Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.06.2023 14:48:47
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4ee67b7e946ee18ebae6b8639459a47

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
_____/ Тюлегенова Р.А.
«26» августа 2021 г.

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов

по дисциплине (модулю)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп

Направление подготовки (специальность)
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)
Бухгалтерский учет и аудит

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2019, 2020

Костанай, 2021 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2021 г.

Председатель учёного совета филиала Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета филиала Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 августа 2021 г.

Председатель
Учебно-методического совета Н.А. Нализко

Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12 от 29 июня 2021 г,

Заведующий кафедрой Т.К. Нуртазенов

Автор (составитель) Боброва Е.А., магистр психолого-педагогического образования, старший преподаватель

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту «Физическая культура для специальных медицинских групп» проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по физической культуре, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего и рубежного контроля, а так же примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:

-девушки/юноши: оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

На вдохе - проба Штанге

Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется одеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Проба Штанге: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40—49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР.

ПР = ЧСС за 30 сек (после теста) / ЧСС за 30 сек (до теста)

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

На выдохе - проба Генча

Для проведения пробы также понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

выдохе, после трех дыханий на 3/4 глубины. Во время задержки можно пользоваться зажимом для носа или держать нос пальцами. Время фиксируется по секундомеру в секундах. Также как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Проба Генча: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. Реакция сердечно-сосудистой системы определяется по показателю ПР как и в предыдущем тесте.

Каждую из проб можно проводить повторно, только рекомендуется выдержать интервал в пределах 5 минут. Так, проба Штанге и Генчи является отличным тестом не только при самоконтроле за дыхательной системой, но и за сердечно-сосудистой.

-девушки/юноши: методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 секунд измеряется частота пульса, в положении лежа, затем через 3—5 мин — в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0—6, нормальная, средняя 7—12, живая 13—18, повышенная 19—24.

-девушки/юноши: проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Индекс Руффье (Ruffier) рассчитывается после 30 приседаний для мужчин и 24 приседаний за 30 сек. для женщин.

JR= (f1+f2+f3-200)/10,

где f1 – ЧСС в мин. до нагрузки, в положении сидя после 5 мин. отдыха,

f2 – ЧСС в мин. сразу после нагрузки стоя,

f3 – ЧСС в мин. через 1 минуту после нагрузки стоя.

Индекс равный 5 и меньше оценивается отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

-девушки/юноши: проба Ромберга.

Исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30-55с.

-девушки/юноши: тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).

Проверка выносливости сердца. Перед началом теста измеряется пульс, а затем выполняются 20 приседаний в течение 30 секунд. Засекается время завершения приседаний. Затем отдых в течение 3 минут, после чего снова измеряется пульс.

Если пульс после 20 приседаний не вернулся к исходному значению за 3 минуты, вы не в лучшей физической форме. Если пульс восстановился за 1 минуту, ваше физическое состояние не требует корректировки. Но так бывает только у хорошо тренированных людей и у спортсменов. Если у вас имеются какие-либо заболевания сердечно сосудистой системы, за 1 минуту пульс не восстановится. Потребуется продолжительное время, чтобы скорректировать работу сердца и

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

сосудов. Безопасный уровень здоровья имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния.

-девушки/юноши: тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.

Тест предназначен для студентов возрастной группы 18-25 лет. Студентам предлагается преодолеть расстояние (м) за 12 минут. Юноши: 2600 – 2800 – отлично; 2300 – 2500 – хорошо; 1800 – 2200 – удовлетворительно. Девушки: 2000 – 2200 – отлично; 1600 – 1900 – хорошо; 1100 – 1500 – удовлетворительно. В случае сильной усталости от пробежки в контрольном тесте можно перейти на быструю ходьбу, а затем снова продолжить бег, пока не закончится время (12 минут). При помощи этого теста определяется уровень физического состояния организма.

-девушки/юноши: тест на гибкость.

Тест №1. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, сделайте наклон вниз.

Пальцы рук не дотягиваются до голеностопного сустава – 0

Пальцы коснулись пола – 1

Вы можете коснуться пола ладонью – 2

Если ваше колено слегка выгнуто назад, сустав гипермобилен. Если согнут вперед – его гибкость недостаточна. Если линия ноги абсолютно прямая — все в норме.

Тест №2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища, положите кисти рук на бедра.

Наклоняйтесь в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад.

Пальцы руки касаются колена – 1

Вы не дотягиваетесь пальцами до колена – 0

Вы можете коснуться пальцами икр – 2

Тест №3. Лягте на спину, перекиньте ноги за голову.

Вы не можете коснуться ногами пола – 0

Прямые ноги касаются пола – 2

Вы можете коснуться пола, но колени при этом согнуты – 1

Тест №4. Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Наклонитесь вперед.

Вы дотягиваетесь пальцами рук до пальцев ног – 1

Вы можете коснуться только голеностопных суставов – 0

Вы обхватываете пальцы ног – 2

Теперь подсчитаем баллы и узнаем результат.

Меньше 3-х баллов. Гибкость утрачена полностью. Нужны упражнения на растяжку. Перед упражнениями рекомендуется длительная разминка для максимального разогрева мышц.

От 3-х до 5-ти баллов. Вы обладаете средней гибкостью. Заниматься нужно, но с осторожностью. Для того чтобы мышцы были в тонусе лучше заниматься динамическим видом растяжки.

От 6-ти до 8-ми баллов. Вас можно поздравить, у вас прекрасная растяжка и гибкость. Для большего результата лучше уделять основное внимание статическому виду упражнений на растяжку.

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.).

-девушки/юноши, метание мяча на цель.

Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.

-девушки/юноши: штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.

В максимально быстром темпе следует вертикально ставить на чистом листе бумаги шариковой ручкой не соприкасающиеся между собой штрихи высотой 1 см в течение 30 секунд. За норму принимается результат, равный 160 штрихам. Но так как в течение дня работоспособность меняется, то лучше взять усреднённое значение штрих-теста за время от 7 до 23 часов. Допустимая меньшая частота проб – 5 раз за день, т.е. через 4 часа. Одно – два измерения в сутки явно недостаточны, картина тестирования будет искажена.

-девушки/юноши: тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).

Выполнение – глубокий вдох и выдох – засчитывается как одно дыхание. Юноши: 36 – 38 – отлично; 24 – 35 – хорошо; 14 – 23 – удовлетворительно; менее 14 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 22 – 29 – хорошо; 12 – 21 – удовлетворительно; менее 12 – плохо.

-девушки/юноши: тест – приседания за минуту.

Юноши: 27 – 30 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 18 – 21 – удовлетворительно; ниже 18 – плохо. Девушки: 23 – 25 – отлично; 18 – 22 – хорошо; 15 – 17 – удовлетворительно; ниже 10 – 14 – плохо.

-девушки/юноши: тест - отжимание от пола.

Девушки выполняют упражнение, стоя на коленях, с упором на руки (модифицированное выполнение). Юноши выполняют полноценное отжимание от пола. Юноши: 50 – 55 – отлично; 40 – 49 – хорошо; 30 – 39 – удовлетворительно; менее 20 – плохо. Девушки: 27 – 32 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 11 – 17 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.

-девушки/юноши: тест – поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.

Юноши: 35 – 40 – отлично; 25 – 34 – хорошо; 12 – 24 – удовлетворительно; менее 11 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 24 – 34 – хорошо; 15 – 22 – удовлетворительно; 10 – 14 – плохо.

-девушки/юноши: тест – лёжа на полу подтягивание согнутых ног к груди.

Юноши: 36 – 40 – отлично; 29 – 35 – хорошо; 18 – 28 – удовлетворительно; менее 18 – плохо. Девушки: 27 – 32 – отлично; 20 – 26 – хорошо; 10 – 19 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.

-девушки/юноши: тест - "Быстрота".

Сидя удобно за столом, ладонная поверхность кисти одной руки лежит на столе. По команде «Марш!» кистью лежащей руки в очень быстром темпе выполняются постукивания. Если за 5 сек. результат у студентки 45 раз и более постукиваний, а у студента 55 раз и более, то этот показатель указывает на хорошие скоростные возможности.

-девушки/юноши: тест на оценку состояния центральной нервной системы.

Насколько скоординированы ваше зрение и моторика конечностей? Определить уровень их корреляции, а следовательно, состояние центральной нервной системы поможет табл. 5, на которой бессистемно расположены числа от 1 до 25.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1	11	8	4	22
13	18	23	24	5
7	3	10	16	25
17	21	14	19	15
12	6	20	9	2

Засекаем время (в секундах), за которое вам удастся зачеркнуть по порядку все цифры − от 1 до 25. 17 – 19 – отлично; 20 – 30 – хорошо; 31 – 40 – удовлетворительно.

-девушки/юноши: наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту.

Студент встает на скамейку, выполняет наклон вперед. Результат фиксируется по отметке, до которой опустились две руки. Если кончики пальцев не достали до опоры, результат минусовой, если достали ровно до опоры-0, если опустились, ниже линии опоры - плюсовой. (+6см и более – высокий; от 0до +5см – средний; - низкий).

-девушки/юноши: упражнение на статику мышц - "Стульчик".

Принять упор в положение «сидя на стуле», держа бедра параллельно полу, голени – перпендикулярно, стопы – параллельно друг другу на расстоянии чуть больше ширины плеч. Спина и шея должны быть прямыми, руки лучше всего держать вытянутыми перед собой, также параллельно полу. Дыхание ровное. Упражнение выполняется на время.

-упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.), упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).

Принять упор, лежа, из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги ровные, положение спины абсолютно прямое, лопатки опущены. Спина не округляется и не поднимается копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Дыхание спокойное и непрерывное. В планке на локтях упражнение выполняется в стойке на согнутых руках.

-девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса.

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.

Студенты имеющее полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.

Методические указания по написанию письменной работы для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры.

Для написания основной части работы обучающийся может использовать различные источники информации: книги по физической культуре и спорту, специальные журналы, Интернет-ресурсы и т.п.

Экспериментальная часть должна описывать собственное исследование, позволяющее определить, как теоретические разработки по рассматриваемой теме применяются в практической деятельности, и отражать полученные на собственном примере результаты.

В работе может быть использованы фотографии, схемы, диаграммы, таблицы, примеры из собственного опыта.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Работа сдается в распечатанном виде преподавателю за неделю до промежуточной аттестации. На электронном носителе предоставляется электронный вариант работы и презентации.

Размеры полей: правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм.

Абзацы по всему тексту должны быть одинаковыми –1,25 см (для таблиц и рисунков абзацный отступ отсутствует).

Оформление письменной работы осуществляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2001 и 2.105-1995 с использованием компьютера в редакторе MSWord. Текст печатается на одной стороне листа формата А4 (книжная ориентация) с применением:

- шрифта Times New Roman (в том числе для таблиц, рисунков, диаграмм);
- кегль – 14 пунктов (для таблиц, рисунков – 12, для диаграмм – 10);
- полуторного межстрочного интервала (для таблиц и рисунков одинарный интервал);
- цвет шрифта – черный;
- выравнивание основного текста – по ширине (для таблиц и рисунков по левому краю, цифровые значения – по центру);
- перенос в тексте – автоматический (перенос в заголовках не допускается);
- соблюдение различия между тире и дефисом, а также одинакового начертания кавычек (« ») обязательны.

Доклад (конспект) пишется по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Структура письменной работы:

- титульный лист (1 стр.);
- содержание (1 стр.);
- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);
- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);
- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».
3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации. Представленные упражнения необходимо сдать на закрепление пройденного основного материала, который входит в рабочую программу дисциплины. Для текущей проверки все представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками. В остальных формах контроля учитывается время выполнения упражнений.

База упражнений для текущего контроля

База контрольных упражнений.

1. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.
2. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
3. Проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.
4. Проба Ромберга.
5. Тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).
6. Тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.
7. Тест на гибкость.
8. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
9. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
10. Метание мяча на цель.
11. Штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
12. Тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
13. Тест – приседания за минуту.
14. Тест - отжимание от пола.
15. Тест – поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
16. Тест - "Быстрота".
17. Тест на оценку состояния центральной нервной системы.

База упражнений для рубежного контроля

1. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.
2. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
3. Проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.
4. Проба Ромберга.
5. Тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).
6. Тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.
7. Тест на гибкость.
8. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
9. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
10. Метание мяча на цель.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

11. Штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
12. Тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
13. Тест – приседания за минуту.
14. Тест - отжимание от пола.
15. Тест – поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
16. Тест - "Быстрота".
17. Тест на оценку состояния центральной нервной системы.

База упражнений для промежуточной аттестации

1. Тест Купера (бег или ходьба) - от 10.50 мин до 21.00 мин - юноши, от 12.00 мин до 28.00 мин - девушки.
2. Отжимание от пола девушки модифицированное - от 10 до 32 раз, мужчины полноценное - от 20 до 55 раз.
3. Приседания за 60 сек. от 10 до 25 девушки, от 15 до 27 юноши.
4. Поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту, от 10 до 35 раз девушки, от 12 до 40 раз юноши.
5. Подтягивание ног к груди из положения, лежа на полу, от 10 до 32 раз девушки, от 18 до 36 раз юноши.
6. Наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту, от 25 до 40 раз девушки, от 25 до 45 раз юноши.
7. Количество дыханий за минуту, от 12 до 35 раз девушки, от 14 до 38 раз юноши.
8. Упражнение на статику мышц - "Стульчик", от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 30 сек. до 90 сек. юноши.
9. Упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 40 сек. до 90 сек. юноши.
10. Упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 40 сек. до 90 сек. юноши.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Отметки о продлении срока действия

Методические рекомендации пролонгированы на 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «26» мая 2022 г. Протокол № 12
Методические рекомендации пролонгированы на 2023 / 2024 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «25» мая 2023 г. Протокол № 10
Методические рекомендации пролонгированы на 20___ / 20___ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «____» _____ 20____ г. Протокол № ____