

УВЛЕЧЕНИЕ БЕГОМ

Семья – главное в жизни человека! Таков девиз 2024 года, объявленного в России годом семьи. В дружной семье десятилетнего челябинца Никиты все увлекаются спортивным бегом (кроссом). Это увлечение стало семейной традицией. Папа, мама, Никита и сестрёнка Маша регулярно выходят на пробежки, понимая пользу бега.

Мы выяснили, что бег как вид спорта любят взрослые и дети. В Челябинской области в течение года проходит 56 официальных забегов с разными по длине дистанциями! Самые популярные дистанции: полумарафон на 21 и 10 км, на третьем месте по популярности – забег на 5 км. Наша область по количеству забегов находится на 9-м месте в России. А самые «беговые» месяцы в Челябинской области – май (11 забегов) и сентябрь (9 забегов). В субботу 21 сентября 2024 года бегунов было так много, что забеги проводили с 9:00 до 13:30 через каждые 30 минут.

Тренеры считают, что с 9 лет можно начинать тренировки по бегу. Именно с этого возраста зачисляются в спортивную школу. Но сейчас дети проявляют интерес к бегу намного раньше. Организаторы марафонов регистрируют на забеги детей с шести лет. Тренировочные пробежки могут занимать от 200 метров до 1 км. Очень увлекательны игры в «догонялки» или различные эстафеты.

Марафоны по бегу объединяют людей, дарят бегущим и зрителям положительные эмоции и впечатления. Как важно для семьи поддерживать увлечения друг друга. Бег положительно влияет на здоровье человека. Во время бега учащается сердцебиение и улучшается кровообращение, увеличивается выносливость организма к физическим нагрузкам. Правильные занятия бегом уменьшают уровень стресса и улучшают настроение!

Задание 1. Этот текст состоит из четырёх частей. Поставь порядковые номера у заголовков плана текста:

- Интерес к бегу у детей.
- Польза бега.
- Год семьи.
- Забеги Челябинской области.

Задание 1.1. К какой части текста можно отнести изображение на фотографии? Запиши номер части текста.



Ответ: часть № ____ .

Задание 2. Почему марафоны по бегу объединяют людей? Отметь верный ответ .

- Бегуны никогда не болеют и принимают участие во всех марафонах.
- После забегов у тебя всегда появляются новые знакомства.
- В марафонах принимает участие вся семья.
- Марафоны дарят бегущим и зрителям положительные эмоции и впечатления.

Задание 2.1. Никита пригласил своего дедушку Егора из Миасса приехать к нему на спортивный забег. Он состоится 4 мая 2025 года. На каком рейсе автобуса Егору Ивановичу выгоднее и быстрее доехать из Миасса в Челябинск, чтобы успеть на забег к 10:30?

№ рейса	Время отправления	Время в пути	Цена билета
1	08:00	2 ч 11 мин	663 рублей
2	08:10	2 ч 04 мин	675 рублей
3	08:30	2 ч 11 мин	663 рублей
4	09:00	2 ч 39 мин	568 рублей

Укажи номер рейса: _____.





Используя данные таблицы, найди самый долгий рейс, укажи его время в пути в минутах.

Ответ: _____ минут.

Задание 3. Отметь знаком +, какое действие будет первым у семьи Никиты, чтобы встреча с дедушкой Егором состоялась.

- Встретить дедушку на вокзале в Челябинске.
- Купить билет дедушке на автобус Миасс - Челябинск.
- Пригласить дедушку на спортивный забег 4 мая 2025 года.
- Довезти дедушку до начала старта спортивного забега.

Задание 4. Максим, прочитав текст, установил соответствия, представленные ниже. Проверь его записи и отметь знаком ☒ ошибку мальчика.

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5 км |  | Время завершения любого марафона. |
| <input type="checkbox"/> 11 забегов |  | Одна из дистанций полумарафона. |
| <input type="checkbox"/> 10 км |  | Третий по популярности забег. |
| <input type="checkbox"/> 13:30 |  | Организуют в мае. |

Задание 5. Никита уверен, что его семилетняя сестрёнка Маша готова к участию в детском марафоне. Отметь ☒ ту часть текста, в предложении которой указан возраст участия в детских марафонах.

- Часть 1 Часть 2 Часть 3 Часть 4

Задание 5.1. Отметь все части текста, в которых говорится о пользе бега.

Часть 1 Часть 2 Часть 3 Часть 4

Задание 6. К каким из четырех частей текста можно отнести эти пословицы:

1) *Кто любит спорт, тот здоров и бодр.*

2) *Семья в куче не страшна и туча.*

Часть текста № _____ и № пословицы _____.

Часть текста № _____ и № пословицы _____.

Задание 6.1. Температура воздуха, облачность и осадки во время забега 21 сентября 2024 года были разными. Изучи информацию таблицы.

Время	Температура воздуха	Облачность и осадки
09:00	+13.7°	облачно
10:00	+14.7°	облачно
11:00	+15.3°	легкий дождь
12:00	+15.3°	мелкий дождь
13:00	+14.3°	легкий дождь
14:00	+14.4°	легкий дождь
15:00	+14.8°	легкий дождь

Запиши, какой была температура воздуха во время начала третьего и пятого забегов.

Ответ: третий забег – _____.

пятый забег – _____.

Задание 6.2. Еще раз изучи данные таблицы из задания 6.1. Какое из представленных ниже высказываний верно описывает погоду во время забегов 21 сентября 2024 года? Отметь знаком +.

Во время забегов всегда было дождливо.

Каждый час воздух прогревался на один градус.

Самой тёплой была погода в 12 часов дня.

Первый забег прошел в пасмурную погоду.

Задание 7. В тексте указано, что самые «беговые» месяцы в Челябинской области – май и сентябрь. Что это означает? Допиши в таблицу нужное (**да** или **нет**).

Описание	ДА или НЕТ
Только в мае и сентябре проходят забеги на разные дистанции	
Больше возможностей для забегов в мае и сентябре	
В мае и сентябре забегов больше, чем в другие месяцы года	
Забег проходят только в сухую и солнечную погоду	

Задание 8. Четвероклассники кыштымской школы прочитали текст «Увлечение бегом» и написали небольшие изложения. Кто оказался самым внимательным чтецом? Отметь знаком имя школьника, опираясь на текст.

Лиза: Семья Никиты увлекается кроссом. Вместе с папой, мамой и старшей сестрёнкой Сашей они выходят на пробежки. В Челябинской области проходят 56 забегов на разные дистанции. Популярны полумарафоны на 21 и 10 км. Бег положительно влияет на здоровье человека.

Захар: Семья Никиты увлекается бегом. Вместе с папой, мамой и сестрёнкой Машей они выходят на пробежки. В Челябинской области проходят больше 56 забегов на разные дистанции. Самый популярный марафон – забег на 5 км. Занятия бегом положительно влияют на здоровье человека.

Антон: Семья Никиты увлекается бегом. Вместе с папой, мамой и сестрёнкой Машей они выходят на пробежки. В Челябинской области проходят 56 забегов на разные дистанции. На третьем месте по популярности – забег на 5 км. Занятия бегом положительно влияют на здоровье человека и улучшают настроение.

Лиза Захар Антон

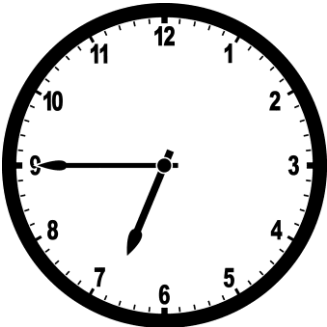


Задание 9. В таблицу «Информация о забегах в Челябинской области» впиши недостающую информацию.

Информация о забегах в Челябинской области	
Месяц	Число забегов
май	___ забегов
сентябрь	___ забегов

Задание 9.1. Посчитай, сколько забегов проходит в самые «беговые» месяцы в Челябинской области?

Ответ: _____ забегов.

Задание 10. Рассмотрите циферблаты часов. Какое время они показывают? Отметь знаком + время начала и окончания забегов 21 сентября 2024 года в Челябинске, опираясь на текст.

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 