**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Антонов Сергей Дмитриевич |  | Мышцы шеи |
|  | Арутюнян Офелия Араратовна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Афанасьев Георгий Сергеевич |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Базжина Яна Сергеевна |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Белов Кирилл Александрович |  | Мышцы живота |
|  | Бирюков Александр Анатольевич |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Бобейко Екатерина Юрьевна |  | Классификация костей |
|  | Богомолова Юлия Андреевна |  | Позвоночный столб |
|  | Большаков Матвей Александрович |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Бруснигин Матвей Александрович |  | Строение мышц |
|  | Бурлаков Кирилл Александрович |  | Кости черепа |
|  | Васильева Яна Сергеевна |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Ваулин Александр Николаевич |  | Строение мышц |
|  | Вершинин Егор Константинович |  | Кожа |
|  | Веселов Никита Сергеевич |  | Грудная клетка |
|  | Веселова Юлия Сергеевна |  | Мышцы спины |
|  | Витюгов Владислав Сергеевич |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Волкова Полина Антоновна |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Воробьев Артемий Олегович |  | Пищеварительная система |
|  | Гаврилин Виктор Александрович |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Глебова Анна Алексеевна |  | Кости черепа |
|  | Годебский Глеб Евгеньевич |  | Грудная клетка |
|  | Голубев Олег Алексеевич |  | Классификация мышц |
|  | Горев Егор Эдуардович |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Гречиха Даниил Денисович |  | Мышцы живота |
|  | Дементьев Степан Александрович |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Денежкин Александр Вячеславович |  | Классификация костей |
|  | Друганов Семен Артемович |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Еремин Никита Вячеславович |  | Строение костей |
|  | Журилова Дарья Сергеевна |  | Дыхательная система |
|  | Зарецкий Роман Константинович |  | Мышцы спины |
|  | Зименкова Мария Алексеевна |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Игнатьев Даниил Алексеевич |  | Выделительная система |
|  | Игошин Сергей Игоревич |  | Мышцы головы |
|  | Ипатов Михаил Васильевич |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Казакова Лиана Азатовна |  | Мышцы груди |
|  | Калюжина Виктория Антоновна |  | Пищеварительная система |
|  | Каменская Мария Евгеньевна |  | Строение и классификация суставов |
|  | Карабут Полина Валерьевна |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Касьянов Алексей Олегович |  | Спинной мозг |
|  | Кашицын Матвей Олегович |  | Сердце |
|  | Кириллов Артём Владимирович |  | Строение и классификация суставов |
|  | Киселев Анатолий Сергеевич |  | Строение мышц |
|  | Киселев Андрей Павлович |  | Строение и классификация суставов |
|  | Киселев Дмитрий Павлович |  | Мышцы головы |
|  | Клюжева Евгения Алексеевна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Козлова Анастасия Андреевна |  | Мышцы груди |
|  | Коптелова Таисия Алексеевна |  | Позвоночный столб |
|  | Короткова Алина Вадимовна |  | Сердце |
|  | Косилов Алексей Сергеевич |  | Головной мозг |
|  | Краснова Милена Игоревна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Кузьмич Егор Сергеевич |  | Сердце |
|  | Куклин Кирилл Алексеевич |  | Строение и классификация суставов |
|  | Кульпинов Александр Денисович |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Курячий Глеб Андреевич |  | Черепномозговые нервы |
|  | Куц Артём Сергеевич |  | Большой круг кровообращения |
|  | Кушин Алексей Владимирович |  | Классификация костей |
|  | Лобановская Полина Сергеевна |  | Грудная клетка |
|  | Лонсков Даниил Вадимович |  | Черепномозговые нервы |
|  | Лылова Ангелина Алексеевна |  | Мышцы спины |
|  | Мамонтьев Егор Андреевич |  | Позвоночный столб |
|  | Мельников Алексей Денисович |  | Мышцы шеи |
|  | Мигунова Виктория Алексеевна |  | Классификация мышц |
|  | Морозов Артём Григорьевич |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Муравцева Дарья Сергеевна |  | Строение и классификация суставов |
|  | Осинкин Александр Дмитриевич |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Панюшев Лев Андреевич |  | Малый круг кровообращения |
|  | Паринов Илья Дмитриевич |  | Мышцы шеи |
|  | Паршин Олег Александрович |  | Строение костей |
|  | Песцова Елизавета Александровна |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Печуркин Даниил Алексеевич |  | Пищеварительная система |
|  | Пикатов Сергей Дмитриевич |  | Классификация мышц |
|  | Пичугин Иван Сергеевич |  | Мышцы живота |
|  | Повираев Дмитрий Александрович |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Подладов Владислав Сергеевич |  | Классификация костей |
|  | Поль Валерия Ильинична |  | Позвоночный столб |
|  | Поляков Кирилл Александрович |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Ремизов Николай Михайлович |  | Кости черепа |
|  | Ржевский Артём Сергеевич |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Рудакова Марьяна Сергеевна |  | Строение мышц |
|  | Рябов Григорий Сергеевич |  | Кожа |
|  | Саакян Арен Ншанович |  | Грудная клетка |
|  | Садыков Константин Николаевич |  | Мышцы спины |
|  | Салин Илья Сергеевич |  | Малый круг кровообращения |
|  | Селехова Кристина Леонидовна |  | Черепномозговые нервы |
|  | Серкин Владимир Александрович |  | Пищеварительная система |
|  | Сидоров Данила Олегович |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Симанский Антон Вадимович |  | Кости черепа |
|  | Смирнов Василий Алексеевич |  | Грудная клетка |
|  | Смирнова Галина Сергеевна |  | Классификация мышц |
|  | Смородина Наталия Дмитриевна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Солдатов Андрей Павлович |  | Выделительная система |
|  | Солянинова Светлана Александровна |  | Мышцы живота |
|  | Староверова Алина Александровна |  | Мышцы головы |
|  | Стрюк Юлия Олеговна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Терехов Сергей Евгеньевич |  | Классификация костей |
|  | Тумакова Екатерина Андреевна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Умярова Арина Рустамовна |  | Малый круг кровообращения |
|  | Филатов Александр Дмитриевич |  | Черепномозговые нервы |
|  | Хдеди Рабих |  | Пищеварительная система |
|  | Хижняк Ольга Витальевна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Череповецкий Алексей Александрович |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Шадрин Матвей Александрович |  | Грудная клетка |
|  | Шемелов Иван Сергеевич |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Шерегова Екатерина Дмитриевна |  | Выделительная система |
|  | Шорин Серафим Владимирович |  | Мышцы живота |
|  | Шпортун Андрей Игоревич |  | Мышцы головы |
|  | Юшковская Мария Олеговна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Яшнов Никита Сергеевич |  | Классификация костей |
|  | Балакина Валерия Андреевна |  | Строение костей |
|  | Белова Полина Александровна |  | Строение костей |
|  | Гущина Екатерина Александровна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Долинская Мария Алексеевна |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Карева Виктория Евгеньевна |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Колина Дарья Николаевна |  | Пищеварительная система |
|  | Кузнецова Ульяна Вахидовна |  | Классификация мышц |
|  | Молоствова Анна Шотаевна |  | Мышцы живота |
|  | Ромодина Анастасия Сергеевна |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Руденко Никита Михайлович |  | Классификация костей |
|  | Сажин Владислав Ильич |  | Позвоночный столб |
|  | Соловьев Сергей Алексеевич |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Соловьева Ангелина Николаевна |  | Строение мышц |
|  | Стрелков Глеб Валерьевич |  | Кости черепа |
|  | Федотова Ксения Сергеевна |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Алексеев Виктор Алексеевич |  | Строение мышц |
|  | Бардова Анна Сергеевна |  | Кости черепа |
|  | Белова Ольга Владимировна |  | Кожа |
|  | Бурдеев Максим Сергеевич |  | Грудная клетка |
|  | Быкова Ксения Романовна |  | Мышцы спины |
|  | Жигулева Ирина Евгеньевна |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Зайцев Святослав Александрович |  | Малый круг кровообращения |
|  | Зарецкий Денис Игоревич |  | Дыхательная система |
|  | Карманова София Александровна |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Козлова Вероника Александровна |  | Черепномозговые нервы |
|  | Куклина Юлия Александровна |  | Пищеварительная система |
|  | Кулыгин Роман Владимирович |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Молькова Анастасия Олеговна |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Павлушков Владислав Вадимович |  | Кости черепа |
|  | Перминова Алёна Владимировна |  | Грудная клетка |
|  | Потапов Вадим Максимович |  | Классификация мышц |
|  | Смирнов Михаил Александрович |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Устюжанцев Алексей Дмитриевич |  | Выделительная система |
|  | Фомин Данила Сергеевич |  | Мышцы живота |
|  | Храмов Александр Владимирович |  | Мышцы головы |
|  | Шибанова Ангелина Сергеевна |  | Мышцы нижних конечностей |

*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)