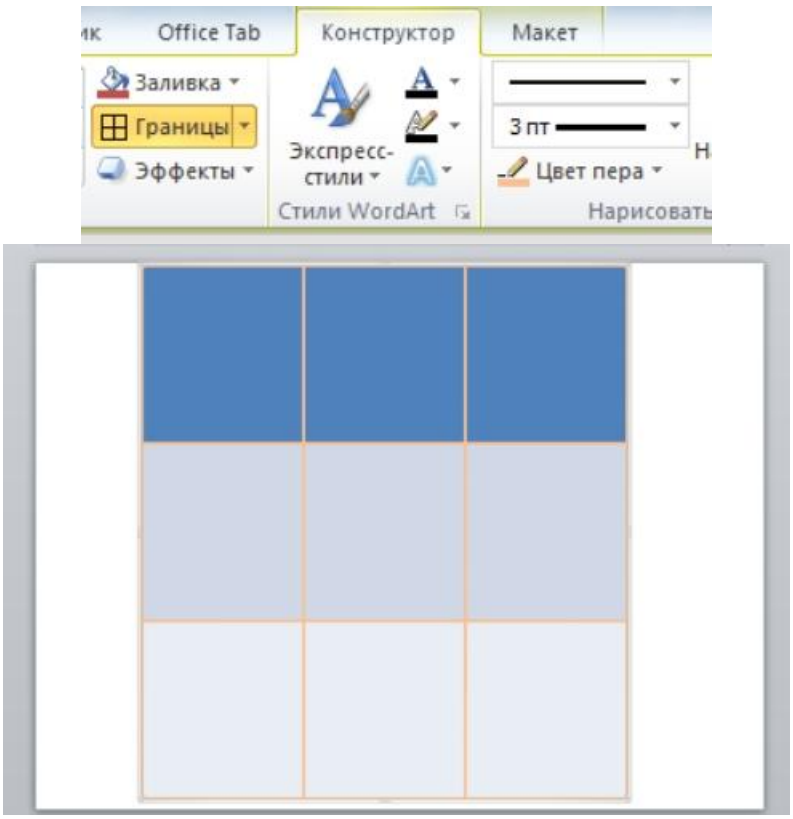


3. На вкладке Макет выбрать высоту строки 6,2 см, чтобы таблица заполнила весь слайд

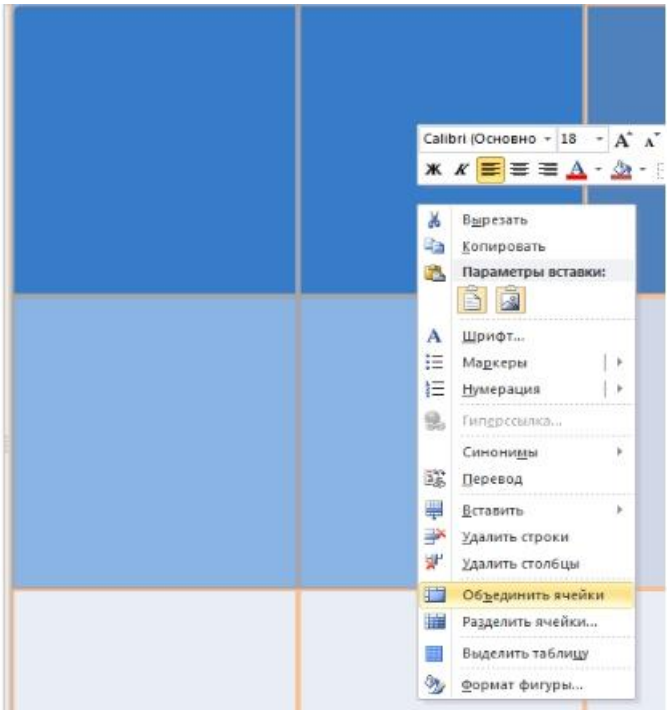


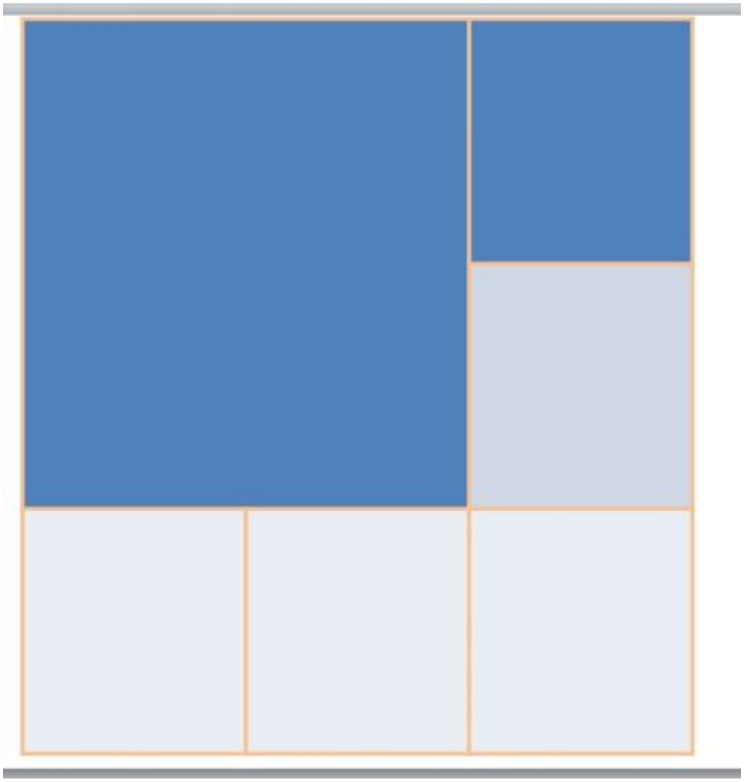


4. Установить границы таблицы, выбрав цвет и толщину линии на вкладке Конструктор.

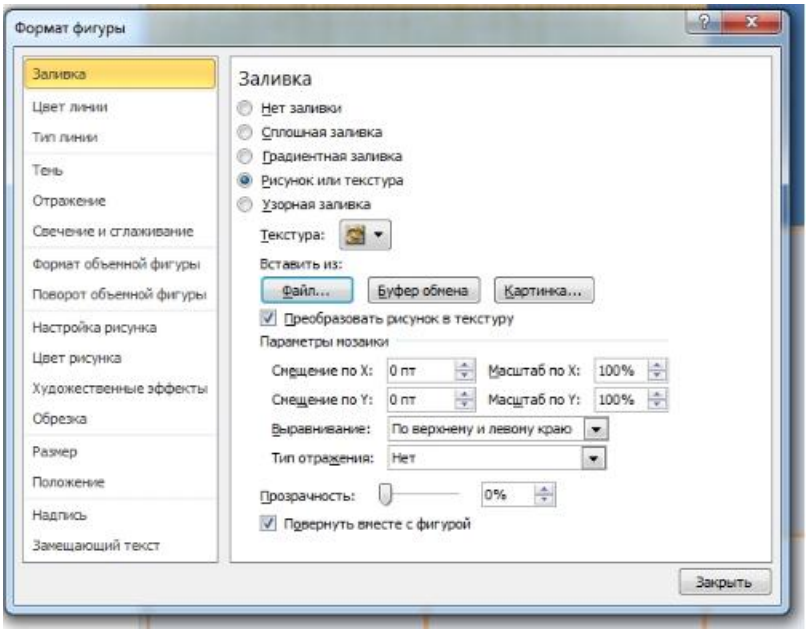


5. Изменим вид коллажа, добавим объединение ячеек. Выделив четыре ячейки, вызвав контекстное меню и выбрав команду Объединить.



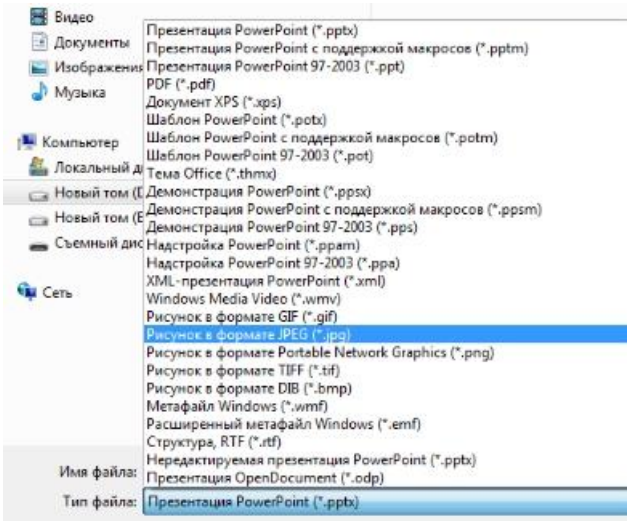


6. В контекстном меню выбираем команду Формат фигуры. В диалоговом окне устанавливаем индикатор Рисунок или текстура. Вставить из Файл. Выбираем фото.



7. Вставляем все фото в каждую ячейку таблицы. Получаем коллаж.

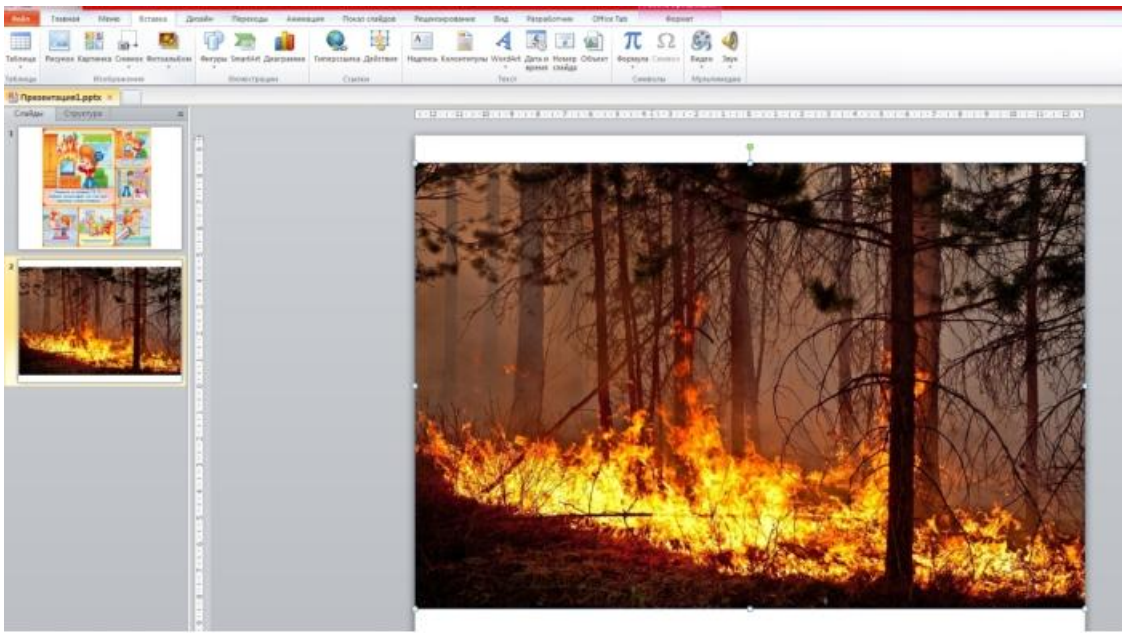
8. Сохраняем в формате jpeg.



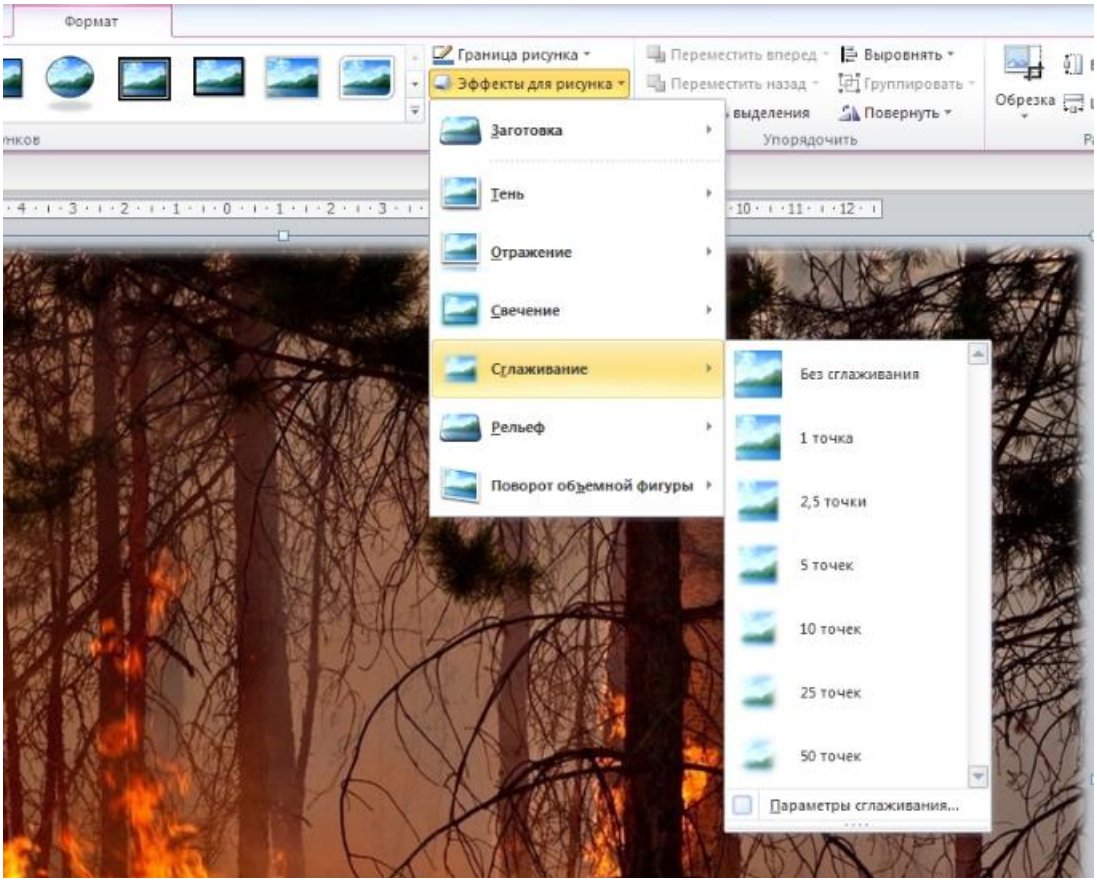
Подготовить коллаж, связанную с профессиональными способностями.

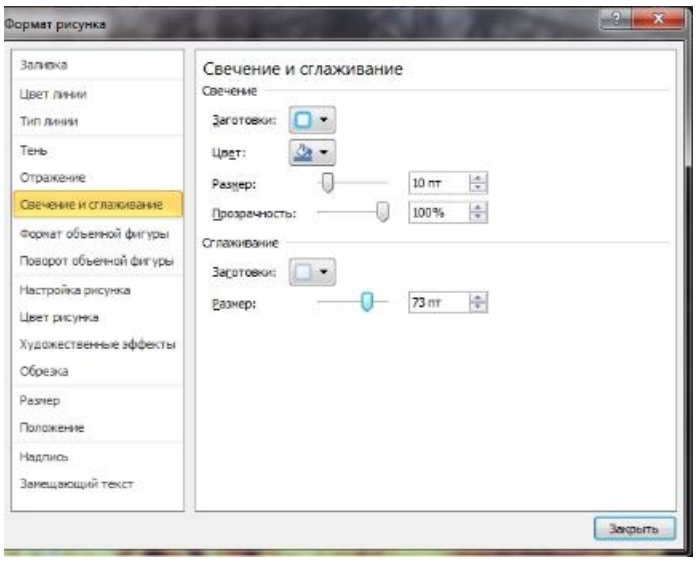
Коллаж с размытыми краями

7. Создаем Пустой слайд. Добавляем изображение фона с помощью Вставка – Рисунок.



8. Делаем края размытые. Выбираем для выделенного изображения на вкладке Формат – Эффекты для рисунка – Сглаживание – 50 точек. Количество точек выбирается в зависимости от изображения. Можно выбрать Параметры сглаживания и с помощью ползунка изменить данный параметр.





9. Выбираем Вставка – Рисунок и добавляем изображение.

10. Устанавливаем размытие вокруг изображения, подбирая параметр.

11. Копируем данную картинку и вставляем вместо неё остальные изображения. Для каждой картинки вызываем контекстное меню и выбираем команду Изменить рисунок.

12. Сохраняем в формате jpeg
13. Придумать коллаж на тему, связанной с вашей профессиональной деятельностью

Практическая работа №6. Работа с Базами данных

Создание базы данных, состоящей из двух таблиц

1. Вызовите программу ACCESS. Создайте базу данных с именем УЧЁБА.
2. Создать таблицу в режиме конструктор Группы.

Учебная группа	Числовое, ключевое
Преподаватель	Текстовое

3. Заполнить таблицу Группы.

Учебная группа	Преподаватель
101	Верзаков С.А.
102	Белоусов А.И.
103	Масалова В.А.
104	Новикова Е. В.
105	Зачесова Т.П.

4. Создать таблицу в режиме конструктор Список.

Код	Счетчик, ключевое
Фамилия	Текстовое
Имя	Текстовое
Отчество	Текстовое
Год рождения	Числовое
Школа	Числовое
Класс	Числовое
Учебная группа	Числовое

5. Свойства поля Учебная группа: На закладке Подстановка, тип элемента управления – Поле со списком, источник строк – Группы.
6. Сохранить таблицы Группа и Список и закрыть.
7. Создать схему данных: Связать поле Учебная группа в таблице Группа с полем Учебная группа таблицы Список. Установить параметры: Обеспечение целостности данных, Каскадное обновление связанных полей, Каскадное удаление связанных полей. Сохраните и закройте схему данных.
8. Создание формы для ввода данных: Выбрать Создание – Формы – Другие формы – Мастер форм (рис. 1).

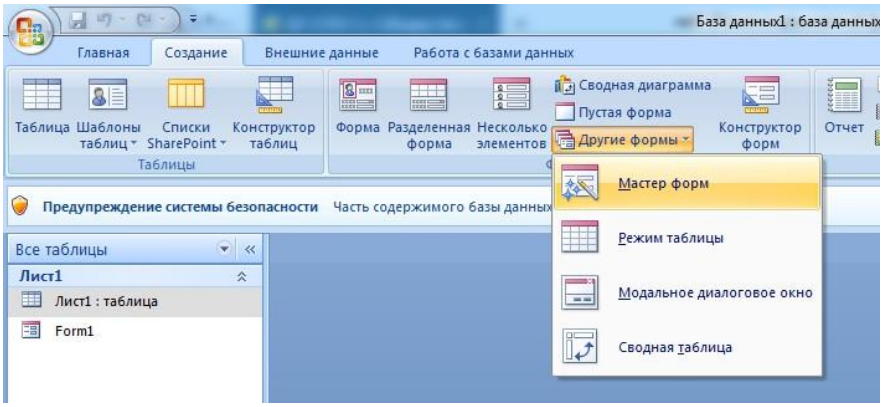


Рис. 1. Создание формы

9. В качестве источника данных необходимо выбрать таблицу Список (рис.2).

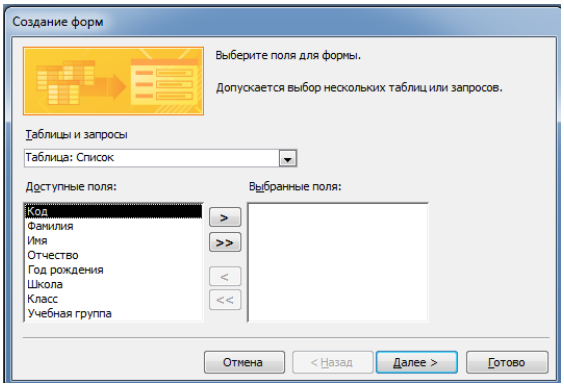


Рис. 2. Диалоговое окно Создание форм

10. Добавить записи, используя форму.

Код	Фамилия	Имя	Отчество	Год рождения	Школа	Класс	Учебная группа
1	Чернова	Кристина	Ивановна	1984	1	9	101
2	Терещенко	Инна	Алексеевна	1983	3	10	103
3	Истратов	Максим	Владимирович	1984	5	9	101
4	Бондарь	Ольга	Петровна	1983	1	10	104
5	Новоселов	Алексей	Иванович	1984	3	9	105

11. Самостоятельно добавить ещё 10 записей

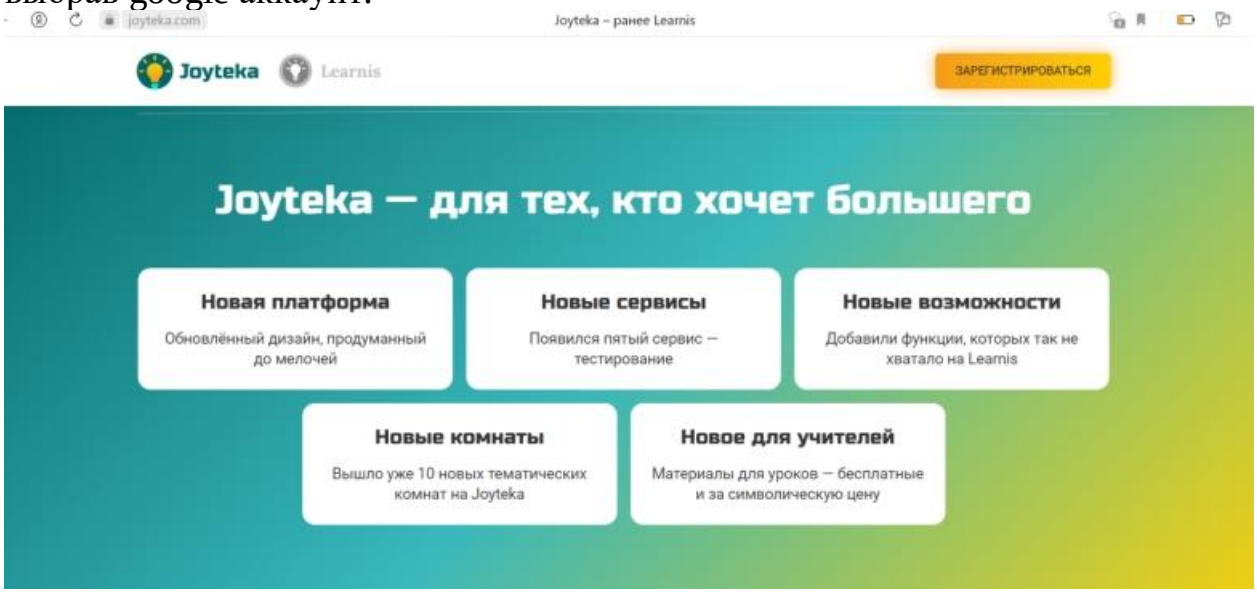
12. Проверить каскадное обновление связанных полей:
- В таблице группы исправьте группы на 201, 202,203,204,205.
- Сохранить и закрыть таблицу.
- Открыть таблицу Список и убедится, что значения групп изменились.

13. Проверить каскадное удаление связанных полей:
- Открыть таблицу Группы.
- Удалите первую запись. Сохранить таблицу Группы.
- Открыть таблицу Список и убедится, что исчезли записи с номером группы 201.

Практическая работа №7-8. Работа с интерактивными приложениями. Создание квеста и создание викторины

Создание квеста

Регистрацию на сайте joyteka.com можно пройти через логин и пароль, или выбрав google аккаунт.



Интерфейс ресурса Joyteka

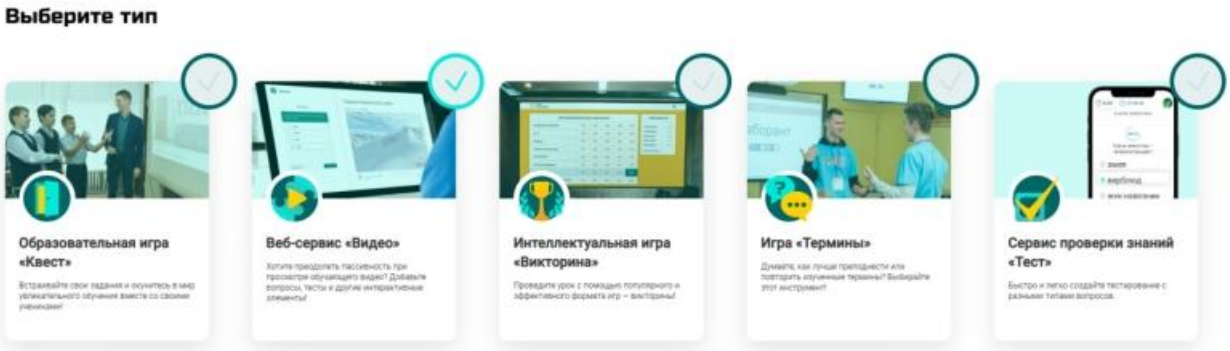


Рисунок 1. Типы ресурсов

Первый тип Образовательная игра «Квест» - современная информационная технология относится к инструментальным программным средствам для разработки автоматизированной системы для контроля, консультации, тренировки (рис.1).

Выбрать вид квест-комнаты из 10 предложенных в базовом пакете. Квест-комнаты различаются по дизайну, бесплатные или из класса премиум, по количеству выполняемых заданий, сложности сюжета (рис.2).

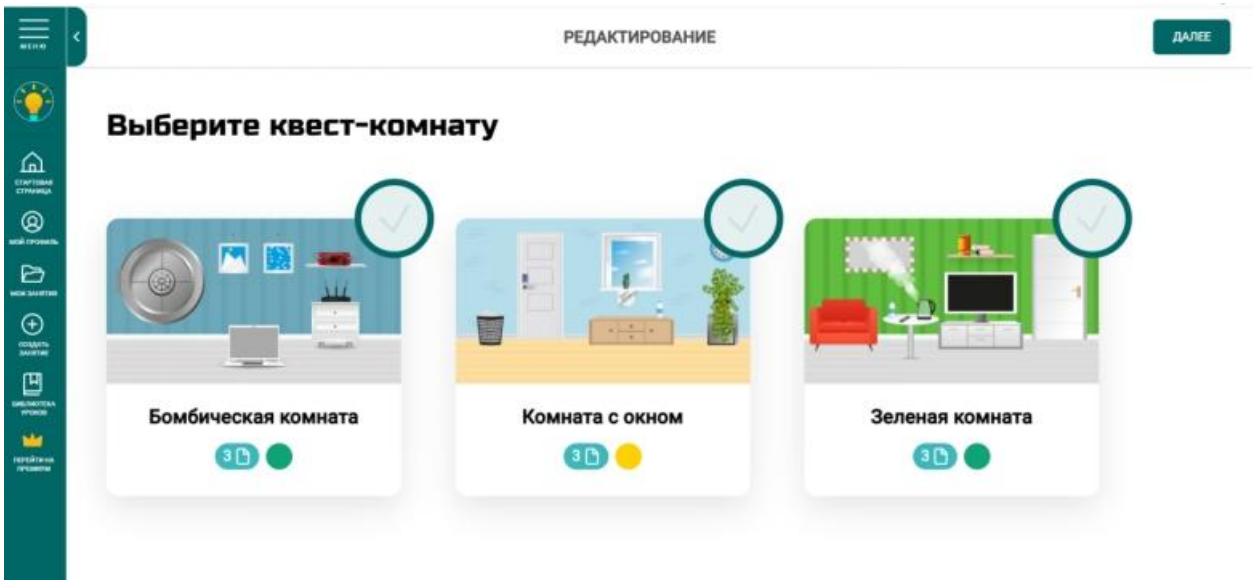


Рисунок 2. Создание квеста

Наполнение квест-комнаты образовательным контентом начинается с ввода темы «Оценка объёма памяти» и краткой описательной части (рис. 3).

Рисунок 3. Название и описание квеста

Нажатие на шестерёнку позволит добавить вопрос, появится окно выбора типа вопроса (рис. 4):

- Открытый вопрос – обучающийся вводит самостоятельно ответ, проверка осуществляется автоматически или педагог использует ручной способ проверки (рис.5).
- Множественный выбор – ученик выбирает несколько вариантов ответов и система оценивает автоматически.
- Одиночный выбор позволяет обучающемуся выбрать только один ответ и оценивает правильность ответа система (рис. 6).

Создавать открытый вопрос для оценивания рекомендуется выбором конструированного типа с коротким однозначным ответом. Под номерами вопросов находятся формулировки и ответы.

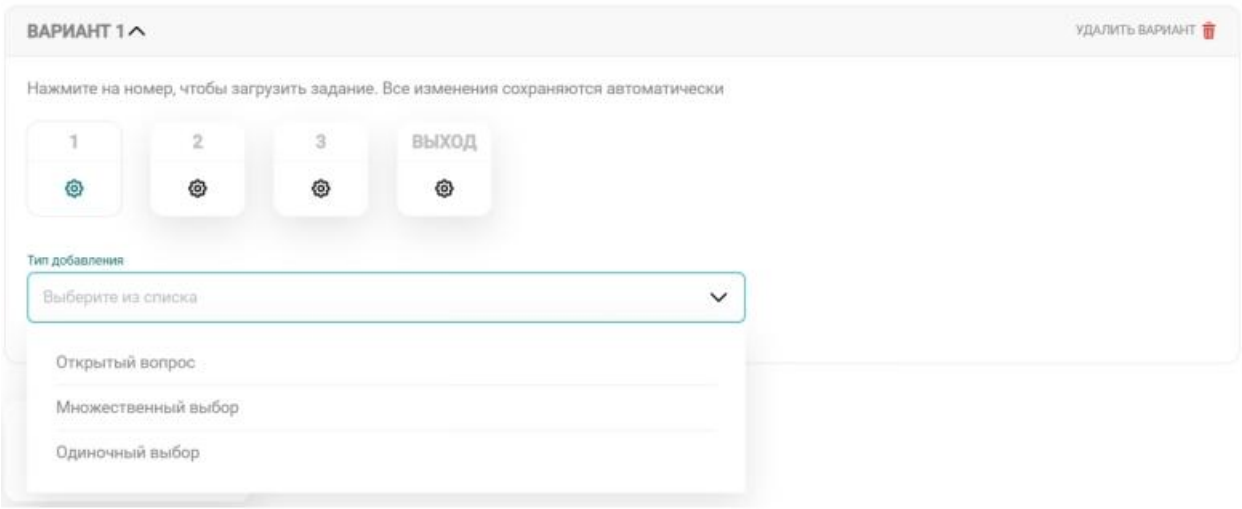


Рисунок 4. Создание вопроса

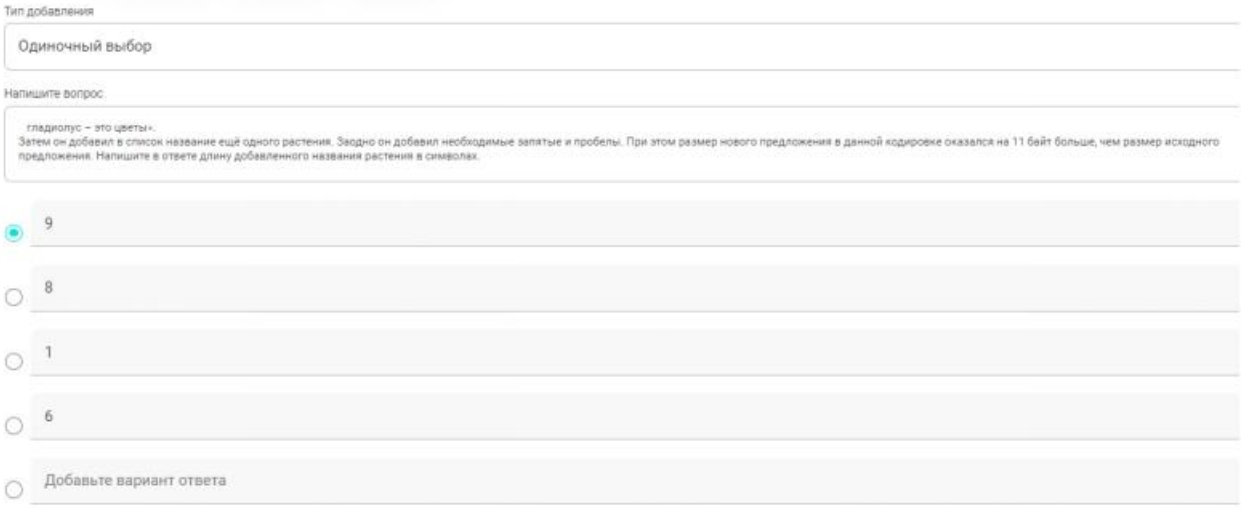


Рисунок 5. Тип вопроса одиночный выбор

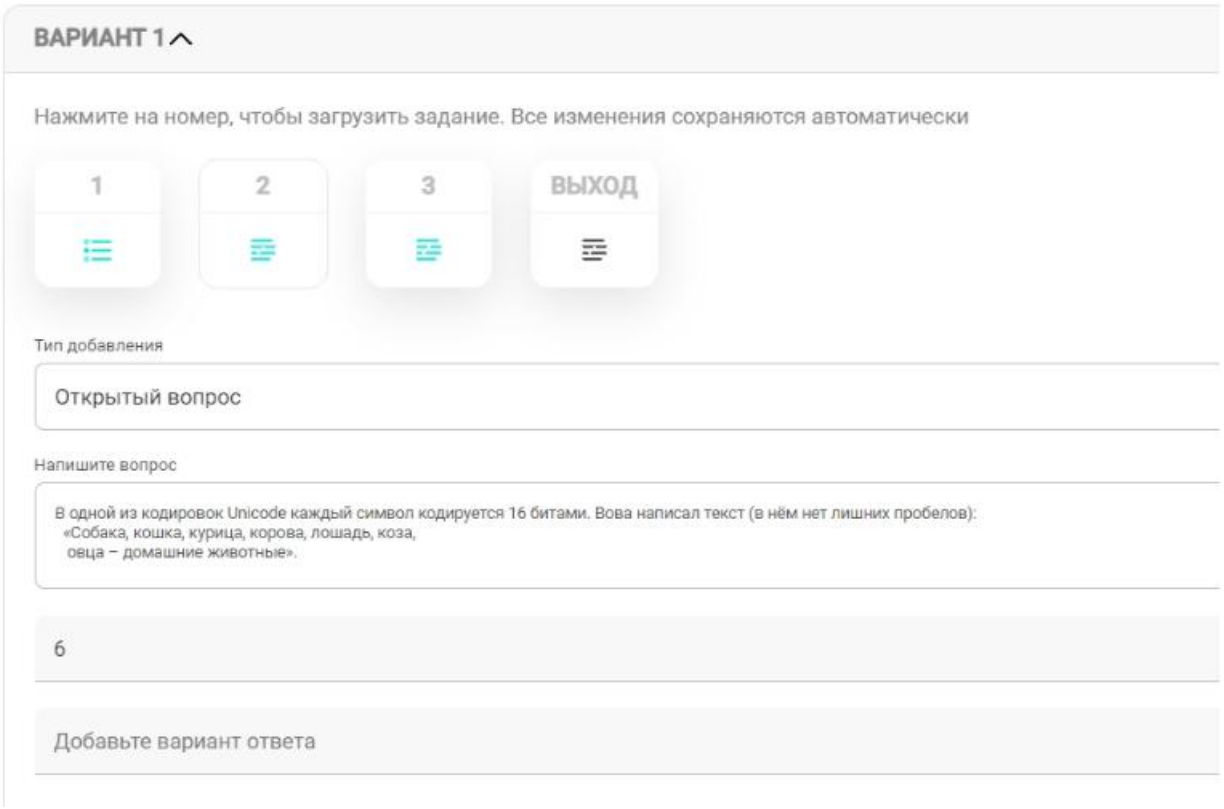


Рисунок 6. Тип открытый вопрос

Шестерёнка под кнопкой выход позволяет добавить комментарий, который появится во время открытия при успешном прохождении (рис. 7). Рядом расположено окно для ввода изображения, анимации или видеоролика. Будет появляться одновременно с текстом во время открытия двери.

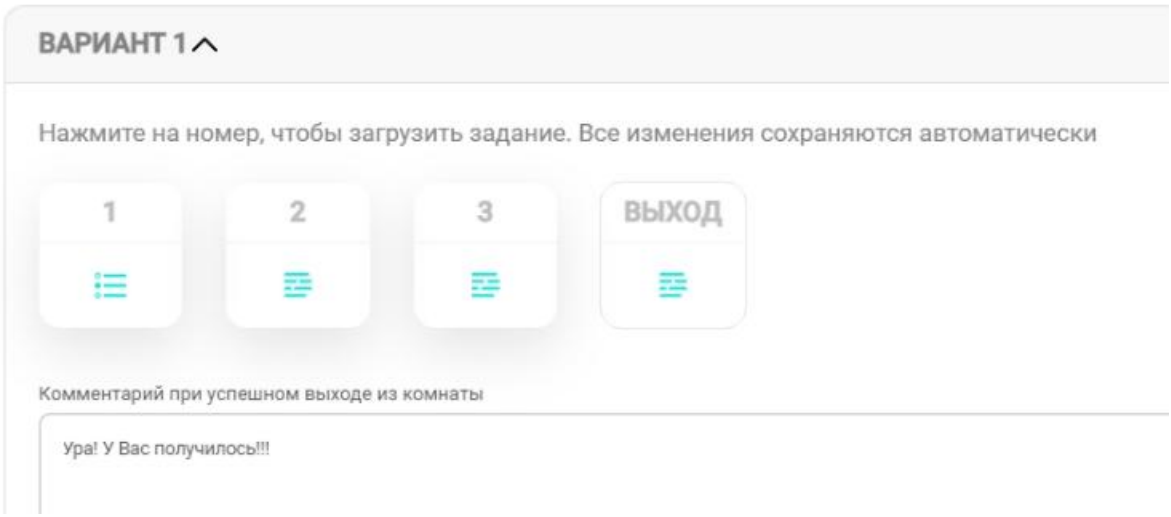


Рисунок 7. Комментарий при успешном окончании квеста

Кнопка добавить новый вариант позволяет разместить различные вопросы и изменив в настройках индикатор на включено будут варианты выводиться для каждого обучающегося случайным образом.

Вопросы лучше перемешивать, чтобы у каждого обучающегося и при каждом входе в квест они находились в разных местах. Описание игры перед началом квеста включено, дверь открывается только при правильном выполнении заданий, осуществляеться сбор результатов прохождения квеста (рис.8).

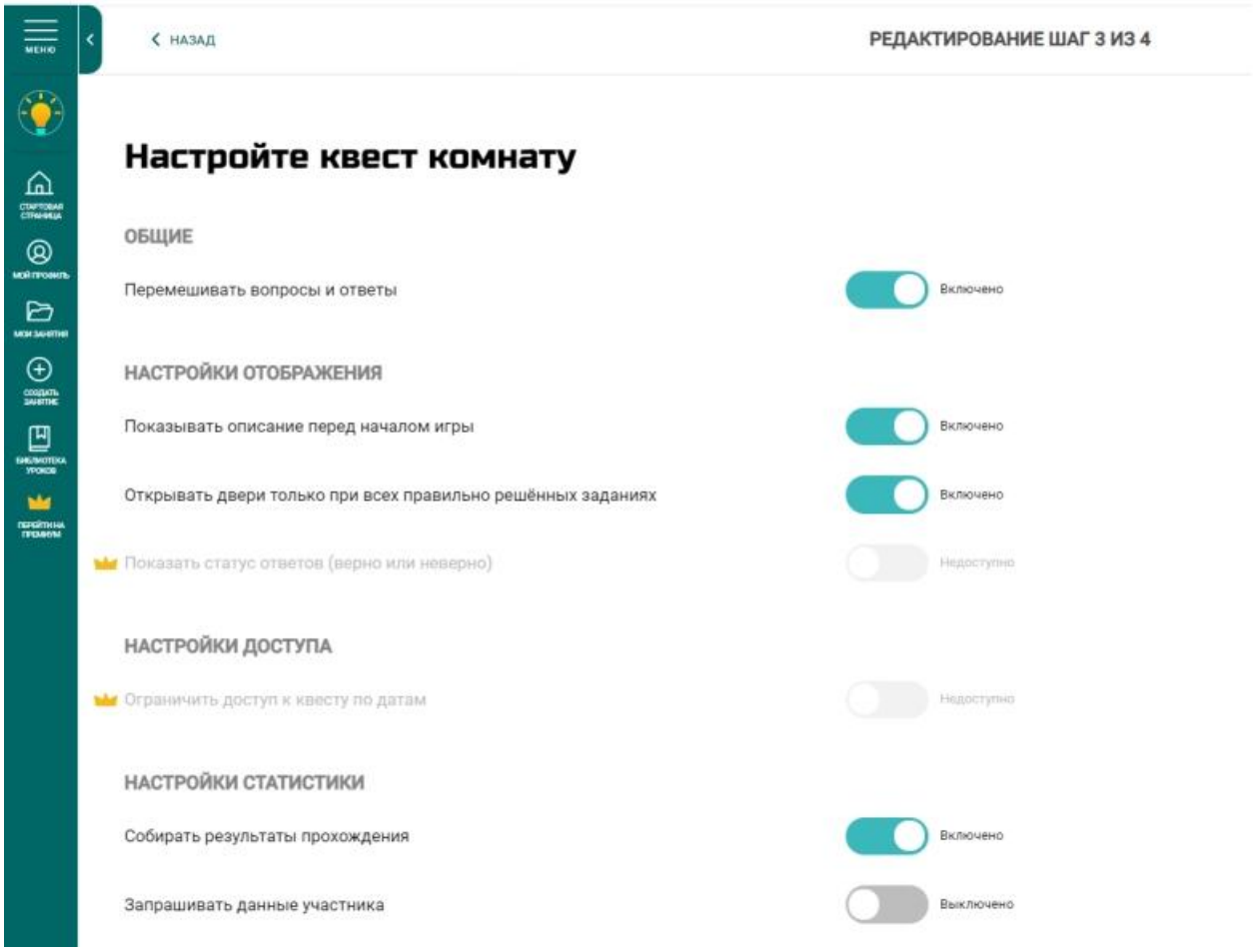


Рисунок 8. Настройка квест комнаты

После добавления вопросов и ответов, появляется окно (рис. 9) с поздравлением об успешном создании квеста.

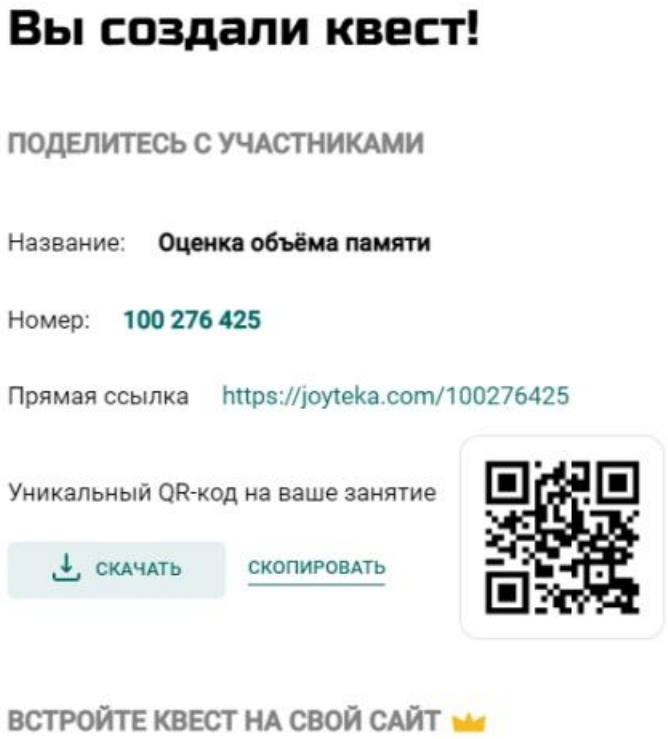


Рисунок 9. Результат создания квеста

Визуально комната квеста выглядит как представлена на рисунке и необходимо понять какие объекты открывать, что можно сделать для открытия двери.

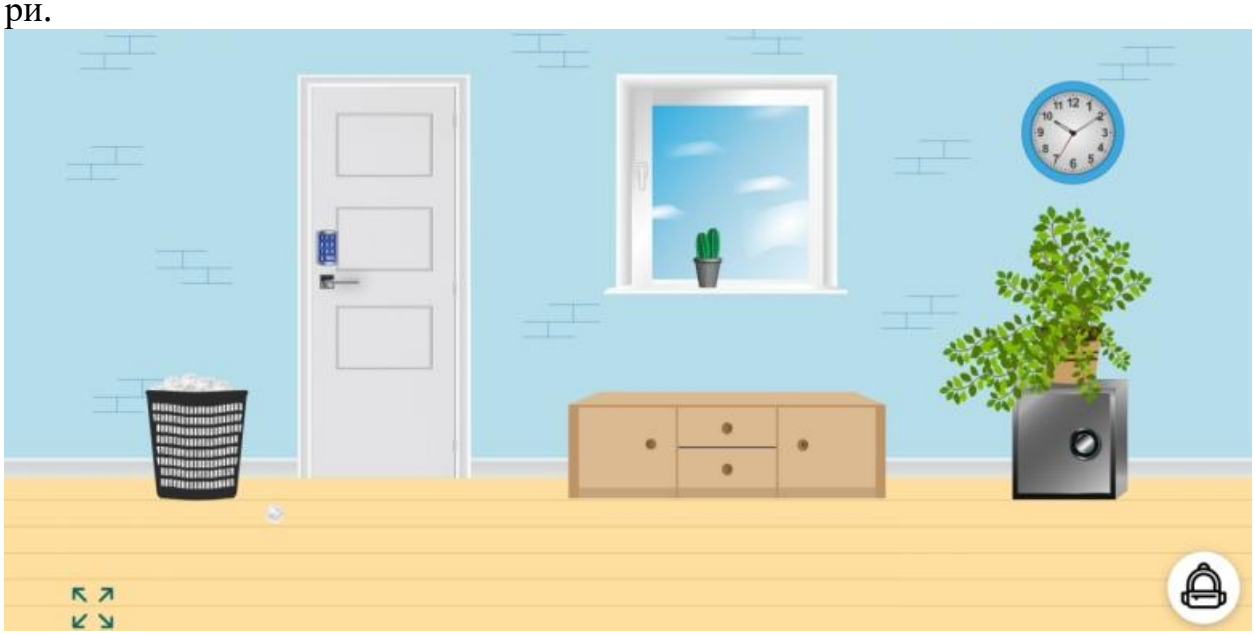


Рисунок 10. Квест

Рисунок 11. QR код с заданием

В квесте три вопроса, дверь откроется только после выполнения всех заданий.

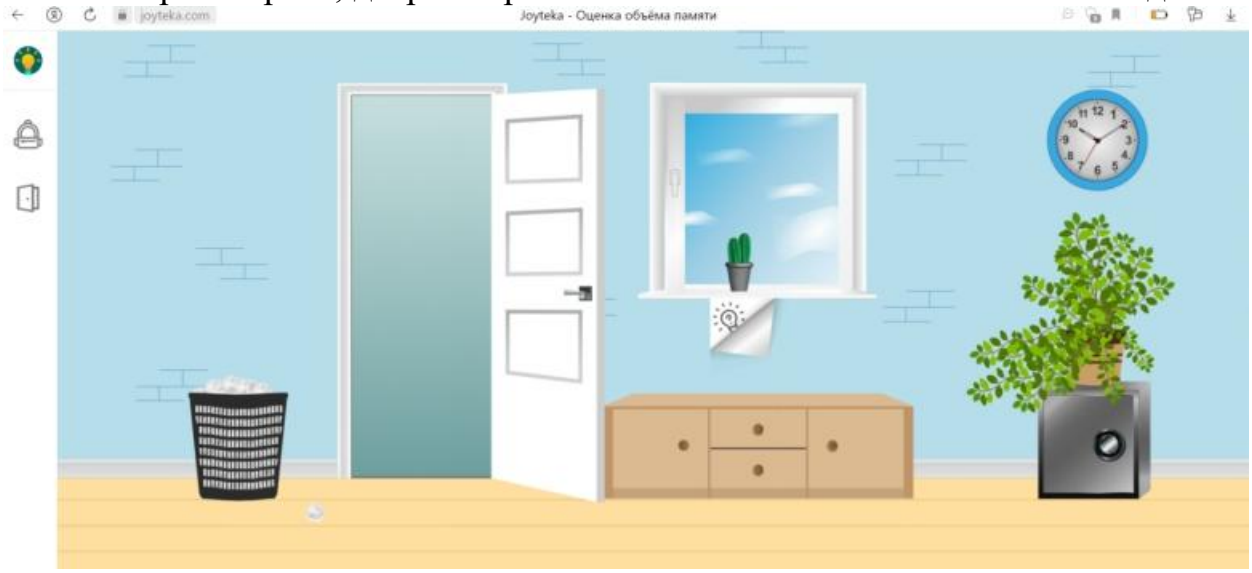


Рисунок 12. Квест пройден

Необходимо догадаться какой предмет выбрать или какое действие совершить для получения вопроса. Вопрос можно посмотреть при нажатии на кнопку, затем ввести ответ и нажать Готово (рис. 13). Или создав QR код, обучающиеся будут наводить с помощью телефона на него и выполнять задание.

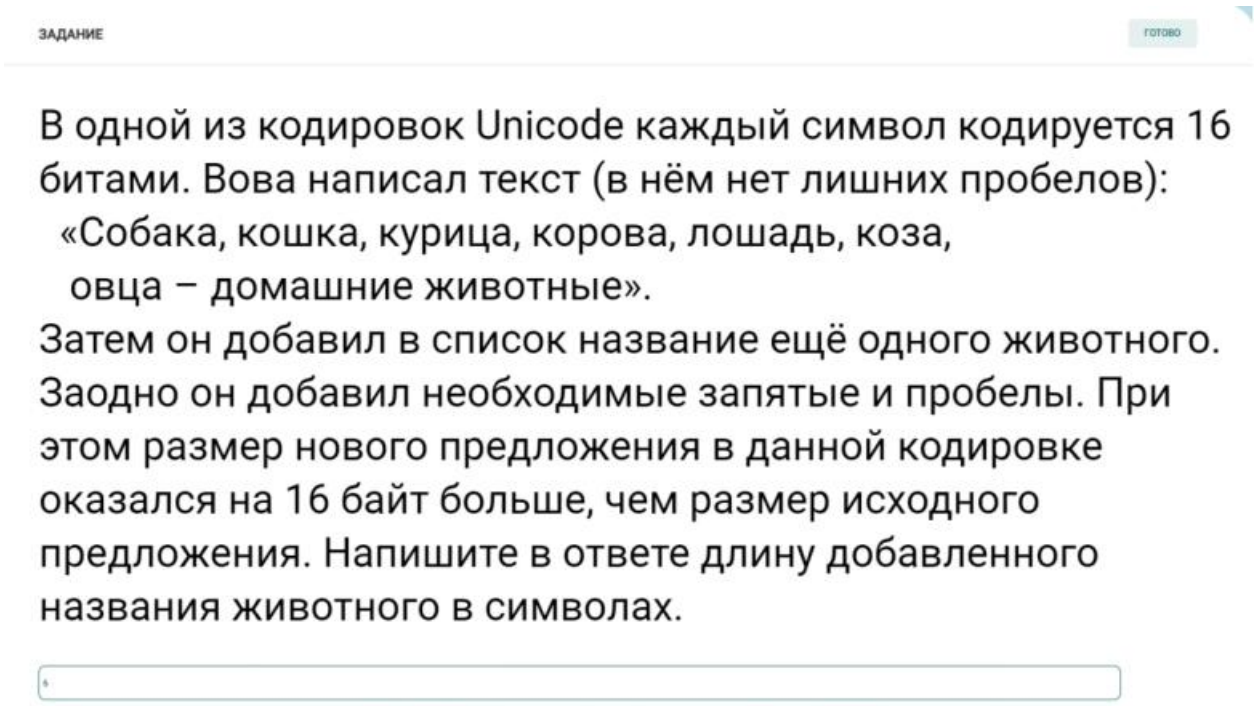


Рисунок 13. Вывод вопроса при нажатии на объект