### **Тесты по первому этапу «Морские звёздочки» 3-4 года.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тестовые задания** | **Методика проведения тестовых заданий** | **Оценка** | **Комментарий** |
| 1 | Различные способы передвижения в воде | Ходьба, прыжки лицом вперед, приседания, прыжки спиной вперед | 4 балла | Легко выполняет все способы передвижения, придумывает свои |
| 3 балла | Выполняет движения неуверенно, осторожно |
| 2 балла | Выполняет упражнения, держась за бортик |
| 1 балл | Боится отойти от бортика, отказывается выполнять |
| 2 | Погружение в воду с головой у опоры | Держась за бортик, вертикально присесть, полностью погрузившись под воду | 4 балла | Безбоязненно приседает под воду, уверенно встает обратно |
| 3 балла | Приседает под воду, резко встает |
| 2 балла | Приседает под воду не полностью, резко встает |
| 1 балл | Боится полностью погрузиться под воду |
| 3 | Спокойно переносят попадание брызг и воды на лицо, голову, в уши | Активное участие в подвижных играх, создание брызг самостоятельно. Игры проводятся в очках для плавания. | 4 балла | Активно брызгается и допускает брызги и воду на своем лице, голове, в ушах |
| 3 балла | Брызгается, но зажмуривается или отворачивается, когда брызги летят в его сторону |
| 2 балла | Не брызгается, избегает попадания брызг на свое лицо, голову |
| 1 балл | Не участвует в подобных играх, отворачивается, закрывает лицо руками, уходит |

### **Тесты по второму этапу «Медузы» 4-5 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тестовые задания | Методика проведения тестовых заданий | Оценка | комментарий |
| 1 | Лежание на груди | Из положения стоя, ноги врозь, руки на ширине плеч – лечь на воду вперед, на грудь | 4 балла | Удерживается на воде около 4-5 секунд |
| 3 балла | Удерживается на воде в течение 2-3 секунд |
| 2 балла | Удерживается на воде 1 секунду |
| 1 балл | Может лежать на воде только с нудлом либо у опоры |
| 2 | Лежание на спине | Из положения стоя, ноги врозь, руки на ширине плеч – лечь на воду назад, на спину.  Выполняется с помощью нудла. | 4 балла | Удерживается на воде около 4-5 секунд |
| 3 балла | Удерживается на воде в течение 2-3 секунд |
| 2 балла | Удерживается на воде 1 секунду |
| 1 балл | Отказывается от выполнения |
| 3 | Приседы под воду (ныряния) с доставанием игрушки | Стоя, присесть под воду, вытянуть руки вперед, достать игрушку со дна. Выполняется на задержке дыхания. | 4 балла | Легко достает игрушку руками, может продвинуться вперед в толще воды |
| 3 балла | Приседает под воду, но стоит на месте, дотягивается до игрушки |
| 2 балла | Под воду не приседает, дотягивается до игрушки рукой, прослеживает её глазами |
| 1 балл | Под воду не приседает, поднимает или отворачивает лицо от воды, берёт игрушку не глядя |
| 4 | Выполнение ногами движений в технике плавания кроль, брасс у опоры (лежа на животе) | Лежа на животе, держась руками за поручень или бортик, выполнять технически верные движения ногами в стиле кроль/брасс | 4 балла | Ритмично работает ногами, правильно располагая стопы, лицо лежит на воде |
| 3 балла | Ритмично работает ногами, правильно располагая стопы, лицо в воду не опускает |
| 2 балла | Сбивается с ритма работы ног, допускает технические ошибки, лицо в воду не опускает |
| 1 балл | Не может работать ногами, подтягивает туловище к опоре, лицо в воду не опускает |
| 5 | Перевороты со спины на грудь | Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Лечь на спину, затем перевернуться на грудь | 4 балла | Легко совершает перевороты, может 3-4 секунды зависать в каждом положении |
| 3 балла | Совершает перевороты, не зависает в воде |
| 2 балла | При совершении переворота проваливается под воду |
| 1 балл | Может лежать на воде и переворачиваться только с нудлом |

### **Тесты по третьему этапу «Китята» 5-6 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тестовые задания** | **Методика проведения тестовых заданий** | **Оценка** | **комментарий** |
| 1 | Контроль за дыханием на воде | При выполнении серии заданий ребёнок совершает вдох всегда только ртом, выдох в воду носом | 4 балла | Вдох всегда ртом, выдох в воду носом |
| 3 балла | Вдох всегда ртом, выдох смешанный |
| 2 балла | Путает вдох-выдох |
| 1 балл | Выполняет задания на задержке дыхания |
| 2 | Скольжение на груди | Из положения стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед, параллельны друг другу – лечь на воду вперед, опереться на воду лицом и грудной клеткой. Мягко оттолкнуться ногой от бортика, проскользить на воде | 4 балла | Принимает правильное положение тела на воде, скользит 2-3 метра |
| 3 балла | Прыгает на воду, скользит 2-3 метра |
| 2 балла | Прыгает на воду, на поверхности воды не держится |
| 1 балл | Не может принять правильное положение тела, на поверхности воды не держится |
| 3 | Скольжение на спине | Из положения стоя, ноги врозь, руки вытянуты над головой, присесть в воду до мочек ушей, положить голову и руки на воду. Мягко оттолкнуться ногой от бортика, проскользить на воде | 4 балла | Принимает правильное положение тела на воде, скользит 2-3 метра |
| 3 балла | Прыгает на воду, скользит 2-3 метра |
| 2 балла | Прыгает на воду, на поверхности воды не держится |
| 1 балл | Не может принять правильное положение тела, на поверхности воды не держится |
| 4 | Выполнение ногами движений в технике плавания кроль на груди (на задержке дыхания) | Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой кроль на груди. На задержке дыхания. | 4 балла | Правильное положение тела на воде, проплыл 5 метров |
| 3 балла | Правильное положение тела на воде, проплыл менее 5 метров |
| 2 балла | Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, проплыл менее двух метров |
| 1 балл | Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, нет координации в работе рук и ног |

### **Тесты по четвертому этапу «Морские котики» 6-7 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тестовые задания** | **Методика проведения тестовых заданий** | **Оценка** | **комментарий** |
| 4 | Проплывы в технике брасс в полной координации | Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой брасс. | 4 балла | Правильное положение тела на воде, проплыл 5 метров |
| 3 балла | Правильное положение тела на воде, проплыл менее 5 метров |
| 2 балла | Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, проплыл менее двух метров |
| 1 балл | Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, нет координации в работе рук и ног |
| 5 | Проплывы в техники кроль в полной координации | Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой кроль на груди. | 4 балла | Правильное положение тела на воде, проплыл 8-10 метров |
| 3 балла | Правильное положение тела на воде, проплыл менее 8 метров |
| 2 балла | Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, проплыл менее 5 метров |
| 1 балл | Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, нет координации в работе рук и ног |