

Автор: Астраханская Ольга Алексеевна, учитель физической культуры, ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук Самарской обл.

Вид грамотности: читательская.

Класс: 4.

Что такое шиповки?



Шиповки – это специальная спортивная обувь, разработанная для бега. Подошва снабжена шипами для надежного сцепления с поверхностью беговой дорожки, в результате обувь не скользит и спортсмен не тратит силы впустую. Шиповки не предназначены для бега по асфальту!

Конструкция шиповок зависит от того вида легкоатлетической дисциплины, для которой они предназначены. Отличаются виды шиповок друг от друга не только весом, но, в первую очередь, особенностями подошвы: жесткостью, наличием амортизации, количеством, расположением и жесткостью шипов.

Спринтерские шиповки для бега на дистанции до 400 м самые легкие по весу и имеют самую жесткую подошву – у профессиональной обуви она практически не сгибается. Шипы здесь расположены в передней части подошвы, которая задрана вверх, что позволяет бегуну не терять скорость на отталкивании от беговой дорожки. Поскольку стопа при таком виде бега практически не опускается на землю полностью, амортизация не нужна.

В шиповках для дистанций от 400 м до 1500 м подошва также изогнута вверх в области носка, однако изгиб выражен меньше. Амортизация в подошве есть и смешена в сторону пятки. Расположение шипов отличается от моделей для коротких дистанций: они находятся по внутренней стороне ближе к носку, а по бокам подошвы ближе к середине.

Длинные дистанции преодолеваются в шиповках с более плоской, мягкой и толстой подошвой. В носовую часть вставлена жесткая пластина, а в области пятки протектор имеет шероховатости для того, чтобы предотвратить скольжение на дороге.

У шиповок для прыжков есть существенные отличия от беговых, при чем для прыжков в длину и высоту протекторы на шиповках разные. В шиповках для прыжков усиливается пятчная часть и амортизация в ней. Для бега по пересеченной местности создаются шиповки с гибкой мощной подошвой и ребристым протектором для более сильного отталкивания от земли.

Для бега с препятствиями, шиповки делают из сетчатого материала, чтобы попавшая из ям вода тут же стекала из обуви. Кроме того, шипы на подошве не имеют острых окончаний, чтобы они не втыкались в препятствие, на которое спортсмен наступает в процессе преодоления дистанции.

Обувь для бега по пересеченной местности и для спортивного ориентирования призвана защищать ногу спортсмена от повреждения камнями и палками, поэтому такие модели выпускаются на толстой гибкой подошве с ярко выраженным рисунком протектора. Шипы для бега по пересеченной местности и спортивному ориентированию длиннее, чем для бега на стадионе.

(Автор текста **Александра Попова:** <https://tkaner.com/obuv/chto-takoe-shipovki/>)

Задание 1.

Прочтите текст «Что такое шиповки?» Опираясь на информацию, представленную в тексте, выберите верные утверждения:

- шиповки не предназначены для бега по асфальту;
- шиповки предназначены для бега по асфальту.

Характеристика задания:

- 1. Область содержания:** чтение для образовательных целей
- 2. Контекст:** образовательный
- 3. Познавательная деятельность:** находить и извлекать информацию
- 4. Уровень сложности:** 1
- 5. Описание задания:** извлекать информацию из текста.
- 6. Формат ответа:** задание с выбором одного верного ответа.
- 7. Максимальный балл:** 1.

Система оценивания:

1 балл	Отмечен первый ответ
0 баллов	Другой ответ или ответ отсутствует

Задание 2.

Прочитайте текст «Что такое шиповки?» Опираясь на информацию, представленную в тексте, ответьте на вопрос. Какие шиповки самые легкие? Отметьте один верный ответ.

- для бега с препятствиями;
- для бега по пересеченной местности;
- для прыжков в длину;
- спринтерские шиповки для бега на дистанции до 400 м.

Характеристика задания:

- 1. Область содержания:** чтение для образовательных целей
- 2. Контекст:** образовательный
- 3. Познавательная деятельность:** находить и извлекать информацию
- 4. Уровень сложности:** 1
- 5. Описание задания:** извлекать информацию из текста.
- 6. Формат ответа:** задание с выбором одного верного ответа.
- 7. Максимальный балл:** 1.

Система оценивания:

1 балл	Отмечен четвертый ответ
0 баллов	Другой ответ или ответ отсутствует

Задание 3.

Прочитайте текст «Что такое шиповки?» Опираясь на информацию, представленную в тексте, ответьте на вопрос. Амортизация в подошве есть и смещена в сторону пятки, у каких шиповок? Запишите свой ответ.

Характеристика задания:

- 1. Область содержания:** чтение для образовательных целей
- 2. Контекст:** образовательный
- 3. Познавательная деятельность:** находить и извлекать информацию
- 4. Уровень сложности:** 1
- 5. Описание задания:** извлекать информацию из текста.
- 6. Формат ответа:** задание с выбором ответа.
- 7. Максимальный балл:** 1.

Система оценивания:

1 балл	Дан ответ: В шиповках для дистанций от 400 м до 1500 м подошва также изогнута вверх в области носка, однако изгиб выражен меньше. Амортизация в подошве есть и смещена в сторону пятки.
0 баллов	Другой ответ или ответ отсутствует

Задание 4.

Прочтите текст «Что такое шиповки?» Опираясь на информацию, представленную в тексте, запишите свой ответ на вопрос. Шипы длиннее у шиповок для какого бега?

Характеристика задания:

- 1. Область содержания:** чтение для образовательных целей
- 2. Контекст:** образовательный
- 3. Познавательная деятельность:** находить и извлекать информацию
- 4. Уровень сложности:** 1.
- 5. Описание задания:** находить и извлекать информацию из текста.
- 6. Формат ответа:** выписать из текста.
- 7. Максимальный балл:** 1.

Система оценивания:

1 балл	Дан ответ: Шипы для бега по пересеченной местности и спортивному ориентированию длиннее, чем для бега на стадионе.
0 баллов	Другой ответ или ответ отсутствует

Задание 5.

Прочтите текст «Что такое шиповки?» Опираясь на информацию, представленную в тексте, отметьте в таблице нужные варианты ответа.

Верны ли приведённые ниже утверждения? Отметьте «Верно» или «Неверно» для каждого утверждения.

Является ли данное утверждение верным или неверным?	Верно	Неверно
1.Шиповки – это специальная спортивная обувь, разработанная для бега.		
2.Шиповки предназначены для бега по асфальту.		
3.Расположение шипов отличается от моделей для коротких дистанций: они находятся по внутренней стороне ближе к носку, а по бокам подошвы ближе к середине.		
4.Шипы здесь расположены в задней части подошвы, что позволяет бегуну терять скорость на отталкивании от беговой дорожки.		
5.Отличаются виды шиповок друг от друга не		

только весом, но, в первую очередь, особенностями подошвы: жесткостью, наличием амортизации, количеством, расположением и жесткостью шипов.		
---	--	--

Характеристика задания:

- Область содержания:** чтение для образовательных целей
- Контекст:** образовательный
- Познавательная деятельность:** находить и извлекать информацию
- Уровень сложности:** средний.
- Описание задания:** находить и извлекать несколько единиц информации, расположенных в разных фрагментах текста
- Формат ответа:** задание с комплексным множественным выбором.
- Максимальный балл:** 2.

Система оценивания:

2 балла	Выбраны следующие ответы и никакие другие: 1-верно 2-неверно 3-верно 4 – неверно 5- верно
1 балл	Допущены 1-2 ошибки
0 баллов	Выбраны другие варианты ответа или ответ отсутствует.