



**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО-  
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ  
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника ФГБОУ ВО  
Сибирская пожарно-спасательная  
академия ГПС МЧС России  
по учебной работе  
полковник внутренней службы

М.В. Елфимова

«26» марта 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.01.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

направление подготовки 38.03.04 Государственное

и муниципальное управление

профиль Управление в кризисных ситуациях

квалификация бакалавр

Железногорск

20 20

## **1. Цели и задачи дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

### ***Цель освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»:***

- формирование физической культуры личности;
- приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### ***Задачи дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»:***

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему физическому развитию, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной-биологической значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - методических основ физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия, развитие и совершенствование индивидуальных психофизиологических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности с целью укрепления здоровья и решения профессиональных задач.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице.

Содержание компетенции	Код компетенции	Результаты обучения
1	2	3
способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-8	Знает значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, теоретические, научно-методические и социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
		Умеет учитывать индивидуальные особенности физического, поло-возрастного и психического развития человека и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
		Владеет, комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие основных кондиционных способностей, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **3. Место дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в структуре образовательной программы.**

Учебной дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата) профиль "Управление в кризисных ситуациях".

**4. Объем дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**Для заочной формы обучения (4 года 6 месяцев)**

<b>Вид учебной работы, формы контроля</b>	<b>Всего часов</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины в часах</b>	<b>328</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах</b>	-	-	-	-
<b>Контактная работа с обучающимися</b>	-	-	-	-
в том числе:				
Лекции	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>308</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>72</b>
<b>Вид аттестации</b>	зачет(20)	зачет(20)	зачет(20)	зачет(20)

**5. Содержание дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

*5.1 Разделы учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»*

Заочная форма обучения

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	8	9
<b>1 курс</b>							
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта						
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	<b>60</b>				<b>60</b>	
3	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.						<b>4</b>
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>					
	<b>Итого за 1 курс</b>	<b>64</b>				<b>60</b>	<b>4</b>
<b>2 курс</b>							
1	Организационно-методические основы физической культуры.	<b>60</b>				<b>60</b>	
2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.						<b>4</b>
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>					
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>64</b>				<b>60</b>	<b>4</b>
<b>3 курс</b>							
1	Социально-биологические основы физической культуры.	<b>68</b>				<b>68</b>	
2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.						<b>4</b>
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>					
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>72</b>				<b>68</b>	<b>4</b>
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>200</b>				<b>188</b>	<b>12</b>

*5.2 Содержание учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», структурированное по темам (разделам), соотношение тем и формируемых компетенций*

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

**Самостоятельная работа:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные понятия и термины физической культуры.
3. Структура и функции физической культуры.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура личности.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
9. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады.
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

**Тема 2. Организационно-методические основы физической культуры**

**Самостоятельная работа:**

1. Дидактические принципы физического воспитания.
2. Основные формы, средства и методы физического воспитания.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
6. Объем и интенсивность физической нагрузки.
7. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
8. Терминология гимнастических упражнений.
9. Общие правила составления комплексов упражнений.
10. Особенности организации и проведения утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений для проведения общей и специальной разминки, заминочных упражнений или упражнений заключительной части занятия.

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

**Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры****Самостоятельная работа:**

1. Функциональная активность человека.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

**Тема 4. Контроль в процессе занятий физической культурой и спортом****Самостоятельная работа:**

1. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.
2. Диагностика и самодиагностика физиологического состояния организма при занятиях физическими упражнениями и первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
3. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и корректировка занятий с учетом состояния здоровья.
4. Основные методы и показатели самоконтроля при регулярных занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля.
5. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.
6. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся.
7. Дневник самоконтроля.
8. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом (по выбору обучающегося).

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

**Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности****Самостоятельная работа:**

1. Профессиограмма будущей трудовой деятельности.
2. Профессионально-прикладная (ППФП) физическая культура.
3. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
4. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее время специалистов.
5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в свободное время специалистов с целью профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, повышения общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в трудовом коллективе.
7. Особенности составления комплексов производственной гимнастики.
8. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом (по выбору обучающегося).

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

**Тема 6. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом****Самостоятельная работа:**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Комплексы обще- и специально-развивающих разминочных/заминочных упражнений в составе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Производственная гимнастика (в т.ч. физкультпаузы и физкультминутки).
4. Самостоятельные занятия по выбору обучающегося.
5. комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств.
6. спортивная тренировка по избранному виду спорта (для спортсменов).
7. занятия оздоровительной /реабилитационной (в т.ч. для лиц подготовительной/ специальной медицинской группы).

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется учебно-методическое и информационное обеспечение, указанные в разделе 8 настоящей программы, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, разработанные кафедрой.

## **7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Оценочные средства дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины;
2. Методику оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

### *7.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции*

#### *7.1.1 Текущий контроль*

Текущий контроль осуществляется в соответствии с материалами, разработанными кафедрой, включающими контрольные вопросы по темам дисциплины, тесты.

#### *7.1.2 Промежуточная аттестация*

##### *Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Сущность физической культуры.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Деятельностный аспект физической культуры.
4. Основные ценности физической культуры.
5. Результативный аспект физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Специальные функции физической культуры.
8. Структура физической культуры.
9. Основные понятия и термины физической культуры.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Роль физической культуры в социализации личности.
12. Значение физической культуры как учебной дисциплины в сфере высшего профессионального образования.
13. История становления и развития Олимпийского движения и Универсиады.
14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
15. Современное состояние физической культуры и спорта.
16. Физическая культура личности.
17. Влияние физического воспитания на формирование психических качеств человека.

*7.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся*

*Промежуточная аттестация: зачёт*

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответами.	Не раскрыто основное содержание учебного материала. Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала.	«не зачтено»
В полном объеме освоил знания о роли и сущности физической культуры общества и личности, умеет применять средства и методы физической культуры, направленные на сохранение и укрепление здоровья, владеет навыками самоорганизации внеурочных форм физического воспитания для подготовки к жизни и профессиональной деятельности.	Демонстрирует общие знания, но допускает незначительные ошибки в изложении теоретического материала. Владеет устойчивыми умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.	«зачтено»

## **8. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

### *8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»*

#### **Основная:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>
2. Могилевская Т.Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов Государственной противопожарной службы МЧС России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков, С.А. Марчук. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 135 с. Режим доступа: <http://10.46.0.45/?51&type=searchResult&fq>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2014. - 424 с. - Серия : Бакалавр. Прикладной курс.
4. Уколов А.В.; Баженов И.А. Методика организации физической подготовки студентов: Учебное пособие/Под ред. Н.А. Агафоновой. – Красноярск, 2014.

#### **Дополнительная:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник / Под ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Баро-ненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com/catalog/product/432358>
3. Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре: методические рекомендации. — М.: Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/966761>

## 8.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

1. Операционная система Calculate Linux Desktop. Пакет офисных программ Libre Office
2. Антивирусная защита – Kaspersky Endpoint Security для Linux
3. Браузер Mozilla Firefox
4. Программа просмотра электронных документов в формате PDF Adobe Acrobat Reader DC
5. Архиватор 7zip

## 8.3. Перечень информационных справочных систем и баз данных

1. Центральная ведомственная электронная библиотека МЧС России – ELIB.MCHS.RU (ip-адрес: 10.46.0.45).
2. Электронная библиотечная система «Знаниум» (URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)).
3. Электронные научные журналы и базы данных Сибирского федерального университета (URL: [libproxy.bik.sfu-kras.ru](http://libproxy.bik.sfu-kras.ru)).
4. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ». Раздел «Легендарные Книги» (URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)).
5. Национальная электронная библиотека «НЭБ» (URL: <https://нэб.рф>).
6. Информационная система «Единое окно» (URL: [window.edu.ru](http://window.edu.ru)).
7. Международный научно-образовательный сайт EqWorld (URL: [eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm](http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm)).
8. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY.RU (URL: <https://elibrary.ru/>).
9. Информационно-правовая система «Консультант плюс» (URL: <http://www.consultant.ru/>).
10. Информационно-правовая система «Гарант» (URL: <https://www.garant.ru/>).
11. Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная академия (URL: <https://sibpsa.ru/personal/personal.php>).

## 8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Для самостоятельной работы обучающихся и прохождения промежуточной аттестации необходимы помещения, оснащенные учебной мебелью, техническими средствами обучения - компьютерной техникой с возможностью подключения к локальным сетям и Интернету.

При использовании электронных изданий Академия должна иметь необходимый комплект лицензионного и программного обеспечения. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к электронным базам библиотек учебных заведений МЧС России.

Для самостоятельной работы обучающихся для практических занятий необходимо иметь спортивную форму, наличие или доступ к спортивному инвентарю и инфраструктуре: спортивные площадки крытого и открытого типа для проведения занятий, тренажерные залы и т.п. Площадки должны быть укомплектованы специализированным оборудованием: тренажерами, силовыми комплексами (турник, брусья, шведская стенка) игровым и гимнастическим инвентарем.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется: аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, компьютером с доступом к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки;

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются специальные условия:

- Наличие альтернативной версии официального сайта образовательного учреждения в сети «Интернет» для слабовидящих;
- Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- Дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху;
- Материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные и иные помещения образовательного учреждения (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений) для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

## **9. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Курс дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» включает 2 взаимосвязанных между собой разделов: теоретический и практический. В ходе самостоятельной работы обучающиеся самостоятельно определяют объем времени для изучения разных разделов учебной программы.

Предполагает изучение теории в рамках самостоятельной работы. В самостоятельной работе обучающийся ведет конспект кратко, схематично, последовательно с фиксированием основных положений, выводами, формулировками, обобщениями, помечает важные мысли, выделяет ключевые слова, термины.

Для закрепления знаний рекомендуется перечитать учебный материал и записать вопросы, которые не ясны из прочитанного. По этим вопросам необходимо обратиться к учебной литературе (раздел 8 настоящей программы), если в результате работы с учебной литературой остались вопросы – следует обратиться за разъяснениями к преподавателю в часы консультаций. Необходимо уяснить и записать вопросы, посмотреть рекомендованную литературу и наметить общую структуру изучения вопроса в виде плана или схемы. Затем изучить информацию по вопросу, при этом рекомендуется вести конспект, куда вносятся ключевая информация, формулы, рисунки. Перечитать сделанные в конспекте записи. Убедиться в ясности изложенного, при необходимости дополнить записи.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения: очной и заочно-дистанционной. Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры  
физической культуры и спорта

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  
(*название дисциплины*)

по направлению подготовки

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**  
профиль **«Управление в кризисных ситуациях»**

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(*элемент рабочей программы*)

1.1. ....;

1.2. ....;

...

1.9. ....

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(*элемент рабочей программы*)

2.1. ....;

2.2. ....;

...

2.9. ....

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(*элемент рабочей программы*)

3.1. ....;

3.2. ....;

...

3.9. ....

Составитель  
дата

подпись

расшифровка подписи