

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.

События эти произошли в далёкие времена. Привольно жили горны на земле своих предков и ни о чем не переживали. Пасли скот, сеяли пашни, занимались охотой и рыбалкой. В диких лесах разводили фруктовые сады. Ничто не предвещало надвигающейся беды. И вот однажды, словно черная грозавая туча, двинулись с моря на землю горцев враги. Жестоки и беспощадны были захватчики. Не щадили они стариков и мужчин. Детей и женщин угоняли в заморское рабство.

Собрался совет старейшин на последнюю сходку: думать, как уберечь родную землю от надвигающейся беды. Долго думали. И решили, что остается только одно биться до последнего, не сдаваться. Но не бросать все силы сразу в бой, а поделить их на три части, чтобы, подобно трём грозным валам, накатывались они на врага, уничтожали его и обращали в бегство.

Первыми пошли в бой седовласые старики. И повёл их опытный воин Фишт. Старые бойцы многое повидали на своем веку. Привыкли они и к тяжести щитов, а свист мечей был для них подобен военной музыке. Крепко бились старики. Немало уничтожили врагов. К несчастью, слишком неравные были силы — и погибли старики все до одного.

Повёл тогда против врагов молодую дружину храбрый Оштен. Бились теперь с аратами сыновья погибших стариков. Долго длилась битва. Но пала в бою и дружина Оштена.

Оставалась последняя надежда. Вступили в бой юноши — внуки погибших стариков. И возглавил их юный Лаго. Долго бились юноши. Был ранен смертельно Лаго. Верный конь принес его к дому невесты Наки. Надежда Наки доспехи своего возлюбленного и повела оставшихся в живых храбрецов на врага. Не выдержал враг такого натиска и побежал обратно к морю.

1. Бой, решивший исход войны

- 1) бой под руководством невесты Лаго
- 2) бой под руководством Оштена
- 3) бой сыновей погибших стариков
- 4) совместный бой

2. Выражение, наиболее точно отражающее идею легенды

- 1) «Главное — победить самого себя»
- 2) «Силою все возьмешь»
- 3) «Отважно сражаться — сумеешь защитить свой дом»
- 4) «Дорогу осилит идущий»

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, умственный 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 «скulptором 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

Книга давно перестала быть единственным источником информации или способом развлечения. Темп жизни постоянно растет. Люди все время отвечают на звонки и сообщения, проверяют соцсети и порой решают несколько задач сразу. Событий в жизни становится так много, что самоощущение времени меняется. Значит ли это, что мы читаем меньше?

Во-первых, все больше людей предпочитает бумажным книгам аудио или электронные версии, потому что это удобнее. Так, в 2021 году 38% опрошенных хотя бы раз за последние две недели читали бумажные книги и столько же — электронные.

Во-вторых, чтение не ограничивается книгами. Медиа — важный источник информации, и у современных изданий, кажется, все в порядке. Сейчас их читают 53% населения. Можно посмотреть на ситуацию еще шире. Чтение — это в первую очередь потребление информации. С этим у нас проблем нет. Мы проверяем соцсети, пока чистим зубы, и смотрим видео, когда завтракаем. Слушаем подкасты или музыку по дороге на работу, а в офисе проверяем корпоративную почту и мессенджеры. Вечером читаем новостную рассылку или смотрим сериал в онлайн-кинотеатре.

Сотни гигабайтов видео, изображений, звуков и текста каждый день — мы буквально тонем в информации. По разным подсчетам, современный человек в среднем потребляет информацию в течение 69% времени бодрствования, а для людей из развитых стран этот показатель стремится к 100%. Если измерять в байтах и гигабайтах, мы получаем в 90 раз больше сведений, чем люди 1940-х годов, и в четыре раза больше, чем те, кто жил в начале XXI века.

В мире, где информация приходит буквально из каждого «утюга», мы стараемся читать лишь интересное нам. Теперь важно не только качество, но и оформление сведений.

В результате чтение не исчезло, но стало более точечным и фрагментарным. Это видно по снижению интереса к художественной литературе, которой люди все больше предпочитают нон-фикшен, журналистику, блоги и соцсети. А, например, ученые теперь куда чаще публикуют исследования в научных журналах, а не в книгах.

Сегодня читательская культура стоит на пороге глобальных перемен: количество информации постоянно растет, а люди все реже обращаются за знаниями к книгам. Однако это вовсе не значит, что человечество движется к невежеству.

Само чтение книг никуда не пропало и в ближайшее время не планируется. Так, если верить данным американской некоммерческой организации, количество читающих книги людей в разных поколениях остается примерно одинаковым. Как среди тех, кто родился в середине прошлого века, так и тех, кто всю жизнь провел в цифровой эпохе. Чтение же в свое удовольствие еще долго будет видом досуга.

6. Информация, соответствующая тексту

- 1) Увеличился спрос на художественную литературу.
- 2) Аудиоматериалы полностью вытеснили литературу.
- 3) Научные журналы потеряли всякую актуальность.
- 4) Человек из развитых стран потребляет информации больше.

7. Текст содержит ответ на вопрос

- 1) Как работает мозг при обработке большого количества информации?
- 2) Как правильно пользоваться информацией без вреда для здоровья?
- 3) Чем журналистика отличается от блогинга?
- 4) По какому принципу выбирает информацию читатель?

8. С целью привлечь внимание к проблеме текста автор использует

- 1) описание разных видов чтения
- 2) художественные средства выразительности
- 3) риторический вопрос
- 4) восклицательные предложения

9. Результат опроса в 2021 году показал, что люди

- 1) пользуются видео и аудиоматериалами
- 2) читают как электронные, так и бумажные книги
- 3) отдают предпочтение бумажным книгам
- 4) предпочитают электронные источники

10. *«В человеке информации столько, сколько воды. Мы не можем отличить полезное от бесполезного, а иногда просто не успеваем все это осознать? Как все это объяснить? И можно ли?»* — на поставленные вопросы отвечает предложение из текста

- 1) Ученые теперь куда чаще публикуют исследования в научных журналах, а не в книгах.
- 2) Люди все больше предпочитают нон-фикшен, журналистику, блоги и соцсети.
- 3) Событий в жизни становится так много, что само ощущение времени меняется.
- 4) Чтение же в свое удовольствие еще долго будет видом досуга.