

Тесты по первому этапу «Морские звездочки» 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	Пугает 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 коттики» 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 технике 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