

2 из 2

	(количество раз)							
	Подтягивание из виса узкой хваткой (количество раз)	10	16	24	8	12	18	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
ОПЕРАТИВНО-ПРОЕКТНЫХ
РАБОТ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

1 из 2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
МИНИСТЕРСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
МИНИСТЕРСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			

2 из 2

	(количество раз)							
	Подтягивание из виса закрепленной на высоте 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ТЕХНИЧЕСКОГО
РЕГУЛИРОВАНИЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Кoordи- наци- онные спосо- бности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Спо- р- тивные воз- мож- ности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	При- клад- ные навы- ки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
И РЕЗЕРВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
И РЕЗЕРВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

user.gto.ru



2 из 2

	на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса одной рукой (с согнутой ладонью) (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
НАЦИОНАЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

1 из 2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИГТО Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗИЧЕСКОГО
КОМПЛЕКСА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИГТО Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗИЧЕСКОГО
КОМПЛЕКСА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								

Приложение

№	Имя	Бег 30 метров (с)						Высота подскока с места по Абалакову (см)						Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)						40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)						Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)						Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведётся "дальней" рукой от нее) (с)											
		2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года														
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май										
1	Иван	5,1	5	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	42	42	44	50	50	50	8	430	430	430	430	430	500	70	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
2	Пётр	5,3	5,2	4,9	4,9	4,6	4,5	0,8	40	40	44	50	50	50	10	432	432	432	432	432	500	68	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
3	Александр	5,1	5	4,9	5	4,6	4,5	0,6	38	38	44	50	50	50	12	435	435	435	435	435	500	65	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
4	Каримхони	5,1	5	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	38	38	44	52	52	52	14	435	435	435	435	435	500	65	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
5	Рахимхони	5	5,4	4,9	5	4,6	4,5	0,5	45	45	44	55	55	55	10	243	243	243	243	243	500	257	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
6	Атханбек	5,3	5,6	4,9	5	4,6	4,5	0,8	60	60	65	54	54	54	-6	435	435	435	435	435	500	65	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
7	Кирилл	5,2	7,1	4,9	4,9	4,6	4,5	0,7	45	45	44	56	56	56	11	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
8	Лев	5,3	8,2	4,9	4,9	4,6	4,5	0,8	34	34	44	58	58	58	24	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
9	Даниэль	5,6	5,1	4,9	5	4,6	4,5	1,1	30	30	44	58	58	58	28	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
10	Даниил	5,7	4,1	4,9	4,9	4,6	4,5	1,2	40	40	44	54	54	54	14	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
11	Муса	4,5	4,6	4,9	4,9	4,6	4,5	0	50	50	52	53	53	53	3	43	45	60	70	72	80	37	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
12	Арто	4,7	4,8	4,9	5	4,6	4,5	0,2	47	47	45	45	45	45	-2	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
13	Дмитрий	4,8	5,1	4,9	4,9	4,6	4,5	0,3	48	48	45	45	45	45	-3	234	234	234	234	234	500	266	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
14	Ибрагим	5,9	5,2	4,9	5	4,6	4,5	1,4	50	50	52	34	34	34	-16	235	235	235	235	235	500	265	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
15	Даниил	5,7	5,3	4,9	4,7	4,6	4,5	1,2	52	52	55	56	56	56	4	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
16	Кирилл	5	5,4	4,9	4,9	4,6	4,5	0,5	53	53	55	56	56	56	3	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
17	Пётр	4,8	5,5	4,9	4,6	4,6	4,5	0,3	54	54	55	67	67	67	13	234	234	234	234	234	500	266	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
18	Илья	4,9	5,5	4,9	4,7	4,6	4,5	0,4	55	55	55	78	78	78	23	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
19	Максим	5,1	6,2	4,9	5	4,6	4,5	0,6	56	56	55	45	45	45	-11	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
20	Степан	5,1	6,1	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	57	57	60	34	50	50	-7	245	245	245	245	245	500	255	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
21	Александр	5,1	5,3	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	58	58	60	23	23	23	-35	567	567	567	567	567	500	-67	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
22	Магомед	5,1	5,4	4,9	5	4,6	4,5	0,6	59	59	60	45	45	45	-14	354	354	354	354	354	500	146	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
23	Давид	5,1	5,3	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	60	60	60	67	67	67	7	567	567	567	567	567	500	-67	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
24	Малик	5,1	5,4	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	65	65	60	56	56	56	-9	342	342	342	342	342	500	158	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
25	Евгений	5,1	5,3	4,9	5	4,6	4,5	0,6	60	60	60	56	56	56	-4	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
средний результат		5,1	5,4	4,9	4,9	4,6	4,5	0,648	49	49	52	52	53	53	3,08	369	370	370	371	371	483	113,76	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Технические навыки:

- **Метание мяча:** Оценка точности, силы и стиля бросков, включая разнообразные виды бросков, такие как трехочковые, свободные и мячи в движении.
- **Дриблинг:** Анализ контроля мяча при движении, способности обходить соперников, изменения направления и скорости дриблинга.
- **Подбор мяча:** Оценка навыков подбора как в нападении, так и в защите, в том числе подборов в воздухе и подборов после бросков.

Тактическое понимание игры:

- **Чтение игры:** Способность игрока анализировать текущую ситуацию на площадке, предвидеть ход событий и принимать обоснованные решения.
- **Позиционирование:** Оценка правильного размещения на площадке в различных игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите.
- **Взаимодействие с партнерами по команде:** Умение эффективно общаться, передвигаться и взаимодействовать с партнерами для достижения общих целей.

Физическая форма:

- **Выносливость:** Оценка способности игрока поддерживать высокий темп игры в течение продолжительного времени.
- **Сила и гибкость:** Учет физической силы для успешного сопротивления соперникам и гибкости для проведения разнообразных движений.
- **Скорость и реакция:** Оценка быстроты реакции на события на площадке и общей скорости передвижения.

Командная работа:

- **Работа в атаке и защите:** Оценка способности игрока сотрудничать с партнерами в атаке, создавать комбинации и эффективно защищаться.
- **Лидерство:** Умение принимать инициативу, мотивировать партнеров и принимать ответственность за результаты команды.
- **Понимание тактики тренера:** Способность игрока воспринимать и выполнять тактические указания тренера в ходе игры.
- **Оценка каждого аспекта может включать в себя числовые показатели, видеоанализ и регулярные обратные связи для постоянного улучшения навыков игрока.**

Нормативные требования по физической подготовке

№	ТЕСТЫ
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места

9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой 24 стороны от щита

Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	12-13 лет мальчики	14-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по баскетбольно й площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150
Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7

ведется "дальней" рукой от нее) (с)	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы

Для формирования и развития самоконтроля и самооценки у обучающихся в процессе баскетбольной деятельности, необходимо создать следующие педагогические условия:

Целеполагание: Постановка ясных целей и задач, позволяющих обучающимся четко понимать, что они должны достичь, и какие навыки и умения развивать.

Обратная связь: Регулярные и конструктивные обратные связи от педагога и соотечественников, помогающие обучающимся анализировать свои успехи и ошибки.

Самостоятельные задания: Предоставление заданий, требующих самостоятельного выполнения и самоконтроля, что способствует развитию ответственности и саморегуляции.

Рефлексия: Специальные моменты для обсуждения прошлых игр и тренировок, где учащиеся могут анализировать свой прогресс, выявлять сильные и слабые стороны.

Индивидуализация: Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося при формировании задач и тренировочных программ.

Методика самооценки: Обучение методам самооценки, помогающим обучающимся адекватно оценивать свой уровень подготовки и прогресс.

Поддержка группы: Формирование позитивного коллектива, где учащиеся поддерживают друг друга в стремлении к саморазвитию и достижению общих целей.

Психологическая подготовка: Предоставление психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие устойчивости к стрессам и управление эмоциями.

Интерактивные методы обучения: Применение интерактивных методов, таких как ролевые игры, обсуждения и групповые задания, стимулирующих развитие самоконтроля.

Внедрение технологий: Использование видеоанализа, трекинга данных и других технологий для обеспечения объективного взгляда на свои действия и результаты.

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, плакаты	Правила судейства в баскетболе. Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Технология развития скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста на основе применения специализированного учебно-тренировочного модуля

Под учебно-тренировочным модулем мы понимаем совокупность нарочно выбранных комплексов упражнений, нацеленных на развитие физических способностей занимающихся, проводимых в конкретной очередности и заданных тренировочным режимом.

Составными компонентами тренировочной нагрузки модульной методики двигательных способностей являются:

- величина тренировочной нагрузки,
- объем и интенсивность выполнения физических упражнений;
- продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;
- количество повторений физических упражнений и их соотношение.

При разработке учебно-тренировочного модуля используется принцип однородности тренирующих воздействий при организации занятий одной целевой направленности, последовательно выполняемых упражнений в рамках одного тренировочного цикла, разработанный В.К. Бальсевичем.

В рамках реализации программы были проведены упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального учебно-тренировочного модуля. Проводились специальные исследования (авторы тестов В.И. Лях, Т.А. Тарасова, Ю.Н. Вавилов, В.М. Абалаков), главная цель которых - определение уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста контрольной группы и экспериментальной.

Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнения.

При данных упражнениях используются:

- метод круговой тренировки;
- повторный метод;
- игровой метод.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью - 80 – 95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

Для наглядного понимания, как кооперированы комплексы для подготовки организма к грядущей работе и комплексы на развитие скоростно-силовых способностей, представлена таблица с указанием занятий с совмещением разных комплексов упражнений. На занятиях применялись два метода для реализации поставленных задач. Так же в конце занятий используются игры на развитие скоростно-силовых способностей.

№	Комплексы упражнения	Количество повторов
1	<p>1) Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком двумя ногами).</p> <p>2) Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами.</p> <p>3) Прыжки на скакалке.</p>	<p>1) 4-5 серий: 6 - 12 повторений;</p> <p>2) 4-5 скамеек: 2 - 4 серии;</p> <p>3) 50 - 100 раз.</p>
2	<p>1) Приседания.</p> <p>2) Подъем на носки на возвышенности.</p> <p>3) Запрыгивание на возвышенность толчком двумя.</p>	<p>1) 2 серии: 10 - 20;</p> <p>2) 3 серии: 20 - 40 раз;</p> <p>3) 3 серии: 5 - 10 раз;</p>
3	<p>1) Выпрыгивание из положения полуприседа с касанием предмета толчком двух ног.</p> <p>2) Прыжок в длину из полного приседа до середины волейбольной площадки</p> <p>3) Бег на месте стоя на матах после чего сходим с матов и бег на месте с высокой интенсивностью.</p>	<p>1) 3 серии: 8 - 12 раз;</p> <p>2) 2 серии;</p> <p>3) По 15 секунд на каждом упражнении.</p>
4	<p>1) Игра в волейбол с элементами пионербола;</p> <p>2) Бег на короткие дистанции из положения высокого старта.</p> <p>3) Прыжок вверх из полуприседа, коснуться коленями груди.</p>	<p>1) –;</p> <p>2) 2 повторения;</p> <p>3) 3 серии: 7 - 15 раз.</p>
5	<p>1) Пас в стенку баскетбольным мячом, максимально быстро;</p> <p>2) Со штрафной линии разбег, прыжок до щита, обратно спиной вперед;</p> <p>3) С волейбольным мячом делаем выпады вперед с последующими поворотом туловищем;</p> <p>4) Приседания на одной ноге (выполняется возле гимнастической стенки);</p>	<p>1) 15 секунд;</p> <p>2) 20 секунд;</p> <p>3) 30 секунд.</p>

	<p>5) Отжимание с перекладыванием рук;</p> <p>6) Выбрасывания из-за головы набивного мяча в мат.</p>	
6	<p>1) Толкание набивного мяча из положения сидя, лежа.;</p> <p>2) Пас набивным мячом, крюком;</p> <p>3) Передачи из-за головы набивным мячом;</p> <p>4) Выталкивание из круга спинами, боком грудью без помощи рук;</p> <p>5) Отжимания.</p>	<p>1) 3х12 высокий уровень;</p> <p>2) 3х12 высокий уровень;</p> <p>3) 3х12 высокий уровень;</p> <p>4) на время;</p> <p>5) 3х12.</p>

Нормативные требования по физической подготовке

№	ТЕСТЫ
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по мини-футбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места
9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой 23 стороны от щита

Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	11-12 лет мальчики	13-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по мини- футбольной площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150

Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с))	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7
	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Приложение 3

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, плакаты	Правила судейства в футболе. Вводный, положение о соревнованиях по футболу
2	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Условия реализации программы

Для организации работы в секции созданы необходимые материально-технические условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 30 детей и отвечающего правилам СанПин;
- информационное обеспечение - комплектация научно-методической копилки специальной литературы по различным направлениям природоохранной, научной, воспитательной, здоровьесберегающей, досуговой деятельности детей;
- разработка системы диагностики результатов работы объединения, системы подведения итогов, рефлексии;
- формирование пакета диагностических методик;
- сеть интернет, выход на сайт учреждения;
- образовательные фильмы;
- интерактивные игры.

Методическое обеспечение программы:

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие.

Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-семинар;
- конференция;
- занятие-круглый стол;
- шахматные турниры.
- мастер-классы

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ;
- описание;
- рассуждение;

2. Наглядные методы обучения:

- Демонстрация;
- показ образца;
- иллюстрация;

3. Практические методы обучения:

- наблюдение;
- опыт;

- упражнения;
- репродуктивные;
- объяснительно-иллюстративные;

Методы по уровню деятельности учащихся

• *Наблюдение* - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

• *Опыты* - самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая практических исследовательских умений и обращаться с различным оборудованием.

• *Практические методы учения* – это вид деятельности ученика, при котором происходит формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий (письменные и устные упражнения, практические и лабораторные работы, некоторые виды самостоятельных работ).

• *Упражнения* - это планомерно организованное повторное выполнение каких-либо действий с целью их освоения или совершенствования.

• *Объяснительно-иллюстративные* отражают деятельность учителя и ученика, состоящую в том, что учитель сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.

• *Репродуктивные* способствуют усвоению знаний (на основе заучивания), умений и навыков (через систему упражнений). При этом управленческая деятельность учителя состоит в подборе необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний и умений по образцу.

• *Проблемное изложение*, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность, учитель ставит проблему, сам показывает пути ее решения, а учащиеся внимательно следят за ходом мысли учителя, размышляют, переживают вместе с ним и тем самым включаются в атмосферу научно-доказательного поискового решения;

• *Частично-поисковые, или эвристические методы*, используются для подготовки учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;

• *Исследовательские методы* - способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

Эти методы наиболее полно решают задачи развития учащихся при обучении.

Материально-техническое обеспечение

- магнитная демонстрационная доска с магнитными фигурами - 1 штука;
- шахматные часы –;
- словарь шахматных терминов 10 шт;
- комплекты шахматных фигур с досками – 10штук;
- ноутбук 1 шт;
- проектор 1 шт;
- кабинет с типовой мебелью.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Оценка образовательных результатов, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер, так как программа направлена на формирование у обучающихся стремления к дальнейшему познанию себя, поиску новых возможностей для реализации собственного потенциала.

Приложение 1

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы

№	Виды контроля	Контролируемые знания, умения, навыки	Форма контроля
1	Предварительный контроль	Шахматная доска, шахматные фигуры, их ходы, шахматная нотация, элементы шахматной партии.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.
2	Текущий контроль	Элементы шахматной партии, правила поведения во время турнира.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.
3	Промежуточная аттестация	Элементы шахматной партии, правила поведения во время турнира.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.
4	Итоговая аттестация	Основы шахматной тактики, участие в турнире, использование шахматной литературы.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.

Тест по шахматам для первого года обучения

Вопрос 1

Какое из следующих утверждений верно для хода пешки?

- a) Пешка может ходить на две клетки вперед с любого места.
- b) Пешка ходит только по диагонали.
- c) Пешка может бить фигуру только по диагонали.
- d) Пешка может ходить назад.

Вопрос 2

Как называется положение, при котором король подвергается непосредственной атаке?

- a) Мат
- b) Шах
- c) Рокировка
- d) Пат

Вопрос 3

Какая фигура ходит только по прямой линии, но не по диагонали?

- a) Ладья
- b) Конь
- c) Слон
- d) Ферзь

Вопрос 4

Сколько клеток на шахматной доске?

- a) 32
- b) 64
- c) 128
- d) 100

Вопрос 5

Какая фигура может перепрыгивать через другие фигуры?

- a) Ладья
- b) Слон
- c) Конь
- d) Пешка

Вопрос 6

Какой цвет клеток находится в левом нижнем углу шахматной доски при правильной установке?

- a) Белый
- b) Черный
- c) Не имеет значения

d) Красный

Вопрос 7

Какая фигура может двигаться как по прямой, так и по диагонали?

- a) Слон
- b) Ладья
- c) Конь
- d) Ферзь

Вопрос 8

Как называется движение, когда пешка достигает последней горизонтали и превращается в другую фигуру?

- a) Рокировка
- b) Взятие на проходе
- c) Превращение
- d) Шах

Вопрос 9

Что из перечисленного является первым официальным шахматным чемпионатом мира?

- a) 1886
- b) 1927
- c) 1972
- d) 1990

Вопрос 10

Как называется тактика, при которой одна фигура жертвуется для получения стратегического преимущества?

- a) Блиц
- b) Гамбит
- c) Ферзевый гамбит
- d) Андерсоновский гамбит

Вопрос 11

Как называется ситуация, когда у игрока нет легальных ходов и его король не находится под шахом?

- a) Мат
- b) Шах
- c) Рокировка
- d) Пат

Вопрос 12

Сколько фигур у каждого игрока в начале партии (включая короля и пешки)?

- a) 16
- b) 14

- c) 18
- d) 20

Вопрос 13

Какой фигуры не существует в шахматах?

- a) Конь
- b) Ладья
- c) Дракон
- d) Слон

Вопрос 14

Какая фигура ходит только по диагонали?

- a) Ладья
- b) Конь
- c) Ферзь
- d) Слон

Вопрос 15

Как называется правило, позволяющее пешке ходить через клетку, находящуюся под угрозой взятия?

- a) Взятие на проходе
- b) Превращение
- c) Рокировка
- d) Шах

Вопрос 16

Какие фигуры участвуют в рокировке?

- a) Король и конь
- b) Король и ладья
- c) Король и ферзь
- d) Король и пешка

Вопрос 17

Какое количество пешек у каждого игрока в начале партии?

- a) 6
- b) 8
- c) 7
- d) 9

Вопрос 18

Какая фигура ходит буквой "Г"?

- a) Конь
- b) Ладья
- c) Слон
- d) Король

Вопрос 19

Как называется тактика, когда одна фигура закрывает линию атаки другой фигуры?

- a) Пат
- b) Рокировка
- c) Блокировка
- d) Вилка

Вопрос 20

Что означает термин "вилка" в шахматах?

- a) Одновременная угроза двум фигурам
- b) Превращение пешки
- c) Ход королем
- d) Ничья

Вопрос 21

Как называется ситуация, когда одна из сторон отказывается от дальнейшей игры, признавая поражение?

- a) Пат
- b) Мат
- c) Рокировка
- d) Сдача

Вопрос 22

Что из перечисленного не является шахматной стратегией?

- a) Захват центра
- b) Контратака
- c) Блиц-атака
- d) Доминирование

Вопрос 23

Какая фигура наиболее сильная в шахматах?

- a) Слон
- b) Ладья
- c) Конь
- d) Ферзь

Вопрос 24

Какое минимальное количество ходов требуется, чтобы поставить мат сопернику?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

Вопрос 25

Какой термин используется для описания защиты короля?

- a) Пат
- b) Шах
- c) Рокировка
- d) Фланг

Вопрос 26

Какой цвет фигур начинает игру?

- a) Черные
- b) Белые
- c) Это выбирается случайным образом
- d) Не имеет значения

Вопрос 27

Что происходит, если король не может сделать ход и не находится под шахом?

- a) Мат
- b) Шах
- c) Пат
- d) Ничья

Вопрос 28

Какое количество ладей у каждого игрока в начале игры?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

Вопрос 29

Какая фигура ходит и атакует только по прямой линии?

- a) Конь
- b) Ладья
- c) Слон
- d) Король

Вопрос 30

Какой из следующих ходов запрещен в шахматах?

- a) Пешка превращается в ферзя
- b) Ладья перемещается по диагонали
- c) Король рокируется
- d) Конь ходит буквой "Г"

Таблица результатов диагностики

Правильных ответов	Оценка	Применчение
0-10	Начальный уровень	Нужно больше практики и теории. Пройдите основы шахмат ещё раз.
11-20	Базовый уровень	Неплохой старт, но нужно подтянуть знания. Изучите дополнительные материалы.
21-25	Средний уровень	Хорошие знания! Немного практики, и вы будете на высоте.
26-30	Продвинутый уровень	Отличные знания! Вы уже очень хорошо разбираетесь в шахматах.