

**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 1 курса, группы 1622Б1ФР2

Направление – 49.03.03 Физической культуры и спорта

Привалихин Андрей

сроки проведения с **02.09.2022** года по **30.12. 2022** года

место прохождения практики ННГУ им.Н.И.Лобачевского

адрес: пр.Гагарина, д.23,

руководитель практики от ВУЗа _____ / Соколовская С.В. /

ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ _____ (_____)

2022-2023 учебный год

1.Я прошел инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники Безопасности и пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка ННГУ им.Н.И.Лобачевского.

2.Я ознакомился 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.

3.Я Ознакомился с электронной образовательной средой ННГУ им.Н.И.Лобачевского, в том числе электронной библиотечной системой. зарегистрировался на portal.unn.ru; заполнил личный кабинет. - зарегистрировался 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. - составил список представленных на этих ресурсах учебных пособий по дисциплинам «Анатомия человека» Выбрал пособия, изложенные наиболее доступно и удобно для изучения по выбранному направлению подготовки. Оформил результат в виде списка учебных пособий, упорядоченных от наиболее к наименее предпочтительным.

Список учебных пособий по дисциплине

«Дыхательная система»

1. Цитология, гистология, эмбриология

<https://e.lanbook.com/book/211178>

Васильев Ю. Г., Трошин Е. И., Яглов В. В. - 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 576 с. - Допущено Министерством сельского хозяйства Российской Федерации в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 110801 — «Ветеринария». - Книга из коллекции Лань - Ветеринария и сельское хозяйство. - ISBN 978-5-8114-0899-3.

2. Физиология сердечно-сосудистой системы и дыхания

<http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=793978&idb=0>

учебно-методическое пособие / А. В. Дерюгина, М. А. Шабалин ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского, Институт биологии и биомедицины, Кафедра физиологии и анатомии. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2021. - 47 с.

3. Дыхательная система.

<https://e.lanbook.com/book/175230>

учебно-методическое пособие / Никифорова Е. Е., Чилингарида С. Н., Куликов В. В., Швецов Э. В., Башмаков О. А. - Москва : РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2020. - 44 с. - Рекомендовано Центральным координационным методическим советом ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции РНИМУ им. Н.И. Пирогова - Медицина.

4. Анатомия и физиология человека

<https://e.lanbook.com/book/157928>

Конькова Н. В. - Иркутск : ИрГУПС, 2019. - 72 с

План ответа на вопрос: «дыхательная система»

1. Воздушные (дыхательные) пути

2. Полость носа

3. Гортань

4. Трахея

5. Легкое

6. Бронхиальное дерево

7. Респираторный отдел

8. Плевра

9. Кровоснабжение легкого

10. Иннервация легкого

11. Регенерация

4. Дневник самоконтроля спортсмена (парусный спорт)
Проанализировав интернет-ресурсы, рекомендуемых в учебных программах дисциплин бакалавриата с целью составления Дневника самоконтроля спортсмена.

Показатели самоконтроля	Даты исследования						
	1й день	2й день	3й день	4й день	5й день	6й день	7й день
Оценка сна	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма	Плохой сон	Плохой сон
Время сна	8	7	10	7	6	5	5
Пульс (чсс) за 10с до тренировки	10	11	12	12	13	14	15
Пульс (чсс) за 10с после тренировки	20	24	22	25	24	27	29
Жалобы	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да
Оценка переносимости и тренировки	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Удовлетворительно	Тяжело	Тяжело	Тяжело
Часы на воде	3	3	5	2	3	6	6

1. Оценка сна - очень важный показатель, так как сон способствует восстановлению сил и работоспособности. Показатель в норме - бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон - долгое засыпание или частые просыпания. Бессонница - свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.
2. Время сна - длительность сна.

3. Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В покое у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают на лучевой артерии у основания большого пальца, или на сонной артерии в области шеи, или подсчитывают частоту сердцебиения, положив руку на область сердца, за 10 или 15 секунд. Но если имеются нарушения ритма – за одну минуту с 10 секундными интервалами (например, 10-12-12-13-11-10). Чем тренированнее человек, тем быстрее приходит его пульс к норме после тренировки.

4. Жалобы – указывают, на какие-либо нарушения в тренировках или нагрузках на организм

5. Оценка переносимости тренировки - указывается, как человек перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

6. Часы на воде- один из важнейших факторов для яхтсмена, чем больше часов тем сильнее и опытней спортсмен

5. Проанализировал информацию о соответствии образа жизни населения задачам сохранения здоровья и продления жизни на протяжении любого промежутка времени, отметил проблему и пользуясь библиотечными и интернет-источниками проследил ее историческое развитие, попытки решения, проводившиеся мероприятия и их результаты.

ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ		
Предпосылки, способствовавшие возникновению проблемы	Время возникновения	Обстоятельства, сдерживавшие возникновение проблемы
Плохая медицина	1930-1940	Сложность распространения
Бедность в некоторых слоях населениях	Всё время	нет
Мероприятия		
Положительные результаты мероприятия		Отрицательные последствия мероприятия
проведение профилактических бесед с учащимися средней и старшей школы		
больше людей узнают как передается заболевание		проблема любопытства связанная с молодым возрастом

следующее поколение не будет так подвержено данному заболеванию		
производство новых вакцин		
уменьшения количества людей с этим заболеванием		цена вакцины, которую не смогут себе позволить люди из нижних слоёв общества
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ		
Сейчас это заболевание почти захватило весь мир, более 50% людей болеют им, весь мир борется с этой проблемой, с ней тяжело борется из-за невозможности выведение из организма, ухудшает положение легкомысленности людей и плохой медицине в некоторых странах, но само заражение уменьшилось на миллион за последний год		

6. Проанализировав информацию о современном состоянии физической культуры и спорта, я определил актуальную проблему. Наметив пути ее решения, предложил необходимые мероприятия, обозначил средства для их реализации и составил прогноз их выполнения, предположил, что может помешать выполнению намеченного.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ		
Предпосылки, способствовавшие возникновению проблемы	Время возникновения	Обстоятельства, сдерживавшие возникновение проблемы
низкие зарплаты у тренеров	1990	зарплаты в футболе
маленький уровень дальнейших перспектив	2012	мечты стать тренером или игроком
отсутствие поддержки от государства	1999	
Предлагаемое мероприятие		
стабилизация зарплат в сферах и видах спорта		
Источники финансирования	Материальная база	Участники
вне государственной бюджет	Не нужна	Спортсмены и тренера
государство	закупить разный инвентарь и оборудование в дюш и	Дети

	другие спортивные клубы, построение площадок в дворах	
Предполагаемые положительные результаты мероприятия	Время возникновения	Предполагаемые отрицательные последствия мероприятия
появятся новые специалисты, которым будет интересно заниматься своим делом		уход некоторых специалистов, которые работали ради денег и своего состояния
появление новых перспективных спортсменов		большие затраты для государства
ПРОГНОЗИРУЕМОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ		
Если государство этим не займется, то спорт в России умрет, но если будет интерес к этому, то страна может стать очень сильной и выигрывать многие международные соревнования		

Рабочий график (план) проведения практики

(для проведения практики в Университете)

ФИО обучающегося: Привалихин Андрей Сергеевич

Форма обучения: Очная

Факультет/филиал/институт: Физической культуры и спорта

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Курс: 1 Семестр 1

Место прохождения практики кафедра СМиП факультета ФКС

(наименование базы практики –структурного подразделения ННГУ)

Руководитель практики от ННГУ Соколовская С.В., доцент каф.СМиП

(Ф.И.О., должность)

Вид и тип практики: ознакомительная (учебная)

практика

Срок прохождения практики: с 2.09.2022 по 30.12.2022.

Дата(период)	Содержание и планируемые результаты практики (Характеристика выполняемых работ, мероприятия,
--------------	---

	задания, поручения и пр.)
23.09	Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка ННГУ им.Н.И.Лобачевского.
25.09	Знакомство с видами профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники бакалавриата; профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности; со структурой учебного плана по направлению подготовки; учебными программами дисциплин.
10.10	Знакомство с электронной образовательной средой ННГУ им.Н.И.Лобачевского, в том числе электронно-библиотечной системой. регистрация на portal.unn.; заполнение личного кабинета. регистрация в on-line библиотечных системах: "Консультант студента" www.studentlibrary.ru(m.studentlibrary.ru) "Лань" e.lanbook.com "Юрайт" www.biblio-online.ru "Znanium.com" www.znanium.com Просмотр библиотечных систем, составление списка представленных на этих ресурсах учебных пособий по дисциплине «Анатомия человека» (Физиология человека). Оформление списка учебных пособий, упорядоченных от наиболее к наименее предпочтительным. Изучение литературных источников. Составление развернутого плана ответа на экзаменационный вопрос «...» (название вопроса).
25.10-04.11	Анализ интернет-ресурсов, рекомендуемых в учебных программах дисциплин бакалавриата с целью составления Дневника самоконтроля спортсмена. Определение параметров, составляющих содержание Дневника самоконтроля спортсмена. Ведение и заполнение Дневника самоконтроля спортсмена.
11.11	Подбор и чтение литературных и интернет-источников

	<p>Анализ их, на основе этого выявление проблемы соответствия образа жизни населения задачам сохранения здоровья и продления жизни в исторической ретроспективе</p> <p>Формулировка проблемы, предпринимаемых путей ее решения и мероприятий, направленных на решение выделенной проблемы</p>
15.11	<p>Подбор и чтение литературных и интернет-источников по теме «Современное состояние физической культуры и спорта в стране и регионе»</p> <p>Анализ их, на основе этого выявление актуальной для современной России проблемы в области физической культуры и спорта</p> <p>Формулировка проблемы, предпринимаемых путей ее решения и мероприятий, направленных на решение выделенной проблемы в будущем.</p>
10.12	Составление отчетной документации.

Руководитель практики от ННГУ

Соколовская С.В.

(Ф.И.О., подпись)