****

**1. АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе дисциплины**

**Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка**

Трудоемкость 328 ч.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины:Техника выполнения физических упражнений и тактические действия по избранному виду спорта, общефизическая и специальная физическая подготовка, правила соревнований, организация и судейство соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование категории (группы) компетенций | Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции) | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Оценочные средства |
| Универсальные компетенции | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.);планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.);соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | *Знать*(в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений): основные термины и понятия; основы техники выполнения упражнений; средства, методы и особенности развития основных физических качеств; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;*уметь*:составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе;*владеть методами и средствами самосовершенствования по*: развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития;*владеть практическими навыками*: навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; участия в соревнованиях различного уровня. | Контрольные нормативы, участие в соревнованиях |

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Индекс | Наименование дисциплины  | Семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик |
| на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля) | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.В.ДВ.01.03 | Спортивная подготовка | 2-6 | знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведенииБ1.О.05 Физическая культура и спорт |  |

**1.4. Язык преподавания:** русский.

**2. Объем дисциплиныв зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**Выписка из учебного плана: для группы С-ГД (МД, ОПИ)-23**

|  |  |
| --- | --- |
| Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка |
| Курс изучения | 1-3 |
| Семестр(ы) изучения | 2-6 |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | зачет |
| Трудоемкость (в ЗЕТ) | – |
| **Трудоемкость (в часах)** (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 328 |
| **№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:** | Объем аудиторной работы,в часах | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 64/140/124 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | - | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 64/140/124 | - |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.) | 64/140/124 | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | - | - |
| **№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)** | - |
| **№3. Количество часов на экзамен**(при наличии экзамена в учебном плане) | - |

**3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | Часы СРС |
| Лекции | из них с применением ЭО и ДОТ | Семинары (практические занятия, коллоквиумы) | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) |  |
| Обучение технике волейбола / футбола //основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | **-** | **-** | **-** |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2) | 16 | - | - | 16 | **-** | **-** | **-** |
| **Всего за 2 семестр** | **64** | - | - | **64** | **-** | **-** | **-** |
| **Всего часов за 1 курс** | **64** | **-** | **-** | **64** | **-** | **-** | **-** |
| Обучение технике волейбола / футбола //основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | **-** | **-** | **-** |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2) | 24 | - | - | 24 | **-** | **-** | **-** |
| **Всего за 3 семестр** | **72** | - | - | **72** | **-** | **-** | **-** |
| Обучение технике волейбола / футбола //основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | **-** | **-** | **-** |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2) | 20 | - | - | 20 | **-** | **-** | **-** |
| **Всего за 4 семестр** | **68** | - | - | **68** | **-** | **-** | **-** |
| **Всего часов за 2 курс** | **140** | **-** | **-** | **140** | **-** | **-** | **-** |
| Обучение технике волейбола / футбола //основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | **-** | **-** | **-** |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2) | 24 | - | - | 24 | **-** | **-** | **-** |
| **Всего за 5 семестр** | **72** | - | - | **72** | **-** | **-** | **-** |
| Обучение технике волейбола / футбола //основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 36 | - | - | 36 | **-** | **-** | **-** |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2) | 16 | - | - | 16 | **-** | **-** | **-** |
| **Всего за 6 семестр** | **52** | - | - | **52** | **-** | **-** | **-** |
| **Всего часов за 3 курс** | **124** | - | - | **124** | **-** | **-** | **-** |
| **Всего часов** | **328** | - | - | **328** | **-** | **-** | **-** |

**3.2. Содержание тем программы дисциплины**

**Легкая атлетика**

**Тема 1.** Обучение технике основных упражнений легкой атлетики:бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка.Изучение правил соревнований по видам.Обучение технике бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские национальные прыжки (2 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (3 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты(4 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (5 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты (6 семестр)

**Тема 2.**Общефизическая подготовка, развитие физических качествс эспандером, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов, в тренажерном зале

**Волейбол**

**Тема 1.** Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, сверху; прием подач; нападающему удару, блокированию (2 семестр).

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам в различных зонах и по заданию, в парах, в тройках; прямой верхней подачи, приему подач снизу и сверху с дальнейшей передачей по зонам. Розыгрыш мяча после приема с нападающим ударом. Учебные игры. Судейство игр (3 семестр).

Обучение технике волейбола: нападающий удар, верхняя передача в парах с нападающим ударом, имитация блокирования. Закрепление прямой верхней подачи. Разучиванием тактических командных действий. Учебные игры. Судейство игр (4 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: верхней и нижней передач; подач сверху; приемов подач (5 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: подач, приемов, нападающего удара, блокирования. Закрепление тактических командных действий в защите и нападении (6 семестр).

**Тема 2.**Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу в тренажерном зале, развитие специальных физических качеств на ловкость.

**Пауэрлифтинг**

**Тема 1.** Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жим лежа, приседание, становая тяга. Ознакомление с привилами соревнований.Разучивание техникибазовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата (2 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений(3-4 семестры).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5-6 семестры).

**Тема 2.**Общефизическая подготовка, развитие силовых физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями.

**Футбол**

**Тема 1.** Обучение технике футбола: ведению, передачам, приему мяча; ударам по воротам. Изучение правил игры (2 семестр).

Разучивание техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите(3-4 семестры).

Закрепление и совершенствование техники футбола: ведения, передач, приемов мяча; ударов по воротам. Судейство соревнований (5 семестр).

Закрепление тактических действий в нападении и защите (6 семестр)

**Тема 2.**Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

**3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

 В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

**4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работыобучающихся по дисциплине**

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРСне предусмотрена.

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. – ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13605> (МД-23), <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13689> (ОПИ-23)

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | **Вид выполняемой учебной работы** **(контролирующие материалы)** | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
| *Испытания (проводятся в контактной форме)* |
| 1 | Контроль спортивно-технической подготовки | 5 х 7 б = 35 б. | 5 х 10 б = 50 б./4 х 10 б = 40 б. (для ПЛФ) |
| 2 | Контроль общефизической подготовки | 5 х 2б = 10 б. | 5 х 5б = 25 б. |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях\*: - внутригрупповых – 5-10 б.- институтских –10-15 б. | 5б. | 15б. (ЛА, ВБ, ФБ) / 25 б. (ПЛ) |
| 4 | Посещаемость занятий (не менее 10 занятий в семестр) | 10 б. | 10 б. |
|  | **Количество баллов для получения зачета (min-max)** | **60 б.** | **100 б.** |

\*Обязательно участие во внутригрупповых соревнованиях.Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

**по дисциплине**

**6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Коды оцениваемых компетенций | Индикаторы достижения компетенций | Показатель оценивания (по п.1.2. РПД) | Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций |
| Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
| УК-7 | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.);планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.);соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | *Знать*(в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений): основные термины и понятия; основы техники выполнения упражнений; средства, методы и особенности развития основных физических качеств; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;*уметь*:составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе;*владеть методами и средствами самосовершенствования по*: развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития;*владеть практическими навыками*: навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; участия в соревнованиях различного уровня. | Освоено | Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовкиПо общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов | Зачтено |
| Не освоено | Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовкиПо общей сумме баллов студент набрал менее 60 баллов | Не зачтено |

**6.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации**

**Легкая атлетика**

 В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент выполняет беговые дистанции: короткую, среднюю и длинную, а также якутские национальные прыжки: тройной прыжок на 2-х ногах и прыжки через нарты (контрольные упражнения спортивно-технической подготовки), сдает контрольные тесты ОФП – 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

 Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

 *Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по легкой атлетике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты  | Баллы  |
|  | ***Осенний, весенний семестры*** |  |
| 1. | ***Бег 100 м, с (ю, дев.)*** |  |
|  | ю - 13,2с., дев - 15,7 с | 10 |
|  | ю - 14,0 с., дев - 17,0 с | 9-8 |
|  | ю - 14,6 с., дев - 18,7 с | 7 |
| 2. | ***Бег 1000 м, мин (ю., дев.)*** |  |
|  | ю – 3,5с., дев - 4,3 с | 10 |
|  | ю – 4,2 с., дев – 5,1 с | 9-8 |
|  | ю - 5,0с., дев - 6,0 с | 7 |
| 3. | ***Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)*** |  |
|  | ю - 12.00м, дев - 10.15 м | 10 |
|  | ю - 13.10м, дев - 11.20 м | 9-8 |
|  | ю - 14.30м, дев - 12.15м | 7 |
| 4. | ***Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м***  |  |
|  | ю – 7,5 м., дев – 6,5 м | 10 |
|  | ю - 6 м., дев - 5 м | 9-8 |
|  | ю - 5 м., дев - 4 м | 7 |
| 5. | ***Прыжки через нарты*** |  |
|  | ю - 120 нарт, дев - 60 нарт | 10 |
|  | ю - 70 нарт, дев - 40 нарт | 9-8 |
|  | ю - 50 нарт, дев – 30 нарт | 7 |

**Волейбол**

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контрольные упражнения по волейболу (5 упражнений) включают технические элементы: передачи, приемы мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, правила и судейство соревнований на уровне института.

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие вовнутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнования более высокого уровня.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Баллы |
|  | **Первый год обучения** | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 3 | Верхняяпередача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 4 | Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток) | преиму-щественно низкие | 3 высоких подъема | 4 высоких подъема | 5 высоких подъемов |
| 5 | Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток) | - | 3 | 4 | 5 |
| или | Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток) | 3-5 |  |  |  |
| 6 | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 7 | Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча | 1 круг | 2 круга | 3 круга | 4 круга |
| 8 | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 9 | Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов) | Имитация удара | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток) | Подача с площадки | 3 | 4 | 5 |
|  | **Второй год обучения** |  |  |  |  |
|  | ***Осенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 3 | Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)  | Имитация блока | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | ***Весенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках) | 5 | 6-7 | 8 | 9-10 |
| 3 | Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 4 | Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)  | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Правила соревнований (обязанности судей и их жесты) | 3-4 ошибки | 1-2 ошибки | Небольшие неточности | Нет ошибок |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Третий год обучения** |  |  |  |  |
|  | ***Осенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)  | Имитация блока | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |
|  | ***Весенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)  | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе и в институте | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |

**Пауэрлифтинг**

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 4 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контроль технической подготовленности в пауэрлифтинге проводится в упражнениях со штангой (4 упражнения) в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами, а также при непосредственном участии в соревнованиях в группе.

 Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по пауэрлифтингу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты  |  |
|  | ***Осенний, весенний семестры*** | ***Баллы*** |
| **1.** | **Приседание со штангой**  |  |
|  | Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз.Оценивается техника выполнения упражнений | 10 |
|  | Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз.Оценивается техника выполнения упражнений | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз.Оценивается техника выполнения упражнений | 7 |
| **2.** | **Жим штанги лежа на спине** |  |
|  | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
|  | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| **3.** | **Становая тяга** |  |
|  | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
|  | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| **4.** | **Комплекс** |  |
|  | Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз | 10 |
|  | Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз | 9-8 |
|  | Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз | 7 |
| **5.** | **Участие в соревнованиях в группе\*** |  |
|  | 1-3 место | 10 |
|  | 4-5 место | 9 |
|  | 6-8 место | 8 |
|  | 9 место и ниже | 7 |

\*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

**Футбол**

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контрольные упражнения по футболу включают: передачи, остановки мяча, удары по воротам, ведение и жонглирование мяча.

 Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Оценка |
|  | ***Осенний семестр*** |  |
| **1** | ***Передачи мяча в парах:*** *короткие передачи (3-6м)* |  |
|  | 15 передач - точно в ноги | 10 |
|  | 10 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
|  | 5 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| **2** | ***Остановки мяча ногой (15 раз)*** |  |
|  | 5 остановок без отскока от ноги  | 10 |
|  | 5 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
|  | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| **3** | ***Удар по воротам в заданную часть ворот:*** *с 6м (пенальти)* |  |
|  | 15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
|  | 10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
|  | 5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| **4** | ***Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек:*** *шагом (20% от скорости бега* |  |
|  | 5 попыток – без касания стоек  | 10 |
|  | 5 попыток – с 1-2 касания стоек  | 8-9 |
|  | 5 попыток – с 2-3 касаниями  | 7 |
| **5** | ***Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)*** |  |
|  | **На месте:** 8 касаний (не роняя мяч на пол)  | 10 |
|  | 6 касаний -//- | 8-9 |
|  | 4 касания -//- | 7 |
|  | ***Весенний семестр*** |  |
| **1** | ***Передачи мяча в парах –*** *короткие передачи (3-6м)* |  |
|  | 20 передач - точно в ноги | 10 |
|  | 15 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
|  | 10 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| **2** | ***Остановки мяча ногой (15 раз)*** |  |
|  | 7 остановок без отскока от ноги  | 10 |
|  | 6 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
|  | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| **3** | ***Удар по воротам в заданную часть ворот:*** *с 6м (пенальти)* |  |
|  | 18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
|  | 12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
|  | 7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| **4** | ***Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек:*** *– 30% от скорости бега)* |  |
|  | 5 попыток – без касания стоек  | 10 |
|  | 5 попыток – с 1-2 касания стоек  | 8-9 |
|  | 5 попыток – с 2-3 касаниями  | 7 |
| **5** | ***Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)*** |  |
|  | **На месте:** 10 касаний (не роняя мяч на пол)  | 10 |
|  | 8 касаний -//- | 8-9 |
|  | 6 касаний -//- | 7 |

**Контрольные тесты общефизической подготовки для всех видов спорта**

**Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Оценка в баллах |
| Возрастная группа от 18 до 24 лет | Возрастная группа от 25 до 29 лет  |
| 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак | 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак |
| Нормативы |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 16,0 | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| или челночный бег 3х10 м (с) | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,50 | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,30 | 15,10 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 150 | 155 | 160 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 4 | 6 | 7 | 9 | 13 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 44 | 16 | 19 | 22 | 25 | 39 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | - | - | 21 | 25 | 43 | - | - | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | -2 | 0 | +6 | +8 | +13 | -3 | 0 | +5 | +7 | +12 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 195 | 200 | 210 | 225 | 240 | 190 | 195 | 205 | 220 | 235 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 33 | 37 | 48 | 23 | 26 | 30 | 35 | 45 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Оценка в баллах |
| Возрастная группа от 18 до 24 лет  | Возрастная группа от 25 до 29 лет  |
| 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак | 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак |
| Нормативы |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,7 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 19,3 | 19,0 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| или челночный бег 3х10 м (с) | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км(мин, с) | 14,00 | 13,30 | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,50 | 14,25 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 18 | 5 | 7 | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 | 0 | +3 | +7 | +9 | +14 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 | 150 | 160 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 32 | 35 | 43 | 20 | 22 | 24 | 29 | 37 |

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристики процедуры** |  |
| Вид процедуры  | Зачет  |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции УК-7 (УК-7.1-7.5) |
| Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры | Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г.[Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ,версия 4.0,утверждено 21.02.2018 г.](http://nti.s-vfu.ru/downloads/doc/pol_BRS_04.pdf) |
| Субъекты, на которых направлена процедура | студенты 1, 2, 3 курсовбакалавриата |
| Период проведения процедуры | Зимняя экзаменацонная сессияЛетняя экзаменационная сессия |
| Требования к помещениям и материально-техническим средствам  | Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием по соответствующим видам спорта |
| Требования к банку оценочных средств | - |
| Описание проведения процедуры | В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов  | шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД |
| Результаты процедуры | Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов |

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) |
| Основная литература |
|  | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010Гриф УМО РФ | 17 |  |
|  | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 c. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 c. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>Рекомендовано УМС НИУ МГСУ | - | ЭБС IPRbooks |
| Дополнительная литература |
|  | Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.:Человек,2013.– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461402> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Гэллоуэй Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию. – М.:Спорт,2016. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460598> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.:Спорт,2017. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=471230> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.:Человек,2012. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Акчурин, Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие : / Н. А. Акчурин, А. А. Щанкин. –Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 156 с. : ил. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577694> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013. – 220 с. : табл., схем. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям / Н. В. Мезенцева. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2012. – 118 с. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие : / А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, И. А. Рогов, Т. А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва:Директ-Медиа,2016. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436074> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Андреев, С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С. Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С. Н. Андреева. – Москва : Спорт, 2016. – 246 с.– URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства длямолодых. – М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2004. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459996> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с.– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько ; Томский государственный университет, Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания и спорта. – Томск : Томский государственный университет, 2011. – 64 с.– URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435151> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с. |  |  |
|  | Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с. |  |  |
|  | Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с. |  |  |
|  | Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с. |  |  |
|  | Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. [Электронный ресурс]. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13605> (МД-23), <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13689> (ОПИ-23)

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебных занятий\* | Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. | Перечень оборудования  |
|  | Практические занятия (легкая атлетика) | Большой зал с/к «Олимп» | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий силовой подготовкой, ОФП, легкой атлетикой |
|  | Практические занятия (волейбол) | Спортивный инвентарь и оборудование для волейбола |
|  | Практические занятия (пауэрлифтинг) | Силовые тренажеры и спортивный инвентарь для пауэрлифтинга |
|  | Практические занятия (футбол) | Спортивный инвентарь и оборудование для футбола |

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.03Спортивная подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Внесенные изменения | Преподаватель (ФИО) | Протокол заседания выпускающей кафедры(дата,номер), ФИО зав.кафедрой, подпись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.*