

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

ПРОЕКТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По плаванию
(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 4

Количество часов 34

Учитель Левченкова Мария Николаевна

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2011 воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2010)

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Пояснительная записка
к программе по плаванию 4 классов**

Рабочая программа составлена на основе:

Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Настоящая программа по плаванию, для 4 классов создана на основе следующих

нормативно – правовых документов:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05. 03. 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Школа России» (научный руководитель А. А. Плешаков),
М.: Просвещение, 2009 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классах из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час физкультуры в 4 классах МБОУ СОШ «Школа будущего » отводится на занятия плаванием.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания

(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Формировать предпосылки к универсальным компетенциям учащихся на этапе начального общего образования по плаванию:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие предпосылки к умениям:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие предпосылки к умениям:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие предпосылки к умениям:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия плаванием с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- Чемпионат школы по плаванию

- “Веселые старты” на воде;

В каждом модуле и в конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок (в рамках третьего часа физической культуры). Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;

совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований.

Содержание уроков плавания для учащихся 4 классов

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох..

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.

Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног.

Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Плавание с работой ногами брассом. Плавание в полной координации кролем на спине.

Календарно-тематическое планирование

по плаванию 4 класс .

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся.	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1	П Л А В А Н И Е	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне.	Знать правила техники безопасности на уроках по плаванию.	текущий
2		Повторить раннее – изученные дыхательные упражнения на воде и под водой .	1	Повторение	Повторение передвижений по дну, первого варианта дыхания в воде, погружение под воду.	Не бояться воды, правильное дыхание в воде.	текущий
3		Закрепление навыка лежания и скольжения на груди.	1	Повторение	Закрепление скольжения на груди с различными и.п. рук , упр. «Звездочка, поплавок и т. д.». Погружение в воду с открытыми глазами.	Уверенно себя чувствовать в воде, уметь выполнять упр. в скольжении.	текущий
4		Закрепление навыка скольжения (на груди, на спине, на боку).	1	Повторение	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости. Выполнение скольжения на груди, спине, боку.	Уметь правильно выполнять скольжение на груди. Уметь выполнять упражнения правильно.	текущий
5		Разучивание комплекса упражнений на суше	1	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости.	Уметь выполнять вдох через рот, присесть под воду –продолжительный выдох через рот и нос.	текущий
6		Погружение в воду. Выдох в воду. Всплывание поплачком.	1	Повторение	Повторение продолжительного выдоха в воду, закрепление навыка скольжения	Уметь дышать в воде (два варианта). Уметь выполнять упр. «поплавок».	текущий
7		Закрепление навыка плавания способом на боку.	1	Повторение.	Повторение продолжительного выдоха в воду, закрепление	Уметь дышать в воде (два варианта).Уметь	

	П Л А В А Н И Е				навыка скольжения, скольжение на боку с различными и.п.	скользить на боку.	текущий
8		Закрепление навыка скольжения с поворотом относительно продольной оси	1	Повторение	Обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью с поворотом относительно продольной оси.	Уметь дышать в воде (два варианта). Уметь скользить на груди и на спине	текущий
9		Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	1	Изучение нового материала	Повторение дыхательных упражнений. Согласование движений рук и ног в скольжении на груди.	Уметь дышать в воде (два варианта). уметь выполнять упражнение поворот головы на вдох.	текущий
10		Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; скольжение на груди с согласованием движений рук и ног. Игра «Скользящие стрелы»	Уметь скользить на груди с движениями рук и ног. Уметь дышать в воде (два варианта).	текущий
11		Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; Согласование движений рук и ног в скольжении на груди при задержки дыхания	Уметь задерживать дыхание и выполнять продолжительный выдох в воду.	текущий
12		Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; скольжение на груди с согласованием движений рук и ног.	Уметь правильно выполнять движения ногами в скольжении с доской, выполнять поворот головы на вдох.	текущий
13		Закрепление техники кроля на спине в полной координации	1	Повторение	Кроль на спине в полной координации. Дыхательные упражнения; плавание с доской, работа ног. Игра на выдохи в воду «У кого больше пузырей»	Уметь правильно выполнять движения ногами в скольжении на груди с доской.	текущий
14		Совершенствовать технику	1	Повторение	Дыхательные упражнения;	Уметь правильно	текущий

		выполнения скольжения на груди , спине.			согласование движений рук и ног в сочетании с ходьбой по дну.	выполнять выдох в воду; сочетать работу рук и ног	
15	П Л А В А Н И Е	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости.	Уметь правильно выполнять движения руками и ногами в сочетании с дыхательными упражнениями.	текущий
16		Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; плавание с доской, работа ног.	Уметь правильно дышать	текущий
17		Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; плавание с доской, работа ног.	Уметь правильно дышать	текущий
18		Обучение комплексу упражнений на суше.	1	Изучение нового материала	Дыхательные упражнения; Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости	Уметь сочетать дыхание с движениями рук и ног	текущий
19		Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации	1	Повторение	Развитие координационных способностей; Дыхательные упражнения;	Уметь выполнять гребковые движения руками и ногами в сочетании с дыханием.	текущий
20		Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	1	Повторение	Дыхательные упражнения; Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости	Уметь сочетать дыхание с движениями рук и ног	текущий
21	Закрепить навык плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.	1	Повторение	Развитие координационных способностей; Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять гребковые движения руками в сочетании с дыханием	текущий	
22	Закрепление техники учебных поворотов	1	Повторение	Развитие координационных способностей; Дыхательные	Уметь выполнять учебные повороты	текущий	

	П Л А В А Н И Е				упражнения, повторение техники учебных поворотов		
23		Обучение комплексу упражнений на суше.	1	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей; Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять учебные повороты	текущий
24		Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	1	Повторение	Дыхательные упражнения; Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости	Уметь правильно выполнять гребковые движения руками и ногами	текущий
25		Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	1	Повторение	Развитие координационных способностей; Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять гребковые движения руками и ногами при плавании кроль на спине.	текущий
26		Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	Повторение	Скольжение на спине одна рука вытянута вперед, др. у бедра; плавание на спине с помощью движ. ногами и гребков рукой	Уметь правильно выполнять заданные упражнения	текущий
27		Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	Повторение	Упражнения на координацию движений, на развитие качества гибкости; силы. Работа ног способом дельфин.	Знать комплекс упражнений на развитие качества гибкости. Уметь правильно выполнять упражнения.	текущий
28		Закрепление техники учебных поворотов	1	Повторение	Дыхательные упражнения; скольжение на груди с движениями ногами дельфином, повторение учебных поворотов.	Уметь правильно выполнять заданные упражнения	текущий
29		Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	Повторение	Развитие координационных способностей; Дыхательные упражнения; упражнения в закреплении движений ног способом дельфин.	Уметь выполнять движения ногами способом дельфин. Уметь правильно дышать.	текущий

1	2	3	4	5	6	7	8
30	П Л А В А Н И Е	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	1	Повторение	Развитие координационных способностей; сочетание работы рук и ног используя различные исходные положения; Дыхательные упражнения;	Уметь правильно выполнять гребковые движения руками в сочетании с дыханием. Уметь правильно дышать.	Текущий
31		Закрепление навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	1	Повторение	Упражнения в закреплении движений ног при плавании дельфином .	Уметь самостоятельно подбирать упражнения для разных групп мышц.	текущий
32		Совершенствование умения выполнять учебные повороты	1	Повторение	Плавание в полной координации на задержке дыхания и с дыханием; выполнение учебных поворотов	Уметь правильно выполнять движения ногами в сочетании с дыханием, учебные повороты.	текущий
33		Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	1	Повторение	Упражнения в закреплении гребковых движений рук и ног при плавании кроль .	Уметь правильно выполнять гребковые движения руками в сочетании с дыханием. Уметь правильно дышать	текущий
34		Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Оценка умений	1	Повторение.	Совершенствовать элементарные гребковые движения руками в скольжении на боку. Обучение попеременным движениям ногами кролем в скольжении.	Уметь правильно выполнять гребковые движения руками в сочетании с дыханием. Уметь правильно дышать	текущий