

Муниципальное общеобразовательное учреждение Игнатовская средняя
общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 23.08.2023г. Руководитель ШМО _____ / С.А.Михеева/	Согласовано Заместитель директора по УВР 24.08.2023 г. _____ /И.В.Кобина/	Утверждено Директор школы _____ /Л.Н.Гаранина/ Приказ № 2115 от 25.08.2023г.
--	--	---

Рабочая программа
по физической культуре

Класс: 9 класс класс

Уровень образования: основное общее

Составитель: Сергунова Елена Евгеньевна, учитель физкультуры

2023-2024 учебный год

Введение

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с :

- Федеральной образовательной программой основного общего образования.
- Образовательной программой основного общего образования МОУ Игнатовской СОШ.
- Федеральной рабочей программой основного общего образования по физической культуре (для 5-9 классов образовательных организаций)

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

1. Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И.Лях, Я.М Веленский Москва, «Просвещение», 2017год.
2. Комплексная программа физического воспитания для 5-9 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2021 год.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 99 учебных часов (3 часа в неделю).

1.Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной общеобразовательной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и

- проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
 - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
 - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
 - готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
 - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
 - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
 - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные

познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной

деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, "задержки дыхания", использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Легкая атлетика/Кроссовая подготовка -Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м.

Подвижные игры на основе баскетбола- Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и

двумя руками с места и в движении.. Игра по правилам мини - баскетбола.

Подвижные игры на основе волейбола - Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

Гимнастика с основами акробатики - Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Лыжная подготовка - Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

3.Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика/Кроссовая подготовка	29	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	1
4	Лыжная подготовка	20	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	18	
6	Подвижные игры на основе волейбола	18	
ИТОГО		99	3

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока	Тема урока	Дата	Дата
---------	---------	------------	------	------

	в разделе (теме)		по плану	фактическая
Лёгкая атлетика-14 часов				
1.	1	Инструктаж по Т.Б. Понятие об влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.		
2	2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Бег 30м.		
3	3	Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3*10; 8*10;		
4	4	Финальное усилие в беге. Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)		
5	5	Развитие скоростных способностей. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. (комплекс ГТО)		
6	6	Развитие скоростной выносливости. Бег 2000м и 1500м на результат. (комплекс ГТО)		
7	7	Входная контрольная работа. Развитие скоростной выносливости.		
8	8	Овладение техникой метания м.м. в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. (комплекс ГТО) Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	9	Овладение техникой метания м.м. в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. (комплекс ГТО) Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	10	Овладение техникой прыжков в длину. Прыжок		

		в длину с разбега с 11-13 шагов. (комплекс ГТО)		
11	11	Овладение техникой прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов. (комплекс ГТО)		
12	12	Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров		
13	13	Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров		
14	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат. (комплекс ГТО)		
Подвижные игры на основе баскетбола 11 часов				
15	1	Инструктаж по Т.Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	2	Ловля и передача мяча		
17	3	Ловля и передача мяча		
18	4	Ведение мяча		
19	5	Ведение мяча		
20	6	Бросок мяча в корзину.		
21	7	Бросок мяча в корзину.		
22	8	Бросок мяча в движении.		
23	9	Бросок мяча в движении.		
24	10	Бросок мяча в движении..		
25	11	Бросок мяча в движении.		
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов				
26	1	Акробатика. Инструктаж по т/безопасности. Стойка на голове и руках из упора присев.		
27	2	Акробатика. Лазание по гимн.канату. Длинный кувырок с 3-4 шагов.		
28	3	Акробатика. Соединение из		

		2-3 элементов.		
29	4	Акробатика. Стойка на голове и руках (ю)-зач. Лазание по гимн. .		
30	5	Акробатика. Лазание по гимн.канату. Длинный кувырок (ю),мост стоя (д)		
31	6	Упражнения в вися		
32	7	Развитие силовых способностей. Лазание по гимн.канату (зач).		
33	8	Развитие гибкости. Полоса препятствий с освоенными акробатическими элементами.		
34		Развитие гибкости. Полоса препятствий с освоенными акробатическими элементами.		
35	10	Опорный прыжок		
36	11	Опорный прыжок		
37	12	Опорный прыжок		
38	13	Опорный прыжок. Промежуточная контрольная работа.		
39	14	Висы и упоры на перекладине. Подъём переворотом на перекладине.		
Подвижные игры на основе баскетбола -7 часов				
40	1	Бросок мяча в движении.		
41	2	Бросок мяча в движении.		
42	3	Тактика игры		
43	4	Тактика игры		
44	5	Техника защитных действий.		
45	6	Зонная система защиты.		
46	7	Личная защита под щитом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении.		
Лыжная подготовка 20 часов				
47	1	Правила поведения и техники безопасности при		

		выполнении физических упражнений. Попеременный двухшажный ход.		
48	2	Передвижение по дистанции до 3км.		
49	3	Попеременный двухшажный ход.		
50	4	Одновременный двухшажный ход		
51	5	Техника перехода с хода на ход.		
52	6	Лыжные гонки на дистанции 1км, 2км.		
53	7	Одновременный двухшажный ход		
54	8	Передвижение по дистанции до 3км (девочки); 4км (мальчики).(умерено)		
55	9	Прохождение дистанции		
56	10	Лыжные гонки на дистанции 2км, 3км. С тах инт.		
57	11	Одновременный одношажный ход.		
58	12	Прохождение по дистанции 4000м, 5000м(умерено)		
59	13	Передвижение по лыжне до 3км. С тах инт		
60	14	Преодоление контр уклонов.		
61	15	Преодоление контр уклонов.		
62	16	Преодоление контр уклонов.		
63	17	Круговые, встречные эстафеты.		
64	18	Круговые, встречные эстафеты.		
65	19	Лыжные гонки на дистанции 3-5км. (комплекс ГТО)		
66	20	Лыжные гонки на		

		дистанции 3-5км. (комплекс ГТО)		
Подвижные игры на основе волейбол -18 часов				
67	1	по Т.Б.Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
68	2	Прямая верхняя подача		
69	3	Передача мяча сверху после перемещения		
70	4	Нижняя прямая подача		
71	5	Прием мяча снизу после подачи		
72	6	Верхняя прямая подача (зач)		
73	7	Двухсторонняя игра с заданиями.		
74	8	Прием мяча после подачи		
75	9	Верхняя прямая подача (зач)		
76	10	Двухсторонняя игра с заданиями		
77	11	Прием мяча после подачи		
78	12	Прием и передача мяча.		
79	13	Тактика игры.		
80	14	Тактика игры.		
81	15	Подача мяча.		
82	16	Передача мяча снизу после перемещения		
83	17	Двухсторонняя игра		
84	18	Двухсторонняя игра		
Лёгкая атлетика-15часов				
85	1	Инструктаж по Т.Б..Развитие силовых и координационных способностей.		
86	2	Прыжки в высоту способом «Перешагивание!». СБУ.		
87	3	Прыжки в высоту способом «Перешагивание!». СБУ.		
88	4	Прыжки в высоту способом «Перешагивание!». СБУ.		
89	5	Развитие скоростных способностей. Наклон вперед из положения стоя.		

		(комплекс ГТО)		
90	6	Развитие скоростных способностей. Наклон вперёд из положения стоя. (комплекс ГТО)		
91	7	Медленный бег бмин. (комплекс ГТО)		
92	8	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м – на результат (комплекс ГТО)		
93	9	Развитие скоростных способностей. Итоговая контрольная работа.		
94	10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат. (комплекс ГТО)		
95	11	Прыжок в длину с разбега. (комплекс ГТО)		
96	12	Прыжок в длину с разбега. (комплекс ГТО)		
97	13	Метание малого мяча на дальность. (комплекс ГТО)		
98	14	Развитие скоростной выносливости. Бег 2000м (комплекс ГТО)		
99	15	Низкий старт с преследованием Подтягивание. (комплекс ГТО)		

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

Нормативы комплекса ГТО - возрастная группа от 13 до 15 лет:

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золо той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладоня ми	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касан ие пола пальц ами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		6	7	8	6	7	8

отличия Комплекса**						
------------------------	--	--	--	--	--	--