**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Алексеева Надежда Геннадьевна |  | Мышцы шеи |
|  | Анисимова Анна Сергеевна |  | Спинной мозг |
|  | Атнюкова Влада Евгеньевна |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Бобков Илья Евгеньевич |  | Головной мозг |
|  | Васильева Дарина Александровна |  | Малый круг кровообращения |
|  | Веселов Алексей Михайлович |  | Мышцы шеи |
|  | Веселов Дмитрий Алексеевич |  | Строение костей |
|  | Веселова Маргарита Владимировна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Возлеева Арина Дмитриевна |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Гаврилин Никита Сергеевич |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Годжаев Тимур Тариелович |  | Пищеварительная система |
|  | Голубев Прохор Валерьевич |  | Классификация мышц |
|  | Горнов Степан Сергеевич |  | Мышцы живота |
|  | Горшков Иван Евгеньевич |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Губанов Максим Алексеевич |  | Классификация костей |
|  | Доронина София Алексеевна |  | Позвоночный столб |
|  | Евдокимов Максим Михайлович |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Закондырин Никита Владимирович |  | Строение мышц |
|  | Захарова Арина Антоновна |  | Кости черепа |
|  | Зорин Никита Сергеевич |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Ивашина Софья Андреевна |  | Строение мышц |
|  | Искрицкая Инна Алексеевна |  | Кости черепа |
|  | Карпова Анна Сергеевна |  | Кожа |
|  | Касапов Матвей Николаевич |  | Грудная клетка |
|  | Каюмов Сердар |  | Мышцы спины |
|  | Кирина Надежда Эдуардовна |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Киселев Дмитрий Алексеевич |  | Малый круг кровообращения |
|  | Кочинова Татьяна Александровна |  | Дыхательная система |
|  | Крестьянов Дмитрий Александрович |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  | Кузнецов Денис Сергеевич |  | Черепномозговые нервы |
|  | Култышева Виктория Алексеевна |  | Пищеварительная система |
|  | Курбанов Ылхам |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Курячий Глеб Андреевич |  | Скелет нижних конечностей |
|  | Лебедева Валерия Владимировна |  | Кости черепа |
|  | Левен Кристина Дмитриевна |  | Грудная клетка |
|  | Луцков Дмитрий Максимович |  | Классификация мышц |
|  | Магжанова Милана Ринатовна |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Маленко Екатерина Александровна |  | Выделительная система |
|  | Маслов Владислав Романович |  | Мышцы живота |
|  | Машковцев Григорий Васильевич |  | Мышцы головы |
|  | Метельков Денис Сергеевич |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Михайлова Светлана Александровна |  | Классификация костей |
|  | Михеева Марина Эдуардовна |  | Скелет верхних конечностей |
|  | Морозов Андрей Дмитриевич |  | Малый круг кровообращения |
|  | Морякова Мария Васильевна |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  | Муравьев Сергей Сергеевич |  | Автономная (вегетативная) нервная система |
|  | Мырадов Дерямырат |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Новожильцева Виктория Вадимовна |  | Строение костей |
|  | Пасечник Елизавета Алексеевна |  | Большой круг кровообращения |
|  | Разумовский Александр Дмитриевич |  | Дыхательная система |
|  | Рахимов Рубен Русланович |  | Мышцы живота |
|  | Роженков Дмитрий Сергеевич |  | Мышцы спины |
|  | Рудина Дарья Сергеевна |  | Мышцы верхних конечностей |
|  | Сатянов Владислав Александрович |  | Выделительная система |
|  | Седов Артём Сергеевич |  | Мышцы головы |
|  | Семагин Максим Игоревич |  | Общая характеристика нервной системы |
|  | Серебрякова Стелла Андреевна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Сиротинина Янина Ильинична |  | Мышцы груди |
|  | Сироткина Евгения Васильевна |  | Пищеварительная система |
|  | Соловьев Роман Дмитриевич |  | Строение и классификация суставов |
|  | Соломатин Максим Евгеньевич |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  | Таганязов Джемшит |  | Спинной мозг |
|  | Тигина Евгения Дмитриевна |  | Сердце |
|  | Тихонова Анастасия Евгеньевна |  | Строение и классификация суставов |
|  | Улугбеков Даниярбек |  | Строение мышц |
|  | Устюхова Алина Сергеевна |  | Строение и классификация суставов |
|  | Фарафонов Григорий Дмитриевич |  | Мышцы головы |
|  | Филиппова Екатерина Викторовна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Хамракулов Фархат |  | Позвоночный столб |
|  | Хмыров Антон Вячеславович |  | Мышцы груди |
|  | Худаяров Нургелди |  | Позвоночный столб |
|  | Цымбал Владимир Сергеевич |  | Мышцы нижних конечностей |
|  | Чуев Александр Алексеевич |  | Сердце |
|  | Шакеева Валерия Юрьевна |  | Головной мозг |
|  | Шарова Динара Дмитриевна |  | Строение костей |
|  | Шатунова Стефания Сергеевна |  | Функциональные группы мышц |
|  | Шаханов Михаил Михайлович |  | Сердце |
|  | Шмонина Виктория Ильинична |  | Строение и классификация суставов |
|  | Щербаков Павел Сергеевич |  | Классификация костей |
|  | Щербинина Елизавета Алексеевна |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  |  |  | Черепномозговые нервы |
|  |  |  | Большой круг кровообращения |
|  |  |  | Классификация костей |
|  |  |  | Позвоночный столб |
|  |  |  | Грудная клетка |
|  |  |  | Черепномозговые нервы |
|  |  |  | Мышцы спины |
|  |  |  | Позвоночный столб |
|  |  |  | Головной мозг |
|  |  |  | Мышцы шеи |
|  |  |  | Классификация мышц |
|  |  |  | Общие сведения о строении внутренних органов |
|  |  |  | Кожа |
|  |  |  | Строение и классификация суставов |
|  |  |  | Мышцы шеи |
|  |  |  | Спинной мозг |
|  |  |  | Общая характеристика сердечно-сосудистой системы |
|  |  |  | Головной мозг |
|  |  |  | Малый круг кровообращения |
|  |  |  | Мышцы шеи |
|  |  |  | Строение костей |
|  |  |  | Скелет верхних конечностей |
|  |  |  | Общая характеристика нервной системы |
|  |  |  | Скелет нижних конечностей |
|  |  |  | Пищеварительная система |
|  |  |  | Классификация мышц |
|  |  |  | Мышцы живота |
|  |  |  | Мышцы верхних конечностей |
|  |  |  | Классификация костей |
|  |  |  | Позвоночный столб |
|  |  |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  |  |  | Строение мышц |
|  |  |  | Кости черепа |
|  |  |  | Мышцы верхних конечностей |
|  |  |  | Строение мышц |
|  |  |  | Кости черепа |
|  |  |  | Кожа |
|  |  |  | Грудная клетка |
|  |  |  | Мышцы спины |
|  |  |  | Вспомогательный аппарат мышц |
|  |  |  | Малый круг кровообращения |
|  |  |  | Дыхательная система |

*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)