**ТЕСТЫ ПО 1 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ**

**(дети 3-4 лет) младшая группа**

**Тестовые задания**

1.Разнообразные способы передвижения в воде.

2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

3.Выдохи в воду.

4.Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

**Методика проведения диагностики**

**1. Разнообразные способы передвижения в воде**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

2 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно, держится за поручень;

1 балл - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

**2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить голову вниз, глаза должны быть приоткрыты.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находиться в таком положении в течение 3 секунд;

2 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд (не открывает глаза);

1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

**3. Выдохи в воду**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок правильно выполняет 1-2 выдоха;

2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

**4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

*Инвентарь:* надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи ног способом кроль.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль;

2 балла – 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

**ТЕСТЫ ПО 2 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ**

**(дети 4-5 лет) средняя группа**

**Тестовые задания**

1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2.Лежание на груди.

3.Лежание на спине.

4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

**Методика проведения диагностики**

**1. Ориентирование в воде с открытыми глазами**

*Инвентарь:* тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребёнка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок смог достать 2-3 предмета на одном вдохе;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду. Открывая глаз под водой.

2**. Лежание на груди**

*Инвентарь:* надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок выполняет упражнение в течение 3-5 секунд;

2 балла – в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки)

**3. Лежание на спине.**

*Инвентарь:* надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

***Оценка:***

3 балла – приняв горизонтальное положение, ребёнок лежит на спине в течение 3-5 секунд;

2 балла – лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – лежит с поддерживающими предметами.

**4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок проплыл 6-8 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 3 м.

**ТЕСТЫ ПО 3 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ**

**(дети 5-6 лет) старшая группа**

**Тестовые задания**

1.Скольжение на груди.

2.Скольжение на спине.

3.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4.Плавание произвольным способом.

**Методика проведения диагностики**

**1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок проскользил 3-4 м и более;

2 балла -2 м;

1 балл – 1 м.

**2. Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

***Оценка:***

3 балла – ребенок проскользил 3 - 4 м и более;

2 балла – 2м;

1 балл – 1м.

**3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

*Инвентарь****:*** пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки вытянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

***Оценка:***

3 балла – ребенок проплыл от 11 – 16 м;

2 балла – 8 – 10 м;

1 балл – менее 8 м.

**4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

***Оценка:***

3 балла – ребенок проплыл от 6 – 8 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4 м.

**ТЕСТЫ ПО 4 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ**

**(дети 6-7 лет) подготовительная группа**

**Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

4.Плавание произвольным способом.

**Методика проведения диагностики**

1. **Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок проплыл 6-8 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4 м.

**2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок проплыл 11-16 м;

2 балла – 8-10 м;

1 балл – менее 8 м.

**3.Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок проплыл 11-16 м;

2 балла – 8-10 м;

1 балл – менее 8 м.

**4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м комбинированным способом (руки брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

***Оценка:***

3 балла – ребёнок проплыл 6 м и и более

2 балла – 4 5 м;

1 балл – менее 3 м.