

## ВАРИАНТ 9

### Задание 1. Чтение текста

**На фотографии Вы видите кардиолога, которого знает весь мир, - академика Николая Михайловича Амосова, чья жизнь может стать примером для подражания.**



**Выразительно прочитайте вслух текст о знаменитом академике Николае Михайловиче Амосове.  
У Вас есть 2 минуты на подготовку.**

Знаменитый на весь мир врач-кардиолог, академик, Николай Михайлович Амосов, проработавший 36 лет директором Института сердечно-сосудистой хирургии и сделавший 56 тысяч операций на сердце, призывал людей вести здоровый образ жизни. Он сам был наглядным примером того, что физические упражнения продлевают человеческую жизнь, приносят бодрость и силы.

Еще в сорокалетнем возрасте, когда рентген показал изменения в позвонках Амосова, вызванные проводимыми им длительными операциями, Николай Михайлович разработал 10 упражнений, каждое по 100 движений. Когда в доме появилась собака, к гимнастике добавились утренние пробежки. Систему движений он дополнял ограничениями в еде: его вес был 54 килограмма. Это и был «режим ограничения и нагрузок», который получил широкую известность.

В 79 лет Амосов, невзирая на свое больное сердце, ежедневно выполнял свои 1000 движений, бегал 2 километра трусцой, но, вместо уменьшения физических нагрузок, он увеличил их в три раза. Так изо дня в день, 360 дней в году без выходных, не давая себе поблажек, занимался доктор Амосов.

Прожив активно 89 лет, Николай Михайлович доказал, что человек не только может замедлить старение, но даже победить такую сиююю болезнь, как порок сердца.

(По материалам Интернета) (174 слова)

### Задание 2. Пересказ текста

В одной из своих книг Н. М. Амосов писал: «Первобытный человек шагом почти не ходил, а бегал, как и все звери. Резервы, которые создала природа в человеке, существуют только до тех пор, пока человек максимально их использует. Но как только упражнения прекращаются, резервы тают. Попробуйте уложить здорового человека на месяц в постель, так, чтобы он ни на секунду не вставал, - получите инвалида, разучившегося ходить».

**Перескажите, прочитанный вами при выполнении задания текст 1, включив в пересказ данный фрагмент.**

**Подумайте, где лучше использовать слова Н. М. Амосова в пересказе. Вы можете использовать любые способы цитирования.**

**У Вас есть 1 минута на подготовку.**

**Задание 3. Монологическое высказывание**

**Выберите один из предложенных вариантов беседы:**

1. Народные традиции (на основе описания фотографии).
2. Моя прогулка с друзьями, которая запомнилась мне больше всего (повествование на основе жизненного опыта).
3. Нужно ли бороться со своими комплексами?

**Вам дается 1 минута на подготовку, Ваше высказывание не должно занимать более 3 минут.**

**Тема 1. Народные традиции**

**Опишите фотографию**



Не забудьте рассказать,

- с чем связана эта традиция, чему она посвящена;
- какие обряды и обычаи сопровождают этот праздник;
- кто принимает участие в празднике;
- опишите присутствующих и их настроение.

**Тема 2. Расскажите о том, как Вы ходили на прогулку с друзьями.**

Не забудьте рассказать,

- где и когда Вы предпочитаете гулять с друзьями?
- как обычно проходят Ваши прогулки?

- какие темы разговоров, занятия интересны Вам и вашим друзьям?

Какую прогулку вы называете по-настоящему интересной?

### **Тема 3. Нужно ли бороться со своими комплексами?**

**В совем высказывании дайте ответы на следующие вопросы:**

Что такое закомплексованность и почему она возникает?

Какие комплексы Ваших ровесников вам известны и как действуют эти комплексы на них?

Как, по-вашему мнению, можно отличить комплексы от реальных проблем?

От чего, по Вашему мнению, зависит избавление от комплексов?

### **Задание 4. Диалог**

**Пожалуйста, дайте полные ответы на вопросы, заданные собеседником**

---

#### **Вариант 9. Карточка экзаменатора**

##### **Вопросы к теме 1. «Народные традиции»**

1. Способствуют ли народные праздники развитию и сохранению семейных традиций?

2. Какие традиции есть в Вашей семье и что Вас привлекает в них?

3. Какие из них вы перенесете в свою будущую семью?

##### **К теме 2 «Прогулка»**

1. Есть ли у Вас любимые места, где Вы предпочитаете гулять?

2. Чем особенно нравятся Вам ваши прогулки?

3. как влияют на вас эти прогулки?

##### **К теме 3 «Комплексы»**

1. Как вы считаете, чем опасны комплексы?

2. Стоит ли, на Ваш взгляд, обращаться за советом по преодолению комплексов к взрослым (родителям, учителям) и почему?

3. Известны ли Вам примеры из жизни великих людей или окружающих, которые смогли преодолеть свои комплексы?

