

При выполнении заданий с кратким ответом впишите в поле для ответа цифру, которая соответствует номеру правильного ответа, или число, слово, последовательность букв (слов) или цифр. Ответ следует записывать без пробелов и каких-либо дополнительных символов.

Если вариант задан учителем, вы можете вписать или загрузить в систему ответы к заданиям с развернутым ответом. Учитель увидит результаты выполнения заданий с кратким ответом и сможет оценить загруженные ответы к заданиям с развернутым ответом. Выставленные учителем баллы отобразятся в вашей статистике.

Считается, что чеснок полезен. И не напрасно: в нем содержатся летучие фитонциды, уничтожающие возбудителей многих болезней. Но вряд ли кому приятно разговаривать с человеком, съевшим хотя бы зубок этого растения.

Неприятный запах обусловлен летучим диметилселенидом — органическим производным селена, образующимся в пищеварительном тракте едока, но отсутствующим в самом растении. Оказалось, что это вещество неприятно не только человеку, но и некоторым животным, например оленям. Тем самым оленям, которые, (1), часто уничтожают молодые лесопосадки.

И на защиту молодых побегов дугласовой пихты, ростки которой поедали олени, было решено поставить чеснок. Вернее, его запах. Для этого были созданы таблетки, содержащие селен и способные высвобождать его малыми дозами. Эти таблетки помещали в лунки с ростками пихты; корни деревца понемногу поглощали селен, в результате чего иголки приобретали слабый запах диметилселенида. Такая таблетка проявляла отпугивающее действие на протяжении трех лет. А за это время пихта вырастала настолько, что никакой олень ей становился не страшен.

При попадании в организм человека ничтожных количеств соединений теллура или селена выдыхаемый воздух и кожа надолго приобретают неприятный запах чеснока. От этого, в частности, сильно страдали Вёллер и его сотрудники, изучавшие соединения теллура. Появляться в обществе во время проведения этих исследований и даже много недель после их завершения они попросту не могли.

Один из авторов вспомнил в связи с этим следующий случай из своей биографии. «Сдавая свой первый университетский экзамен по неорганической химии, я почувствовал, что от экзаменатора, известного профессора, сильно пахнет чесноком. «О, он работает с производными теллура!» — с уважением подумал я и стал с интересом принюхиваться к запаху столь редкого в то время элемента. Каково же было мое разочарование, когда впоследствии я узнал, что ни с теллуром, ни с селеном уважаемый профессор никогда в лаборатории дела не имел!»

1. Согласно тексту, запах чеснока

- 1) используется охотниками 2) обусловлен селеном 3) нравится всем людям 4) применяется в медицине

2. Диметилселенид

- 1) не имеет запаха 2) присутствует в шелухе 3) присутствует в чесноке
4) образуется в пищеварительном тракте

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕСЕ

Что такое фитнес? Это «скульптор тела», система, собранная из элементов известных видов спорта. В рамках фитнеса разрабатываются новые методы и формы, не характерные для большинства видов спорта. Все виды тренировок в фитнесе нацелены на конкретные задачи, включают разные типы нагрузок, задействуют в работу определенные системы организма.

Как же выбирать направление для себя?

Несмотря на то что фитнес не является профессиональным видом спорта, человеку, мало знающему о физических нагрузках, сложно разобраться в тонкостях программ и комплексов упражнений. Определиться с направлением будет легче, если ознакомиться с существующими видами фитнеса.

Один из стилей современного фитнеса — йога, основанная на традиционных древнеиндийских практиках. В ходе занятия медленно выполняются статические позы (асаны), в которых нужно пребывать некоторое время. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

Асаны снимают боли в позвоночнике и суставах, приводят в тонус мышцы всего тела, благотворно влияют на все системы организма. Занятия улучшают психоэмоциональное состояние. Практиковать асаны можно в любом возрасте.

В основу стиля тайцзи положено боевое искусство, придуманное китайскими монахами. Методикой предусмотрены размеренные, плавные приемы и жесты, медленно перетекающие друг в друга. Практики предполагают правильное дыхание, уместный настрой, концентрацию внимания. На занятиях применяют утяжелители и дополнительный инвентарь. Гимнастика восстанавливает подвижность суставов, укрепляет сердце и сосуды, улучшает циркуляцию крови. Упражнения снимают мускульное и нервное напряжение.

Шейпинг — ритмическая гимнастика с четкой последовательностью физических упражнений. Занятия ориентированы на женщин тридцати-пятидесяти лет, способствуют снижению веса, формированию подтянутой фигуры, поднимают жизненный тонус.

Суть техники степ-аэробики — выполнение связок из шагов с использованием специальной платформы. Движения имитируют подъем и спуск по лестнице, осуществляемые под ритмичную музыку. Интенсивная тренировка подтягивает мускулы ног, улучшает фигуру, укрепляет связки и суставы. Упражнения выступают профилактикой болезней опорно-двигательного аппарата и способствуют восстановлению физического и душевного здоровья.

Сайкл — тренировки в интенсивном темпе на специальном велотренажере, выполняемые попеременно то сидя в седле, то стоя на педалях. В процессе занимающийся имитирует прохождение реального маршрута по пересеченной местности. Программа занятий достаточно энергичная, поэтому имеет противопоказания. Но тем, кому такие нагрузки приемлемы, сайкл помогает воодушевиться, укрепить мускулы и привести организм в оптимальное физическое состояние.

Тренировки по кроссфиту — это интенсивные интервальные техники, включающие элементы тяжелой атлетики, гимнастики, бега, пауэрлифтинга, гребли. Программа позволяет увеличить выносливость, укрепить дух и создать красивое,

сильное тело. Правда, эксперты говорят о высоком риске получения травм, поэтому тренироваться самостоятельно не рекомендуется.

Программа стретчинга предполагает растяжку сухожилий и мышц. Растяжкой можно заниматься при болезнях сердца, так как оно не перегружается. Система упражнений повышает гибкость позвоночника и эластичность связок, позволяет даже в зрелом возрасте улучшить двигательную и эмоциональную активность.

Бодифлекс предусматривает выполнение растягивающих упражнений на различные мускульные группы с одновременными дыхательными техниками на задержку вдоха. Такие тренировки насыщают клетки кислородом, нормализуют кровоснабжение тканей и усиливают метаболизм. Процессы работают на подтяжку кожи, укрепление мышц, поднимают жизненный тонус, восстанавливают физические силы.

Разнообразие видов и направлений фитнеса позволяет легко выбрать подходящую активность.

3. Согласно тексту, все методики фитнеса

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1) включают элементы тяжелой атлетики | 2) способствуют развитию физических и душевных сил |
| 3) придуманы китайскими монахами | 4) основаны на традиционных древнеиндийских практиках |

4. Ответ на вопрос по тексту «Почему фитнес называют «скульптором тела»?» содержит утверждение

- | | |
|---|--|
| 1) Методика предусматривает плавные приемы и жесты. | 2) Занятия фитнесом помогают скорректировать фигуру. |
| 3) Упражнения снимают боли в позвоночнике и суставах. | 4) Гимнастика восстанавливает подвижность суставов. |

5. Предложение «Разнообразие видов и направлений фитнеса позволяет легко выбрать подходящую активность» является

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1) выводом к содержанию всего текста | 2) тезисом, к которому представлен ряд аргументов |
| 3) доказательством ложного аргумента | 4) аргументом, подтверждающим истинность тезиса |

1. Хотите стать успешным? Прислушайтесь к некоторым советам.

2. Каждый из нас любит побыть в роли вершителя судеб, который имеет возможность путешествовать во времени. Часто можно слышать такую фразу: «Если бы я имел возможность вернуться на 5 лет назад, я поступил бы совершенно иначе». Поймите, что жизнь без ошибок была бы скучна и неинтересна. Зато теперь вы знаете, к чему приводят безрассудные поступки. И теперь на основе своего опыта вы получили уникальную возможность моделировать своё будущее.

3. В этом мире все взаимосвязано и переплетено между собой. Ваши действия и слова могут влиять на развитие событий. По крайней мере, расширить права и возможности людей, которые вас окружают, вы полномочны. Ну а на досуге не забывайте интересоваться тем, что происходит в других частях света.

4. Когда вы уверены, что крепко стоите на ногах, вы не ищите помощи извне. Вы привыкли отвечать за свои поступки и делать все самостоятельно. С одной стороны, это хорошо, но с другой эта привычка играет с вами злую шутку. Человек, который в самый сложный момент постесняется просить помощи у других людей, ставит себя под угрозу выгорания. Не стоит изображать из себя супергероя. В конце концов, цивилизация была построена сообща. Помните о том, что сильные сети, сотканные из единомышленников, обеспечивают вам личностный рост.

5. Организованность и самодисциплина не являются встроенными функциями человеческого характера. Все эти рутинные и малоинтересные вещи воспитываются с течением времени. Когда вы будете организовывать рабочее место, вспомните о советах старших. Согласитесь, что проще искать нужную вещь не в куче вороха деловых бумаг, а в ящике. Взгляните на свой стол. Там царствуют стикеры с заметками и милые вещицы, принесенные из дома? Настало время сменить весь этот хаос на порядок. Можете считать это новым трендом. Имея минимальное количество объектов под рукой, вы будете скорее систематизировать рабочий процесс. Когда вы будете точно знать, где и что находится, повысится ваша самооценка и уверенность в себе.

6. Если вы научились избегать общения с людьми, которые отрицательно влияют на вас, вы сможете расстаться и с негативными установками. Надо верить в свои силы и способности. Устраните из своей жизни фразы типа «Я не могу...», «У меня не хватает опыта...» или «Я не очень хорошо понимаю, как это сделать».

7. Когда вы ставите перед собой амбициозные цели, это достойно восхищения. Однако работа по достижению результата будет длительной, а это значит, работы хватит на каждый день. Вместо предвкушения грандиозных побед займитесь концентрацией на текущих результатах.

Помните, что большую победу обеспечивает сумма незначительных достижений.

6. Информация, противоречащая тексту

- | | |
|--|---|
| 1) Ошибки в прошлом дают возможность моделировать будущее. | 2) Развитие событий зависит от поступков. |
| 3) Амбициозные цели достигаются быстро. | 4) Жизнь без ошибок неинтересна. |

7. Согласно содержанию текста, моменты, которые воспитываются на протяжении определенного времени

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1) организованность и самодисциплина | 2) амбициозность к целеустремленность |
| 3) работоспособность и систематизировать | 4) порядок и самостоятельность |

8. Систематизация рабочего процесса, согласно тексту, послужит повышению

- | | | | |
|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------|
| 1) самостоятельности | 2) коммуникабельности | 3) стрессоустойчивости | 4) уверенности |
|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------|

9. Абзац, которому соответствует пословица: «Всякая помощь вовремя»

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1) 4 | 2) 2 | 3) 3 | 4) 5 |
|------|------|------|------|

10. Личный рост, согласно четвертому абзацу, обеспечивает (-ют)

- | | | | |
|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
| 1) советы старших | 2) единомышленники | 3) самостоятельность | 4) «сгорание на работе» |
|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|