**Методические рекомендации к написанию Отчета по учебной практике**

Отчет по учебной практике представляет собой документ, оформленный в соответствии с Индивидуальным заданием на практику и содержит отчет по выполнению каждого заданного пункта. Титульный лист Отчета представлен в Приложении.

Выполнение каждого задания отмечается в Рабочем графике проведения практики.

Комментарии к выполнению заданий:

*1. Инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка ННГУ им.Н.И.Лобачевского.*

Данное задание выполняется на аудиторном занятии.

*2. Знакомство с видами профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники бакалавриата; профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности; со структурой учебного плана по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура; учебными программами дисциплин.*

Данное задание выполняется на аудиторных занятиях, а также самостоятельно через изучение материалов на сайте университета и в личном кабинете студента.

*3. Знакомство с электронной образовательной средой ННГУ им.Н.И.Лобачевского, в том числе электронной библиотечной системой.*

По результатам ознакомления необходимо:

- зарегистрироваться на portal.unn.ru; заполнить личный кабинет.

- зарегистрироваться в on-line библиотечных системах "Консультант студента" www.studentlibrary.ru (m.studentlibrary.ru), "Лань" e.lanbook.com, "Юрайт" biblio-online.ru, "Znanium.com" www.znanium.com.

- составить список представленных на этих ресурсах учебных пособий по дисциплинам «Анатомия человека» (1-й курс) и «Физиология человека» (2-й курс). Выбрать пособия, изложенные наиболее доступно и удобно для изучения по выбранному направлению подготовки. Оформить результат в виде списка учебных пособий, упорядоченных от наиболее к наименее предпочтительным.

- пользуясь наиболее понравившимся пособием письменно составить развернутый план ответа на один из экзаменационных вопросов по данной дисциплине.

Знакомство с электронной образовательной средой ННГУ им.Н.И.Лобачевского, в том числе электронно-библиотечной системой происходит на аудиторном занятии.

Далее студенты самостоятельно регистрируются в личном кабинете на portal.unn.ru и заполняют портфолио студента.

После этого необходимо, зарегистрироваться в on-line библиотечных системах "Консультант студента" [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru) ([m.studentlibrary.ru](file:///C:\Users\FKS\Documents\Наука\m.studentlibrary.ru)), "Лань" [e.lanbook.com](file:///C:\Users\FKS\Documents\Наука\e.lanbook.com), "Юрайт" [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru), "Znanium.com" [www.znanium.com](file:///C:\Users\FKS\Documents\Наука\www.znanium.com). Составить список представленных на этих ресурсах учебных пособий по дисциплине «Анатомии человека». Путем беглого просмотра и выборочного прочтения этих пособий составить собственное мнение об уровне доступности и удобстве для изучения изложенного в них материала. Выбрать пособия, изложенные (по вашему мнению) наиболее доступно и удобно для изучения Вами. Оформить результат в виде списка учебных пособий, упорядоченных от наиболее к наименее предпочтительным. Пользуясь наиболее понравившимся пособием составить развернутый план[[1]](#footnote-1) ответа на вопрос согласно списка:

**I КУРС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Кордоба Ордоньес Амми Росио |  | Мышцы шеи |
|  | Оглы Карина Андреевна |  | Спинной мозг |
|  | Семина Дарья Андреевна |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Поднозов Кирилл Юрьевич |  | Головной мозг |
|  | Рамазанова Джамиля Курбановна |  | Малый круг кровообращения |
|  | Марков Александр Иванович |  | Мышцы шеи |
|  | Мальцев Кирилл Алексеевич |  | Строение костей |
|  | Морозова Елизавета Владимировна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Грачева Валерия Евгеньевна |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Швецов Сергей Владимирович |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Герега Александр Михайлович |  | Пищеварительная система |
|  | Чайкин Михаил Анатольевич |  | Классификация мышц |
|  | Рожкова Людмила Анатольевна |  | Мышцы живота |
|  | Добролюбов Никита Романович |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Колесник Артем Павлович |  | Классификация костей |
|  | Ладыгина Екатерина Георгиевна |  | Позвоночный столб |
|  | Киселев Анатолий Сергеевич |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Лошкарев Никита Сергеевич |  | Строение мышц |
|  | Федоров Матвей Андреевич |  | Кости черепа |
|  | Ромашов Александр Сергеевич |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Ромашова Валерия Олеговна |  | Строение мышц |
|  | Слепнева Екатерина Сергеевна |  | Кости черепа |
|  | Шелудяков Ярослав Русланович |  | Кожа |
|  | Балесков Антон Сергеевич |  | Грудная клетка |
|  | Дороничев Фёдор Андреевич |  | Мышцы спины |
|  | Фадеев Артём Сергеевич |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Бронникова Кристина Олеговна |  | Малый круг кровообращения |
|  | Комаров Владислав Романович |  | Дыхательная система |
|  | Алибегов Надир Эвленович |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Матросов Павел Андреевич |  | Черепномозговые нервы |
|  | Зубова Влада Витальевна |  | Пищеварительная система |
|  | Дмитриев Илья |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Никитин Алексей Русланович |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Пененкова Софья Викторовна |  | Кости черепа |
|  | Моткова София Андреевна |  | Грудная клетка |
|  | Ермолин Алексей Алексеевич |  | Классификация мышц |
|  | Шикаева Анастасия Андреевна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Лосяков Данила Евгеньевич |  | Выделительная система |
|  | Павлова Софья Дмитриевна |  | Мышцы живота |
|  | Вельтищев Николай Сергеевич |  | Мышцы головы |
|  | Жаркова Алина Алексеевна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Эзбербегов Оскар Эльбрусович |  | Классификация костей |
|  | Краснослабодцева Яна Алексеевна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Мухин Денис Сергеевич |  | Малый круг кровообращения |
|  | Шеломин Арсений Андреевич |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Клячева Алина Дмитриевна |  | Автономная (вегетативная) нервная система |
|  | Прокофьев Кирилл Александрович |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Фокеева Ольга Дмитриевна |  | Строение костей |
|  | Максимова Полина Юрьевна |  | Большой круг кровообращения |
|  | Шарапова Елизавета Михайловна |  | Дыхательная система |
|  | Захаров Алексей Викторович |  | Мышцы живота |
|  | Мусатов Михаил Александрович |  | Мышцы спины |
|  | Тарасов Евгений Константинович |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Грищенко Артем Александрович |  | Выделительная система |
|  | Дербенев Матвей Иванович |  | Мышцы головы |
|  | Роженкова Виктория Александровна |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Массольд Екатерина Павловна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Ермолаев Артём Александрович |  | Мышцы груди |
|  | Казачинский Роман Андреевич |  | Пищеварительная система |
|  | Колосов Глеб Олегович |  | Строение и классификация суставов |
|  | Камарьков Григорий Александрович |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Редькина Мария Дмитриевна |  | Спинной мозг |
|  | Чичков Василий Максимович |  | Сердце |
|  | Пыжьянов Роман Александрович |  | Строение и классификация суставов |
|  | Шарыпина Анастасия Юрьевна |  | Строение мышц |
|  | Филатов Александр Дмитриевич |  | Строение и классификация суставов |
|  | Каштанова Анна Александровна |  | Мышцы головы |
|  | Стрельцова София Максимовна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Шмелев Иван Сергеевич |  | Позвоночный столб |
|  | Шишкин Кирилл Дмитриевич |  | Мышцы груди |
|  | Терентьев Илья Александрович |  | Позвоночный столб |
|  | Дураков Герман Александрович |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Ипатов Михаил Васильевич |  | Сердце |
|  | Медников Роман Олегович |  | Головной мозг |
|  | Критский Артем Андреевич |  | Строение костей |
|  | Малышев Денис Олегович |  | Функциональные группы мышц |
|  | Винокурова Мария Николаевна |  | Сердце |
|  | Голубев Олег Алексеевич |  | Строение и классификация суставов |
|  | Кузьмин Максим Александрович |  | Классификация костей |
|  | Маталова Елизавета Андреевна |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Гаврилин Виктор Александрович |  | Черепномозговые нервы |
|  | Аллаков Амир |  | Большой круг кровообращения |
|  | Бахрамбеков Джорабек |  | Классификация костей |
|  | Клычев Байрамгелди |  | Позвоночный столб |
|  | Курбанов Ысмайыл |  | Грудная клетка |
|  | Саидов Дестан |  | Черепномозговые нервы |
|  | Слами Мохаммед Диа Эддин |  | Мышцы спины |
|  | Худаяров Орал |  | Позвоночный столб |
|  | Ягмыров Багтыяр |  | Головной мозг |
|  | Ягмыров Вепа |  | Мышцы шеи |
|  | Бахтыяров Бегзат |  | Классификация мышц |
|  | Генджиев Руслан |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Джумагелдиев Ширмухаммет |  | Кожа |
|  | Кемалов Азамат |  | Строение и классификация суставов |
|  | Орунов Агабек |  | Мышцы шеи |
|  | Юлдашов Палванназар |  | Спинной мозг |
|  | Юлдашов Хасан |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Атаханов Рахматулла |  | Головной мозг |
|  | Аляева Светлана Сергеевна |  | Малый круг кровообращения |
|  | Амозова Вероника Дмитриевна |  | Мышцы шеи |
|  | Арефьев Данила Васильевич |  | Строение костей |
|  | Багров Илья Алексеевич |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Баранова Дарья Алексеевна |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Болтунов Кирилл Викторович |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Власова Алеся Геннадьевна |  | Пищеварительная система |
|  | Ганзя Павел Владимирович |  | Классификация мышц |
|  | Герасимов Иван Даниилович |  | Мышцы живота |
|  | Герук Артём Валентинович |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Гордова Марта Михайловна |  | Классификация костей |
|  | Горохова Кристина Андреевна |  | Позвоночный столб |
|  | Грачев Никита Дмитриевич |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Ерагалин Алексей Евгеньевич |  | Строение мышц |
|  | Иванова Татьяна Александровна |  | Кости черепа |
|  | Ипатов Михаил Васильевич |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Казанцева Екатерина Дмитриевна |  | Строение мышц |
|  | Колдунов Денис Дмитриевич |  | Кости черепа |
|  | Коновалова Анна Михайловна |  | Кожа |
|  | Краскевич Янина Александровна |  | Грудная клетка |
|  | Кутузова Юлия Денисовна |  | Мышцы спины |
|  | Лаврик Карина Владимировна |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Малышева Людмила Александровна |  | Малый круг кровообращения |
|  | Мартынов Павел Геннадьевич |  | Дыхательная система |
|  | Мащенко Ирина Сергеевна |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Москвина Полина Алексеевна |  | Черепномозговые нервы |
|  | Орлова Юлия Дмитриевна |  | Пищеварительная система |
|  | Пономарев Артем Викторович |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Попкова Екатерина Андреевна |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Рыбаков Арсений Максимович |  | Кости черепа |
|  | Рябинина Дарья Геннадьевна |  | Грудная клетка |
|  | Сабурин Дмитрий Николаевич |  | Классификация мышц |
|  | Самойлова Ксения Андреевна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Слободская Анастасия Игоревна |  | Выделительная система |
|  | Смертин Кирилл Олесьевич |  | Мышцы живота |
|  | Смирнов Даниил Алексеевич |  | Мышцы головы |
|  | Соловьева Ирина Дмитриевна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Суханова Елена Николаевна |  | Классификация костей |
|  | Чупрова Арина Петровна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Шадрин Александр Михайлович |  | Малый круг кровообращения |

*4. Анализ интернет-ресурсов, рекомендуемых в учебных программах дисциплин бакалавриата с целью составления Дневника самоконтроля спортсмена. Определение параметров, составляющих содержание Дневника, его ведение в течение срока прохождения учебной практики.*

Данное задание выполняется самостоятельно. Для этого необходимо сделать следующее: пользуясь поисковыми интернет-системами, найти информацию о Дневнике самоконтроля спортсмена. Определить, какие, по Вашему мнению, наиболее важные для Вас параметры он должен содержать. Оформить и вести дневник в течение учебной практики. В качестве результата представить историю наблюдений в течение одной (на Ваш выбор) недели.

Примерный вид отчета:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели самоконтроля | Дата исследования | | | | | | |
| 1й день | 2й.. | … | .… | ….. | …… | .…… |
| Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс утром стоя за 15 сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела до тренировки |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела после тренировки |  |  |  |  |  |  |  |
| Жалобы |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |
| Боли в мышцах |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание тренироваться |  |  |  |  |  |  |  |
| Потоотделение |  |  |  |  |  |  |  |
| Ортостатическая проба (утром) |  |  |  |  |  |  |  |
| Проба Штанге (утром) |  |  |  |  |  |  |  |
| Кистевая динамометрия  - до тренировки - после тренировки |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение |  |  |  |  |  |  |  |
| Функция кишечника |  |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные результаты |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарушение режима |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание тренировки |  |  |  |  |  |  |  |
| Перенесение нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |

*5. Анализ литературных и интернет-источников, на основе этого выявление проблемы соответствия образа жизни населения задачам сохранения здоровья и продления жизни в исторической ретроспективе с выделением формулировки проблемы, предпринимаемых путей ее решения и мероприятий, направленных на решение выделенной проблемы.*

Данное задание выполняется самостоятельно. Для этого необходимо сделать следующее:

- Составить список литературных и интернет-источников по тематике соответствия образа жизни населения задачам сохранения здоровья и продления жизни.

- Проанализировав информацию из этих источников выявить проблему, существовавшую на протяжении любого промежутка времени в прошлом (возможно, все еще существующую и сейчас). Проблема должна быть максимально конкретной и, желательно, локальной.

- Проследить историю ее возникновения и развития, рассмотреть историческую ситуацию в обществе с разных сторон. Отметить как факторы, способствовавшие обострению проблемы, так и (при наличии), сдерживавшие ее.

- Всесторонне оценить предпринимавшиеся попытки решения данной проблемы, проводившиеся мероприятия и их результаты. Отметить как положительные, так и отрицательные последствия попыток решения проблемы.

- В заключение обрисовать современное положение дел, степень актуальности данной проблемы на настоящий момент.

Это задание является подготовительным для выполнения следующего. Обучающийся должен четко представить себе, что проблема не существует сама по себе, а является суммой объективных исторических обстоятельств (сложившейся на момент ее возникновения) и результатов человеческой деятельности (с момента ее осознания). На примере событий прошлого, которым теперь, по прошествии времени возможно дать оценку, предполагается выработка навыка прогнозирования результатов своей деятельности.

Примерный вариант отчета:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ | | |
| Предпосылки, способствовавшие возникновению проблемы | Время возникно­вения | Обстоятельства, сдерживавшие возникновение проблемы |
| 1.. |  | 1.. |
| 2… |  | 2… |
| …… |  | …… |
| 1. Мероприятие | | |
| Положительные результаты мероприятия |  | Отрицательные последствия мероприятия |
| 1.. |  | 1.. |
| 2… |  | 2… |
| …… |  | …… |
| 2. Мероприятие | | |
| …… |  | …… |
| СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ | | |

*6. Анализ литературных и интернет-источников по теме «Современное состоянии физической культуры и спорта» в стране, регионе, населенном пункте и пр., на основе этого выявление актуальной для современной России проблемы в области физической культуры и спорта с выделением формулировки проблемы, предпринимаемых путей ее решения и мероприятий, направленных на решение выделенной проблемы в будущем.*

Данное задание выполняется самостоятельно по аналогии с предыдущим Разница заключается в том, что обучающийся является современником сложившейся ситуации, рассматривает ее с точки осознания возникшей проблемы:

- Составить список литературных и интернет-источников по тематике современного состоянии физической культуры и спорта.

- Проанализировав информацию из этих источников выявить актуальную проблему, существовавшую в настоящее время. Проблема должна быть максимально конкретной и, желательно, локальной.

- Проследить историю ее возникновения и развития, рассмотреть историческую ситуацию в обществе с разных сторон. Отметить как факторы, способствовавшие обострению проблемы, так и (при наличии), сдерживавшие ее.

- Наметить пути решения проблемы[[2]](#footnote-2), предложить необходимые мероприятия, обозначить средства для их реализации: где предполагается брать деньги (источники финансирования), какой инвентарь, оборудование и сооружения будут задействованы (материальная база), кто и для кого будет это реализовывать (участники – активные и «целевая аудитория»).

- Важной частью задания является прогнозирование результатов предлагаемых мероприятий, всесторонняя оценка их предполагаемых последствий, как положительных, так, возможно, и отрицательных.

Примерный вариант отчета:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ | | | | |
| Предпосылки, способствовавшие возникновению проблемы | | Время возникно­вения | Обстоятельства, сдерживавшие возникновение проблемы | |
| 1.. | |  | 1.. | |
| 2… | |  | 2… | |
| …… | |  | …… | |
| 1. Предлагаемое мероприятие | | | | |
| Источники финансирования | Материальная база | | | Участники |
| 1.. | 1.. | | | 1.. |
| 2… | 2… | | | 2… |
| …… | …… | | | …… |
| Предполагаемые положительные результаты мероприятия | | Время возникно-вения | Предполагаемые отрицательные последствия мероприятия | |
| 1.. | |  | 1.. | |
| 2… | |  | 2… | |
| …… | |  | …… | |
| 1. Предлагаемое мероприятие | | | | |
| ………… | | | | |
| ПРОГНОЗИРУЕМОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ | | | | |

*7. Регулярное заполнение графика прохождения практики, составление отчетной документации.*

Для выполнения данного задания необходимо скачать с сайта факультета fks.unn.ru. Рабочий график проведения практики, отмечать даты выполнения каждого пункта задания, начиная с 1 сентября учебного года. Принести распечатанный вариант данного графика на защиту по прохождению практики. Полностью заполненный Отчет по прохождению практики загружается в личный кабинет на portal.unn.ru в раздел «Практики», на защиту предоставляется в распечатанном виде.

**На защиту по прохождению учебной практики предоставляются следующие документы:**

1. Предписание на практику (находится у руководителя практики)

2. Индивидуальное задание на учебную практику

3. Рабочий график проведения практики

4. Отчет о прохождении практики

Оценка за прохождение практики выставляется при наличии всех подписанных документов и загруженном отчете в личном кабинете студента.

Приложение

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»**

**Факультет физической культуры и спорта**

**ОТЧЕТ**

**ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

Студента(ки) \_\_\_ курса, группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Направление – 49.03.01"Физическая культура"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

сроки проведения **с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года**

место прохождения практики \_ННГУ им.Н.И.Лобачевского\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

адрес: \_пр.Гагарина, д.23, корп.11\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

руководитель практики от ВУЗа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Соколовская С.В. /

(подпись)

ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( \_\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

20\_\_-20\_\_ учебный год

1. Наиболее распространенной ошибкой обучающихся на данном этапе является подмена развернутого плана полным текстом ответа. Целью задания является не проверка знаний по предмету «Анатомия», а выработка навыка систематизации информации, подготовки «каркаса» для ее поиска. [↑](#footnote-ref-1)
2. Предлагая меры по решению проблемы, возможно, стоит обратить внимание на обстоятельства ее возникновения. Очевидно, предпринимаемые мероприятия должны ослаблять причины проблемы и усиливать сдерживающие ее факторы. [↑](#footnote-ref-2)