**Самоанализ тренировочного занятия по плаванию**

 **Верещака Надежды Валентиновны**

**Раздел: «Техника плавания способом кроль на груди»**

**Тема: «Согласованность движения рук с дыханием в плавании кролем на груди»**

**Задачи:**

**Образовательная:**  Совершенствовать технику дыхания в плавании кролем на груди.

**Воспитательная**: Способствовать воспитанию силы воли и упорства, трудолюбия, чувство «локтя» и коллективизма.

**Развивающая:** Развивать координационные способности. Способствовать развитию ОДА.

**Оздоровительная:** Способствовать укреплению здоровья. Укреплять дыхательную систему.

 Занятие проводилось в группе начальной подготовки второго года обучения, возраст детей 9 лет. Группа присутствовала в составе 8 человек, т.к. эти дети учатся со второй смены. Обучающиеся к началу занятия были все в спортивной форме. Температурные режимы воды и воздуха соответствуют гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь подготовлен заранее.

Занятие началось с построения. Проведен краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях плаванием в бассейне. Ясно и четко была объявлена основная задача занятия, сделан акцент на то, как выполнение поставленной задачи влияет на качество исполнения техники кроля в целом.

Подготовительная часть занятия длилась 10 минут. Общеразвивающие упражнения были подобраны с учётом разогрева тех групп мышц, связок и суставов, которые были задействованы в основной части занятия. Был использован метод рассказа и показа. Разминка выполнялась групповым методом, на имеющемся в нашем распоряжении пространстве зала бассейна.

Основная часть занятия продолжалась 25 минут. При переходе к основной части занятия были использованы упражнения (прыжок в воду), которые способствовали повышению уровня эмоционального фона занятия и помогали настроиться на предстоящую работу. Основная часть занятия была организована фронтальным и групповым методами.

Измерения ЧСС проводились для контроля работы сердечно-сосудистой системы под влиянием выполняемых нагрузок, и одновременно являлись интервалами отдыха.

Длительность заключительной части занятия составила 5 минут, где была использована игра «…..», способствующая дальнейшему укреплению дыхательной мускулатуры и закреплению навыка работы ног техникой кроля. Игровой метод позволяет детям легко перестроиться и забыть об усталости, повысить эмоциональный фон и незаметно для обучающихся продолжить выполнение поставленных задач. Подведены итоги с указанием на достижения и ошибки отдельно каждого обучающегося. Дано домашнее задание.

Тип занятия – закрепления и совершенствования изученного материала. Образовательная задача занятия была реализована через подбор упражнений в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, через методические указания по выполнению упражнений способствовали запоминанию техники выполнения упражнения, развитию физических качеств: координации движений, формированию правильной осанки, укреплению дыхательной системы. Таким образом, была реализована оздоровительная задача занятия с учетом возрастных и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста. Подбор физических упражнений и дозировка соответствовали методике построения урока. Обучающимся давался алгоритм запоминания, проводилось первичное закрепление движения посредством повторения упражнения (через дозировку упражнения), осуществлялся контроль результатов первичного запоминания (через самостоятельность выполнения упражнения, анализ и коррекцию выполнения упражнения).

На данном занятии отрабатывались следующие умения: взаимодействовать в коллективе, выполнение требований правил взаимодействия (передвижение по воде), проплывать всю дистанцию правильно. Таким образом, были реализованы воспитательные задачи занятия.

На данном занятии ведущим методом обучения физическим упражнениям является метод строго регламентированного упражнения, о чем свидетельствует методический показ, объяснение и выполнение упражнения.

Общеметодический принцип сознательности и активности на данном занятии реализовался путем соблюдения следующих правил: обучающиеся понимали цели и задачи предстоящей работы (была создана положительная мотивация к усвоению алгоритма выполнения упражнения; было дано пояснение о важности выполнения данных упражнений, для формирования навыков правильного передвижения кролем на груди), что является необходимым условием сознательного обучения.

Опираясь на опыт обучающихся (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных навыков), применялись такие этапы усвоения учебного содержания, как восприятие, осмысление, закрепление, применение на практике.

Принцип научности реализовался через специальную терминологию, что способствует расширению кругозора и повышению уровня интеллектуального развития детей.

При выполнении упражнений соблюдались меры безопасности через задание интервала и дистанции движений, подбор упражнений осуществлялся в соответствии с анатомическим воздействием на организм занимающихся, с учетом специфических принципов физического воспитания: принцип чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания нагрузок.

Деятельность тренера заключалась в:

- рациональной организации проведения занятия,

- донесения в доступной для обучающихся форме информации,

- способности наладить с ними контакт,

- провести контроль за правильностью выполнения упражнений,

 -психологической наблю­дательности за состоянием каждого воспитанника.

Основная задача частично решена.