

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бородинская
средняя общеобразовательная школа»**

<p>Программа рассмотрена на педсовете пр.№6 от 02.11.2023г.</p>	<p>Утверждаю директор МБОУ «Бородинская сош»  О.П. Комоликова Пр.№90 от 03.11.2023г.</p>
---	---



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм. Школа безопасности»
Направленность туристическо-краеведческая**

С. Бородино, 2023г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

Актуальность программы заключается в том, что она рассчитана на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» составлена **на основе нормативных документов** и рекомендаций:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) п.9 ст.2;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 243648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ «Бородинская средняя общеобразовательная школа»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Бородинская средняя общеобразовательная школа».

Отличительные особенности программы состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации, учение и проведении слетов-соревнований в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера, умения и навыки для прохождения туристских походов в рамках программы.

Педагогическая целесообразность программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм туристско-спортивной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и приключениям.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности». Охват детей 26 человек. Предполагаются групповые занятия по 13 человек в группе.

Уровень освоения – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

Цель программы: формирование практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях через освоение специальных туристических знаний.

Задачи:

- сформировать туристические знания и умения, необходимые для прохождения технических этапов спортивного туризма и уметь применять туристские навыки в походе, на слете;
- знать особенности природы и туристические возможности Республики Хакасия и Богградского района;
- подготовить спортивный резерв для сборной команды школы на соревнования «Школа безопасности».
- развивать познавательную и творческую активность, коммуникативные умения, коммуникабельность;
- развивать у детей чувство ответственности за своё поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Объем программы –34 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – программа реализуется в течение учебного года с периодичностью 1 часа в неделю, включая участие в соревнованиях «Школа безопасности».

2. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Туристская подготовка с оборудованием					
1	Личное и групповое туристское снаряжение (Рюкзак объемом не менее 80 литров)	1		1	Практика	Опрос
2	Организация туристского быта. Палатка. Приготовление пищи на костре	1		1	Мастер-класс	Анализ
		2	0	2		
2	Преодоление препятствий без специального снаряжения					
1	Преодоление склонов, техника движения и страховки	1		1	Тренировка	Соревнование
2	Движение по подвесному бревну, параллельным перилам	1		1	Тренировка	Соревнование

3	преодоление заболоченного участка по кочкам и с помощью жердей;	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
		3	0	3		
3	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения					
1	Подъем по склону с самостраховкой по перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
2	Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Траверс склона по перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
4	Переправа с опорой на перила по параллельным перилам	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
		4	0	4		
4	Техника вязания узлов					
1	Узлы петлевые	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение
2	Узлы для связывания веревок	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение
3	Узлы схватывающие	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение
4	Узлы для обвязок	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение
		4	0	4		
5	Отработка приемов страховки и преодоления препятствий					
1	Отработка элементов водного похода на соревнованиях «ШБ»	1		1	Тренировка	Анализ
2	Отработка технического приема «Бревно с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Отработка технического приема «Параллельные перила с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
4	Отработка технического приема «Навесная переправа с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
		4	0	4		
6	Топография и ориентирование					
1	Виды топографических карт и основные	1	1		Лекция	Опрос

	сведения о них						
2	Чтение карты и составление схем	1	1		Лекция	Опрос	
3	Ориентирование на местности со спортивными картами разных масштабов	1		1	Тренировка	Анализ	
4	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт	1		1	Тренировка	Анализ	
		4	2	2			
7	Краеведение						
1	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю	1	1		Мастер-класс	Анализ	
2	Игра-квест «Знатоки природы Богградского района»	1		1	Игра-квест	Анализ	
		2	1	1			
8	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности						
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		Лекция	Опрос	
2	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях	1		1	Ролевая игра	Анализ	
3	Изготовление средств транспортировки пострадавшего, приемы транспортировки	1		1	Ролевая игра	Анализ	
4	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки	1		1	Ролевая игра	Анализ	
5	Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца	1		1	Ролевая игра	Анализ	
6	Оказание первой доврачебной помощи при обмороках, ушибах, ссадинах, потертостях	1		1	Ролевая игра	Анализ	
		6	1	5			
9	Промежуточная аттестация						

1	Участие в соревнованиях «Школа безопасности» муниципальный этап	2		2	Соревнование	Анализ
2	Участие в соревнованиях «Школа безопасности» региональный этап	3		3	Соревнование	Анализ
		5	0	5		
Итого за период обучения:		34	4	30		

3. Содержание программы

1. Туристская подготовка с оборудованием

Личное туристическое снаряжение: рюкзак объемом не менее 80 литров, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, сидуха, индивидуальный медицинский пакет туриста, компас туристический, посуда для приема пищи, перчатки туристические.

Групповое туристское снаряжение: палатки, оборудование для приготовления пищи, топор туристический, лопата складная, костровое оборудование, ремонтный набор, носилки спасательные. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода. Конструкции чехлов для топора, пилы.

Специальное снаряжение: индивидуальная страховочная система, веревки (10 мм и 6 мм), карабины, спусковое устройство, жумар.

Организация туристского быта. Приготовление пищи на костре.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

2. Преодоление препятствий без специального снаряжения

Переправа по горизонтальной веревке (длина этапа 15-20 м). Переправа по горизонтальному бревну. (длина этапа 8-15 м, диаметр бревна 20-30 см).

Переправа по наклонному бревну (длина этапа до 12 м, диаметр бревна 20 - 30 см, угол наклона до 30 градусов). Переправа по качающимся перекладинам.

Преодоление этапа "Паутина". Преодоление этапа "Ромб". Движение с использованием перекладин, связанных веревкой, с контуром в виде ромба. Движение по горизонтально или вертикально натянутым не скрепленным между собой веревкам.

Преодоление заболоченного участка по кочкам (длина этапа до 15 м). Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. (длина жердей на 0,5 м длиннее расстояния между опорами).

3. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения

Карабины туристические. Система страховочная. Спусковое устройство. Жумар. Каска туристическая.

Переправа по веревке с перилами (длина этапа - 15 - 25 м). Укладка бревна и переправа по нему. Использование концов веревки, закрепленных на опорах, движение по горизонтальному бревну с использованием перил.

4. Техника вязания узлов

Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, прямой, проводник, стремя, восьмерка, грейпвайн. Освоение навыка завязывания узлов согласно требованиям соревнований.

5. Отработка приемов страховки и преодоления препятствий

Использование переправы по веревке 10 мм с перилами, навесной переправы. Меры безопасности при движении по склону и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении.

6. Топография и ориентирование

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Спортивное ориентирование. Подготовка к участию в соревнованиях. Компас. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Участие в соревнованиях по ориентированию.

7. Краеведение

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика туристических объектов. Экологическое состояние родного края. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Познание своего края.

8. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Освоение приемов массажа

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников.

Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Аптечка. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Носилки спасательные. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки (с использованием манекена).

9. Промежуточная аттестация

Соревнования «Школа безопасности». Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

4. Требования к результатам обучения

После окончания обучения (стартовый уровень сложности) обучающиеся Должны знать:

- где располагается республика Хакасия и Богградский район на карте;
- краткую характеристику природы республики и района, их туристические возможности;
- как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- какое личное и групповое снаряжение нужны в походе;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможные обязанности в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правила безопасного поведения в населенном пункте и за ним, в лесу;
- правила личной гигиены в походе;
- необходимый состав медицинской аптечки;
- устройство и принцип работы компаса;
- определённое количество топографических знаков, условных обозначений.

Должны уметь:

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и групповое снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором, пилой);
- изготавливать носилки, используя жерди;
- транспортировать пострадавшего;
- надевать страховочную систему, используя встречный узел, двойной булинь;
- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы;
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- выполнять элементы спортивного туризма на разных этапах.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, взаимопомощь.

Будут сформированы:

- основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- навыки работы в команде;
- начальные умения и навыки работы необходимым снаряжением;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения очередной темы каждый ребенок должен не только получить представление об отдельных сторонах туристского похода (соревнованиях), но видеть

осязаемый результат:

- знать маршрут похода (соревнований) и уметь описать его родителям;
- унести домой список личного снаряжения, понимать, какую обувь и одежду нужно взять в поход (соревнования);
- иметь список продуктов для похода (соревнований) и понимать, как они будут приобретаться;
- получить список медицинской аптечки и понимать, какие лекарства необходимо взять ему лично (при необходимости);
- какие краеведческие сведения о маршруте должен добыть он лично, какую должность он будет исполнять в походе и т.д.

То есть, занятия по программе лучше всего организовать в форме подготовки к походу (соревнованиям), перспектива участия в котором будет поддерживать интерес детей к занятиям, а также придавать осмысленность и целесообразность их деятельности.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристском походе и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Промежуточная аттестация обучающихся производится по итогам участия в соревнованиях и походах.

5. Оценочные материалы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием технических средств обучения, туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися результатов обучения:

- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка туриста;
- тесты по основам первой помощи;
- правила соревнований «Школа безопасности».

В качестве средств текущего контроля усвоения материала используется тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнований «Школа безопасности».

Результат прохождения дистанции соревнований командой (участником) может определяться:

- временем прохождения;
- полученными штрафными баллами;
- суммой времени и штрафных баллов, приведенных к единой единице измерения.

Временем прохождения командой дистанции (этапа) является время между моментами старта и финиша или суммарное время прохождения дистанции (этапа) всеми участниками команды.

На соревнованиях образовательных организаций и муниципального уровня допускается

преодоление этапов (препятствий) с трех попыток (штраф, наказание временем) или упрощенное судейство по системе:

- выполнено без ошибок - 0 баллов,
- выполнено с ошибкой - 1 балл,
- не выполнено - 2 балла.

6. Календарно-тематический план (приложение 1)

7. Условия реализации программы

Для организации образовательного процесса требуется следующее материально-техническое обеспечение:

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения		
	Количество/ед. измер	Примечание
2	5	
Рюкзак объемом не менее 80 литров	3 шт.	
Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная	2 шт.	
Палатка хозяйственная	1 шт.	
Спальный мешок	2 шт.	
Коврик теплоизоляционный	2 шт.	
Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.)	1 шт.	
Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	1 шт.	
Компас жидкостный	6 шт.	
Сидушка	2 шт.	
Топор туристический	1 шт.	
Лопата складная	1 шт.	
Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	1 шт.	
Индивидуальный медицинский пакет туриста	1 шт.	
Каска туристическая	8 шт.	
Перчатки туристические	6 шт.	
Носилки спасательные	2 шт.	
Карабины туристические - 85 единиц (5 карабинов х 17 чел.)	43 шт.	
Система страховочная	10 шт.	
Спусковое устройство	8 шт.	
Жумар	8 шт.	
Веревка 10 мм	200м	
Веревка 6 мм	50м	

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
8. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
16. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
18. Основы медицинских знаний обучающихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
19. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
21. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Шиббаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "руководителей Турист", 1992.

Электронные образовательные ресурсы

1. URL: <http://www.festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
2. URL: <http://numi.ru/list.php> Методический центр. Научные, учебные и методические издания
3. URL: <http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник. РФ. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
4. URL: <http://dopedu.ru/voprosi-otveti/obwie.html> Информационный портал «Дополнительное образование детей»
5. URL: <http://periodika.websib.ru> Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
6. URL: <http://www.edik.ru> Большой энциклопедический и исторический словари
7. URL: <http://www.wikiznanie.ru> Викизнание: гипертекстовая электронная энциклопедия
8. URL: <http://ru.wikipedia.org> Википедия: свободная многоязычная энциклопедия
9. URL: <https://fcctk.ru/> Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения

10. URL: <https://tssr.ru/> Федерация спортивного туризма России.

Видеоматериалы

Видеоматериалы:

-https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF_Control_Descriptions_2004_ru.pdf;

-http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf;

-[https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-](https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960;)

[149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960;](https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960;)

-[https://vk.com/video/@runrunning?z=video-](https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2;) 149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-

[149725861_-2;](https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2;)

-[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения)

[reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения)
[9207&text=Общие+развивающие+упражнения](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения)