

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΡΑΤΙΚΑ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΝΙΑΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: 2025-2026

Μάθημα: Ρωσικά Επίπεδο: Ε5 Διάρκεια: 2:30 ώρες Ημερομηνία: 21 Μαΐου 2026

ΔΟΚΙΜΙΟ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ (10) ΣΕΛΙΔΕΣ
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ

Прочитайте текст и выполните задания.

Здоровый образ жизни

В современном мире всё больше людей задумываются о том, что значит вести здоровый образ жизни. Высокий темп жизни, стресс и нехватка времени часто мешают нам заботиться о своём здоровье. Однако именно от наших ежедневных привычек зависит наше физическое состояние и общее самочувствие.

Прежде всего, здоровый образ жизни включает правильное питание. Регулярные приёмы пищи, сбалансированный рацион и умеренность помогают организму получать необходимые витамины и энергию.

К сожалению, многие люди предпочитают фастфуд из-за удобства и скорости, не задумываясь о последствиях. Такое питание может привести



к усталости и различным проблемам со здоровьем. Поэтому всё больше людей стараются готовить дома и выбирать полезные продукты.

Не менее важную роль играет физическая активность. Регулярные занятия спортом улучшают общее самочувствие и помогают поддерживать

хорошую форму. Для этого не обязательно посещать тренажёрный зал каждый день. Даже прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде или утренняя зарядка положительно влияют на здоровье.

Главное – двигаться регулярно и получать удовольствие от активности.

Кроме того, здоровый образ жизни невозможен без полноценного отдыха. Сон помогает восстановить силы и сохранить работоспособность. Люди, которые мало спят, чаще чувствуют усталость и испытывают трудности с концентрацией. Поэтому важно соблюдать режим дня отдыха и находить время для отдыха после работы или учёбы.

Важно отметить, что здоровый образ жизни начинается с маленьких шагов. Не всегда легко сразу изменить свои привычки, особенно если человек долгое время жил по другому режиму. Однако даже небольшие изменения могут дать положительный результат. Например, можно начать раньше ложиться спать, чаще готовить еду дома или больше ходить пешком.



Большую роль играет и личная мотивация. Если человек понимает, зачем ему нужен здоровый образ жизни, ему легче придерживаться новых

правил. Поддержка семьи и друзей также помогает не сдаваться и продолжать заботиться о себе. Совместные занятия спортом и прогулки делают этот процесс более приятным.

В заключение можно сказать, что здоровый образ жизни – это осознанный выбор. Он требует усилий и ответственности, но помогает человеку чувствовать себя лучше и жить более активной жизнью.

1) Выберите правильный вариант.

(5x2=10 баллов)

1. В начале текста говорится о том, что

- (А) люди редко думают о здоровье
- (Б) современная жизнь часто мешает заботиться о здоровье
- (В) здоровый образ жизни – это мода

2. Правильное питание важно, потому что

- (А) помогает организму получать энергию и витамины
- (Б) делает жизнь дешевле
- (В) не требует времени

3. Автор считает, что для физической активности

- (А) нужно каждый день ходить в спортзал
- (Б) достаточно заниматься только по выходным
- (В) подходят и простые формы движения

4. Недостаток сна приводит к тому, что люди

- (А) лучше концентрируются
- (Б) чаще чувствуют усталость
- (В) больше отдыхают

5. В конце текста автор подчёркивает, что здоровый образ жизни ...

- (А) требует осознанного выбора и усилий
- (Б) подходит не всем
- (В) не влияет на качество жизни

2) Укажите, что правильно (П) или неправильно (Н).

(7x1=7 баллов)

		П	Н
1.	Автор считает, что здоровье зависит от ежедневных привычек.		
2.	Фастфуд полезен для организма из-за удобства.		
3.	Для поддержания здоровья необходимы только интенсивные тренировки.		
4.	Прогулки и утренняя зарядка положительно влияют на самочувствие.		
5.	Полноценный сон помогает сохранить работоспособность.		
6.	Изменить образ жизни можно только сразу и полностью.		
7.	Поддержка семьи и друзей может помочь вести здоровый образ жизни.		

3) Найдите в тексте признаки здорового образа жизни и назовите ТРИ из них.

(3x1=3 балла)

- А. _____
- Б. _____
- В. _____

4) Прочитайте объявления и выполните задания. Найдите соответствия.

(5x2=10 баллов)

1. Отель «Вега Измайлово», Москва

Это четырёхзвёздочный семейный и комфортный отель рядом с парком и метро. Отель предлагает уютные номера с кондиционером, телевизором и бесплатным Wi-Fi. Услуги включают трансфер, тренажёрный зал, салон красоты и рестораны с местной и международной кухней. От отеля до станции метро Партизанская всего несколько минут пешком, а до Красной площади можно доехать примерно за 15 минут. Вечером гости могут отдохнуть в баре или насладиться видом на парк из номера. Цены на стандартный номер начинаются примерно от 5000–7000 рублей за ночь вне зависимости от сезона.

Контактный телефон: +7 495 956-05-06

Адрес: Измайловское шоссе 71, корпус 3В, Москва, Россия

Отдел бронирования: reserve@hotel-vega.ru

2. Отель «Островия», Нижние Лужицы

Это трёхзвёздочный уютный отель с баром и рестораном. В отеле есть бесплатный Wi-Fi, стойка регистрации работает круглосуточно, а номера оборудованы телевизором и собственной ванной комнатой. Завтрак включён. На территории отеля также есть бар и ресторан итальянской кухни. Для гостей доступна бесплатная частная парковка, а также можно заказать услугу обслуживания номеров. Отель подходит как для семейного отдыха, так и для спокойного путешествия. Примерная цена номера от 4500–6000 рублей за ночь, в зависимости от дат.

Контактный телефон: +7 812 740-21-14

Адрес: Ленинградская область, Кингисеппский район, деревня

Лужицы, д. 38

Сайт: ostroviya.ru

3. Отель «Россия», Санкт-Петербург

Это трёхзвёздочный традиционный городской отель. Отель расположен в удобном районе рядом с трамвайными остановками и значимыми достопримечательностями. В гостинице есть зоны для отдыха, регистрация заезда с 14:00, бесплатный Wi-Fi, а также возможно размещение с животными по запросу. Гости отмечают удобное расположение и приемлемые цены. Цены на стандартный номер примерно 4000–6500 рублей за ночь в зависимости от сезона и типа номера. До отеля удобно добраться на такси.

Контактный телефон: +7 812 612-82-00

Адрес: Санкт-Петербург, площадь Чернышевского 11

Сайт: rossiya-hotel.ru

4. Апартамент-отель «Иркутские Берега», Иркутск

Апартаменты оснащены бесплатным Wi-Fi, парковкой, а также допускается проживание с домашними животными. Номера просторные, с собственным санузлом, холодильником и зоной отдыха. Отель подходит для семей и путешественников, которые хотят готовить дома или провести несколько дней на Байкале. Ориентировочные цены от 5000–7500 рублей за ночь.

Контактный телефон: 8 800 234-38-38

Адрес: Иркутск, ул. Трудовая, дом 56/1

Сайт: irk.bereg.group

5. Азимут Сити Отель, Мурманск

Это высокий городской отель с панорамным видом. Отель расположен в центре Мурманска. Это высокое здание с ресторанами и барами на разных этажах. Номера современные, с видом на город. В отеле есть парковка и несколько ресторанов с блюдами северной кухни. В зимний сезон отель удобен как для деловых поездок, так и для туризма. Примерная цена стандартного номера 5500–8000 рублей за ночь.

Контактный телефон: +7 815 255-03-50

Адрес: проспект Ленина, 82, Мурманск

Сайт: azimuthhotels.com

А. Этот тип номера идеально подходит для семей с детьми: просторные комнаты, детские кровати по запросу, зона отдыха и игровой уголок в холле. Также есть парковка рядом с отелем, лифт, тихая атмосфера и удобное расположение рядом с зелёной зоной. Персонал оказывает помощь семьям с дополнительными услугами. В отеле спокойно и безопасно для детей.
Б. Номера расположены рядом с популярными историческими достопримечательностями. Музей, театры и центральные площади можно посетить пешком за несколько минут, без использования транспорта. Это особенно удобно для туристов и для коротких поездок. Рядом находятся кафе и магазины. Гости экономят время и силы во время прогулок.
В. В некоторых отелях разрешено проживание с питомцами, но иногда требуется дополнительная плата за уборку и услуги для животных, а также предварительное согласование при бронировании номера и уточнение правил проживания. Не все номера подходят для животных. Важно заранее узнать условия.
Г. В этом месте гостей ждёт спокойная атмосфера. Завтрак включён в стоимость, есть ресторан и бесплатная парковка. Отель подходит для отдыха вдали от шума большого города. Он расположен в небольшой деревне, рядом с природой и тихими сельскими пейзажами. Здесь останавливаются путешественники, которые хотят провести время в спокойной обстановке, вдали от туристических центров.
Д. Панорамные рестораны и бары на территории отеля позволяют гостям насладиться местной кухней и видами города прямо из окон. Особенно красиво вечером, когда город освещён и создаёт особую атмосферу. Многие гости выбирают эти места для ужина. Это популярная часть отеля.

1	2	3	4	5

ЧАСТЬ В. ЛЕКСИКА И ГРАММАТИКА**(20 БАЛЛОВ)****5) Выберите правильный вариант.****(5x1=5 баллов)**

Новоселье – это важный и радостный праздник, который отмечают люди __1__ переезда в новый дом или квартиру. Этот обычай существует уже много лет и связан с началом нового этапа в жизни семьи. Обычно хозяева приглашают родственников и друзей, чтобы вместе разделить радость и показать новое жильё. Во время праздника гости поздравляют хозяев, желают счастья, здоровья и благополучия. Часто накрывают стол с угощениями, ведут тёплые разговоры и создают __2__. Считается, что чем веселее и дружелюбнее пройдёт новоселье, тем счастливее будет жизнь в новом доме.

С новосельем связано __3__ традиций и примет. Например, гости обычно приходят с подарками, которые пригодятся в хозяйстве: посудой, текстилем или предметами для уюта. В некоторых семьях существует обычай приносить хлеб и соль как символ достатка и гостеприимства. Также есть поверье, что первым в дом нужно впустить кошку, чтобы она «почувствовала» хорошее место. Эти традиции помогают создать ощущение тепла и защищённости. Даже если не все люди верят в приметы, они всё равно с удовольствием соблюдают их ради интереса и уважения к культуре.

В наше время новоселье можно отмечать по-разному. Кто-то устраивает большой праздник с музыкой и играми, а __4__ предпочитает тихий семейный ужин. Главное – провести время с близкими и почувствовать радость от нового дома. Во время праздника хозяева часто рассказывают о переезде, делятся планами на будущее и благодарят гостей за поддержку. Новоселье напоминает людям о том, как важен дом как место отдыха, общения и семейного тепла. Этот праздник помогает __5__ новую жизнь с хорошим настроением и надеждой на счастливое будущее.

1.	(А) после	(Б) потом	(В) раньше
2.	(А) уютная атмосфера	(Б) уютную атмосферу	(В) уютной атмосферы
3.	(А) сколько	(Б) хотя	(В) несколько
4.	(А) что-то	(Б) кто-то	(В) как-то
5.	(А) заканчиваться	(Б) начинать	(В) начать

6) Найдите правильный вариант ответа и закончите фразеологизмы.
(5х1=5 баллов)

1. Он очень быстро потратил все деньги, так как жил _____ и не думал о будущем.	(А) в двух шагах (Б) на широкую ногу (В) у чёрта на рогах
2. Я жаворонок, поэтому всегда _____ .	(А) встаю с петухами (Б) устаю как собака (В) здоров как бык
3. Я так боялась экзамена, но все прошло _____ .	(А) ни рыба ни мясо (Б) не в своей тарелке (В) как по маслу
4. У Анны есть работа мечты и счастливая семья. У неё _____ .	(А) всё в шоколаде (Б) характер не сахар (В) каша в голове
5. Хотя у этого режиссёра _____, все актёры мечтают играть в его фильмах.	(А) не жизнь, а малина (Б) характер не сахар (В) ни рыба ни мясо

7) Выберите правильный вариант.

(5х1=5 баллов)

1.	Каждый день я стараюсь _____ пораньше, чтобы успеть сделать зарядку и спокойно позавтракать перед работой.	(А) просыпаться (Б) прощаться (В) переводить
2.	Когда гости приходят, мы всегда _____ и предлагаем им чай или кофе, чтобы они чувствовали себя комфортно.	(А) прощаемся (Б) представляемся (В) наносим
3.	После долгого рабочего дня он любит _____ на диван и читать интересную книгу в тишине.	(А) ложиться (Б) вставать (В) просыпаться
4.	Перед началом встречи нужно _____ всем участникам и кратко рассказать о своей работе и опыте.	(А) представиться (Б) пользоваться (В) проводить
5.	После отпуска она всегда _____ домой с хорошим настроением и новыми идеями для работы.	(А) представляется (Б) заканчивается (В) возвращается

**8) Заполните пропуски, используя слова из списка.
(Есть лишние варианты)**

(5x1=5 баллов)

Анна – моя коллега и одна из самых интересных людей, которых я знаю. Мы познакомились несколько лет назад на курсах русского языка, и с тех пор часто общаемся. Анна работает переводчиком в международной компании и всегда старается выполнять свою работу **1.** _____. Она говорит, что для неё важно не только хорошо переводить тексты, но и понимать культуру людей.

Анна – самый **2.** _____ человек в нашем отделе: она всегда готова помочь и объяснить сложные вещи. Когда у нас появляются трудности, она говорит: «Не переживайте, всё будет хорошо», потому что умеет поддерживать коллег. Иногда она шутит и использует фразеологизм «Жить на широкую ногу», когда рассказывает о людях, которые любят тратить **3.** _____ денег и вести роскошный образ жизни.

В свободное время Анна занимается спортом и считает, что здоровый образ жизни – самый полезный способ чувствовать себя энергично. Она также любит путешествовать и уже побывала во многих странах. **4.** _____ её словам, каждая поездка помогает ей узнавать что-то новое и становиться более открытой.

Недавно Анна получила премию за лучший проект – это было самое **5.** _____ со-бытие в её профессиональной жизни. Она сказала, что добилась успеха благодаря терпению и поддержке друзей. Я уверена, что в будущем она сможет достичь ещё больших результатов, потому что она очень целеустремлённый и ответственный человек.

А. райскую	В. внимательно	Д. быстро	Ё. случайно	З. высокий
Б. по	Г. редко	Е. много	Ж. добрый	И. важное

ЧАСТЬ Г. ПИСЬМО

(30 БАЛЛОВ)

9) Напишите сочинение на следующую тему. В вашем сочинении должно быть не менее 150 - 180 слов.

(20 баллов)

Вы познакомились с новым другом / с новой подругой. Опишите своего друга / свою подругу.

В письме сообщите следующее:

- Как его / её зовут?
- Сколько ему / ей лет?
- Где он / она живёт?
- Кто он / она? Учится или работает? Где?
- Какой у него / у неё характер?
- Какие у него / у неё хобби?
- Чем он / она интересуется?
- Какие у вас общие интересы?

10) Вы хотите сдать свою квартиру в аренду. Напишите объявление на сайте.

(50 – 70 слов)

(10 баллов)

В объявлении укажите следующее:

- Где находится квартира? (город, тихий и зелёный район)
- Сколько комнат? (двухкомнатную, трёхкомнатную квартиру)
- На каком этаже? (на первом , на втором этаже)
- Сколько квадратных метров?
- Какая мебель и техника есть в квартире? (В квартире есть диван, телевизор, кровать, стиральная машина, холодильник ...)

Сдаю в аренду _____

ВНИМАНИЕ! Свое имя и фамилию не указывать в этом задании.

Желаем Вам удачи!