

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.02 Силовые виды спорта

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государствен-

ным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «22» февраля 2018 г. № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 1 от 16.01.2026 г.)

Зав. кафедрой _____ Блинова Д.Е.

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт».

Автор: Мальцев В.Г., старший преподаватель.

Для поступивших в 2024 г., 2025 г, в 2026 г.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
Б1.В.ДВ.07.02 Силовые виды спорта
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Представленная к рецензированию рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Силовые виды спорта разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «22» февраля 2018 г. № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Содержание рабочей программы включает блоки: цели и задачи освоения учебной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО, планируемые результаты обучения по дисциплине, структуру дисциплины и распределение ее трудоемкости, содержание дисциплины, оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, требования к условиям реализации рабочей программы, а также методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины.

В структуре и содержании учебной дисциплины определены темы, вид аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), количество часов на их изучение, указывается объем часов самостоятельной работы обучающихся, форма промежуточной аттестации по дисциплине для студентов очной и заочной форм обучения.

В рабочей программе указаны требования к результатам освоения дисциплины. Все это позволяет обеспечивать приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, направленных на формирование компетенций, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, Направленность (профиль): «Физическая культура», что соответствует объему часов, указанному в учебном плане.

В разделе «Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине» представлены контрольные оценочные мероприятия (тесты, кейс-задания, выполнение рефератов, презентаций) для оценки сформированности компетенций.

Рекомендуемая для изучения основная и дополнительная литература актуальная, присутствуют только те издания, которые были выпущены менее 5 лет назад. Определены требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины, отражает ссылки на Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки), в том числе электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ.

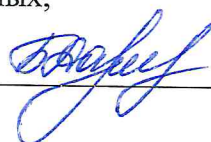
Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины, а также представленные современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы направлены на формирование указанных в РПД компетенций у обучающихся.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Силовые виды спорта в полной мере соответствует формированию общих и профессиональных компетенций, может быть рекомендована к реализации в учебном процессе для подготовки бакалавров педагогического образования в образовательном процессе НЧОУ ВО АЛСИ.

Рецензент:

Заведующий кафедрой гуманитарных,
педагогических дисциплин

и физической культуры, к.ф.н.



Д.Е. Блинова

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	4
4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ТРУДОЕМКОСТИ.....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	11
7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИС- ЦИПЛИНЫ.....	20
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУ- ЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель (цели) освоения дисциплины: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта

Задачи:

1. Приобретение обучающимися знаний по теории силовых видов спорта, так как установление фундаментальных закономерностей поможет обучающемуся, лучше ориентироваться в анализе проблемных ситуаций и задач в будущей самостоятельной работе;
2. Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по силовым видам спорта;
3. Совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», способствует решению задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра педагогики.

Для освоения дисциплины «Силовые виды спорта» обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения таких дисциплин, как: «Гимнастика с методикой преподавания», «История физической культуры».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПО-ОП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровье сбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: историю, средства и методы применения восточных и западных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Уметь: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся Владеть: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных

			занятий, применяя культурное наследие восточных и западных традиционных систем оздоровления.
--	--	--	--

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ТРУДОЕМКОСТИ

Семестр	Трудоём- кость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия, часов	Иные виды, часов	В период теоретического обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
Очная форма обучения									
7	2	72	12	24	-	-	36	-	Зачет
Заочная форма обучения									
9	2	72	2	6	-	-	60	4	Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Тематическое планирование по дисциплине

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них аудитор- ной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), часов	Контактная аудитор- ная работа по видам учебных занятий, от- раженная в учебном плане, часов			СРС**, часов	Текущий контроль
				лекци и	практи- ческие	лабора- торные		
1.	Силовое троеборье (пауэрлифтинг)	16	8	2	6		8	Реферат
2.	Армспорт	16	8	2	6		8	Кейс-задание
3.	Гиревой спорт	20	10	4	6		10	Реферат
4.	Тяжелая атлетика	20	10	4	6		10	Тест
	Контроль:							
	ИТОГО:	72	36	12	24		36	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них аудитор- ной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), часов	Контактная аудитор- ная работа по видам учебных занятий, от- раженная в учебном плане, часов			СРС**, часов	Текущий контроль
				лекци и	практи- ческие	лабора- торные		
1.	Силовое троеборье (пауэрлифтинг)	34	4	1	3		30	Реферат Кейс-задание
2.	Армспорт							
4.	Гиревой спорт	34	4	1	3		30	Кейс-задание Тест
5.	Тяжелая атлетика							
	Контроль:	4						
	ИТОГО:	0	0	0	0		0	

* - указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** - указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме.

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Силовое троеборье (пауэрлифтинг).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности в силовых видах спорта.
2. Пауэрлифтинг: техника выполнения упражнений, методика обучения. Особенности тактической подготовки и методики обучения.
3. Техника безопасности в силовых видах спорта.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Армспорт.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.
2. Освоение техники борьбы. Методики подготовки спортсменов.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Гиревой спорт.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общая физическая подготовка. Особенности тактической подготовки.
2. Методики обучения. Особенности техники рывка и толчка.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6.

Тема: Тяжелая атлетика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.
2. Методики обучения спортсменов. Освоение техники выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок.
3. Средства и методы восстановления в тяжелой атлетике.

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Силовое троеборье (пауэрлифтинг).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Освоение техники приседа, жима лежа на горизонтальной скамье и тяги становой, становая тяга, тяга штанги в наклоне, верхняя тяга на блоке, сгибание руки с отягощением на ремне, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
2. Жим лежа широким (узким) хватом. Подъем штанги на бицепс. Приседания со штангой на плечах (груди), сгибание ног в тренажере, пронация кисти с отягощением на ремне, супинация кисти с односторонней гантелью, рука перед собой, разгибание кисти с гантелью.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-6.

Тема: Армспорт.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Стартовая позиция в армспорте.
2. Технические действия тягой (толчком).
3. Средства и методы восстановления в армспорте.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9.

Тема: Гиревой спорт.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Особенности тактической подготовки.
2. Особенности техники рывка и толчка.
3. Техника выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта: упражнения «толчок», «рывок».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-12.

Тема: Тяжелая атлетика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.
2. Освоение техники выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок, подъем на грудь с полуприседа; подъем на грудь «разножкой», приседания со штангой над головой, толчок от груди с уходом «ножницы», «рывок» с виса, «рывок» полуприседа.

5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия по данной дисциплине не предусмотрены учебным планом.

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов).

Курсовая работа по данной дисциплине не предусмотрены учебным планом.

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	12
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	2
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	-
Решение кейсов, задач, расчетных работ	2
Подготовка к промежуточной аттестации	-
ИТОГО СРС:	36

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	28
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его	12

изложения на занятиях)	
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	4
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	2
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	-
Проектная деятельность по темам дисциплины	-
Решение кейсов, задач, расчетных работ	2
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРС:	64

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5-10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных

выступлений.

Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- реферат;
- кейс-задание;
- тестирование.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Примерная тематика реферативной работы и презентаций для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. История развития культуризма
2. Культуризм в СССР и России.
3. История пауэрлифтинга. Техника выполнения приседания, жима лежа, становой тяги
4. История тяжелой атлетики с конца XIX до середины XX века.
5. Развитие тяжелой атлетики в период с 1920 по 1952 гг.
6. Тренировка тяжелоатлета.
7. Армрестлинг. Основные правила
8. Техника борьбы на руках.
9. Упражнения в армрестлинге.
10. Силовой экстрим. История развития силового экстрима. Соревновательные упражнения.
11. Армлифтинг. Тренировка хвата. Рекордсмены хвата.
12. Гиревой спорт. Толчок. Рывок.
13. Методика занятий в гиревом спорте. Организация тренировочного процесса в гиревом

спорте.

14. Кроссфит. Тренировки.

15. Мышечная система человека. Мышцы человека (вид спереди; вид сзади).

Примерные кейс-заданий для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Кейс № 1.

Ситуация: Спортсмен-разрядник (вес 75 кг) готовится к соревнованиям. При выполнении становой тяги на соревнованиях он часто получает «забраковку» из-за опускания таза ниже плеч в стартовой позиции и последующего округления спины. На тренировках он успешно тянет 170 кг с идеальной техникой, но на соревнованиях вес 165 кг не засчитывают. При анализе видео выявлено, что спортсмен за 2 секунды до начала тяги рефлекторно проседает тазом вниз, теряя жесткость корпуса.

Задание (кейс):

1. Назовите биомеханическую ошибку в стартовой позиции спортсмена (опираясь на правила пауэрлифтинга).
2. Предложите 2 корректирующих упражнения из перечня «сгибание руки с отягощением на ремне, пронация/супинация кисти, накручивание на ось» для укрепления хвата и статической выносливости разгибателей спины.
3. Составьте алгоритм подводящих упражнений (3-4 шага) из списка жим узким хватом, верхняя тяга блока, приседания со штангой на груди, чтобы исправить стартовую ошибку.
4. Объясните, почему жим лежа широким хватом косвенно влияет на жесткость плечевого пояса в тяге.

Кейс № 2.

Ситуация: Армрестлер-новичок (стаж 3 месяца) на любительском турнире проигрывает две схватки подряд за счет старта. Соперники сразу перехватывают инициативу, разворачивая его плечо наружу, несмотря на то, что по динамометрии его сила сгибателей кисти выше среднего. Тренер замечает, что спортсмен занимает стартовую позицию с чрезмерно супинированной кистью и сгибает запястье к себе до команды «Ready... Go». Также он игнорирует разминку и восстановление между схватками (отдыхает сидя, опуская руку вниз).

Задание (кейс):

1. В чем ошибка стартовой позиции? Изобразите схематично правильную стартовую позицию (положение плеча, предплечья, кисти) по правилам WAF.
2. Выберите и обоснуйте: какое техническое действие (тяга или толчок) эффективнее в такой ситуации на старте? Приведите 1 пример из практики армспорта.
3. Разработайте протокол восстановления между схватками (5 минут) с использованием активных и пассивных методов из темы занятия (укажите 3 конкретных приема).
4. Предложите упражнение из списка темы (например, супинация кисти с гантелью) для укрепления «топ-ролла» как альтернативы стартовому поражению.

Кейс № 3.

Ситуация: Гиревик 1-го разряда (вес 68 кг) имеет отличную технику толчка двух гирь 16 кг по 80 подъемов. На соревнованиях он должен сделать 24 кг. На первой минуте он стартует в максимальном темпе (25 подъемов), к концу 3 минуты начинает захлебываться дыханием, в фазе фиксации срывает гири с груди, за что судьи снимают повторения. В итоге — 68 подъемов вместо плановых 90. При этом на тренировках с весом 24 кг он делал 85 подъемов в равномерном темпе.

Задание (кейс):

1. Какая тактическая ошибка допущена в распределении сил? Рассчитайте оптимальный темп первого и последнего минут в 10-минутном финале для веса 24 кг (исходя из его пульсовых зон).
2. Опишите разницу в биомеханике «рывка» одной гири и «толчка» двух гирь, в ответе затроньте фазу подрыва и положение локтей.
3. Дайте рекомендацию по изменению техники: какой элемент соревновательного упражнения «толчок» чаще всего приводит к «срыву» гирь на фиксации и как его исправить (используйте термины: пронос, подбив, остановка).
4. Предложите тактический план на соревнование, зная его провал на старте (включите понятие «необходимая минута отдыха» и смену ноги в рывке).

Кейс № 4.

Ситуация: Юный тяжелоатлет (15 лет, вес 67 кг) осваивает классический рывок. У него сильный отрыв штанги от помоста, но он постоянно теряет штангу назад в фазе подседа. Тренер замечает, что атлет выполняет «рывок с виса» с согнутыми ногами, а в соревновательном рывке чрезмерно прогибается в грудном отделе в момент прохода коленями. Кроме того, он категорически не хочет делать приседания со штангой над головой, жалуясь на боль в лучезапястных суставах. Из темы занятия известны упражнения: «рывок полуприседа», «подъем на грудь с полуприседа», «толчок от груди с уходом ножницы».

Задание (кейс):

1. Определите, какое специально-подготовительное упражнение из списка (рывок полуприседа или подъем на грудь разножкой) лучше всего проработает фазу ухода под штангу в рывке. Аргументируйте.
2. Почему потеря штанги назад связана с недостаточной подвижностью плечевого пояса и как это исправить через приседания со штангой над головой (даже при дискомфорте в кистях)?
3. Составьте комплекс специальной физической подготовки (СФП) из 3 упражнений на выбор (сгибание ног в тренажере, жим лежа, накручивание троса и др.), который повысит стабильность в подседе.
4. Опишите тактическую ошибку: в рывке атлет пытается дожать штангу в «ножницы» (по привычке из толчка), хотя должен выполнять полуприсед. Что нужно изменить в технической установке?

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. **Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется:**
 - a) атлетизм
 - b) атлетической гимнастикой
 - c) боди-билдинг
 - d) пауэрлифтинг
2. **Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется:**
 - a) армреслингом
 - b) боди-билдингом
 - c) атлетической гимнастикой
 - d) пауэрлифтингом
3. **Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является:**
 - a) белки и витамины

- b) углеводы и жиры
 - c) углеводы и минеральные элементы
 - d) белки и жиры
- 4. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**
- a) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим и другую группу мышц.
 - b) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
 - c) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
 - d) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
- 5. . Под физическим развитием понимается:**
- a) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия
 - b) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
 - c) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма
 - d) как при удержании клюшки в хоккее
- 6. . Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена:**
- a) индивидуальными особенностями обучаемого;
 - b) биомеханические характеристики двигательного действия
 - c) соотношение методов обучения и воспитания
 - d) закономерностями формирования двигательных навыков
- 7. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно- силовых способностей является:**
- a) интервальная тренировка
 - b) метод повторного выполнения упражнений
 - c) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
 - d) метод расчленено-конструктивного упражнения
- 8. Под силой как физическим качеством понимается:**
- a) комплекс свойств мышц, создающее большое напряжение, позволяющее преодолеть сопротивление
 - b) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
 - c) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью
 - d) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- 9. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально:**
- a) при уступающем
 - b) при удерживающим
 - c) при преодолевающим
 - d) 1) при статическим
- 10. Тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются:**
- a) тренировочные, соревновательные, восстановительные
 - b) макроциклы, мезоциклы, микроциклы
 - c) оперативные, текущие, этапные циклы
 - d) подготовительные, основные, соревновательные

6.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, материалы для текущего контроля, а также вопросы для проведения промежуточной аттестации.

1. Изучение техники безопасности в силовых видах спорта.
2. Общая физическая подготовка
3. Жим лежа широким хватом
4. Подъем штанги на бицепс
5. Приседания со штангой на плечах
6. Приседания со штангой на груди
7. Сгибания ног в тренажере
8. Жим лежа узким хватом
9. Становая тяга
10. Тяга штанги в наклоне
11. Верхняя тяга на блоке
12. Сгибание руки с отягощением на ремне
13. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением
14. Ходьба с отягощением в руках
15. Пронация кисти с отягощением на ремне
16. Супинация кисти с односторонней гантелью
17. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой
18. Разгибание кисти с гантелью
19. Стартовая позиция в армспорте
20. Технические действия тягой
21. Средства и методы восстановления в армспорте
22. Техника выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта
23. Упражнение «толчок»
24. Упражнения «рывок»
25. Специальная физическая подготовка
26. Упражнение «толчок»
27. Толчок от груди с уходом «ножницы»
28. Подъем на грудь с полуприседом
29. Подъем на грудь «разножкой»
30. Приседания со штангой над головой
31. Упражнения «рывок»
32. «Рывок» полуприседом
33. «Рывок» разножкой (приседом)
34. «Рывок» с вися
35. Средства и методы восстановления в тяжелой атлетике

6.5. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.5.1. Текущая аттестация

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: отлично ориентируется в возможностях использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса при обучении силовым видам спорта. Умеет: самостоятельно анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов в силовых видах спорта; грамотно выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции в преподавании силовых видов спорта. Владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечений качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; навыком самостоятельного выбора инновационных средств и способов достижения, оценки коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения образовательных результатов.
4 «хорошо»	Знает: возможности повышения качества учебно- воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета; возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета. Умеет: выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции образовательной деятельности. Владеет: навыком самостоятельного выбора инновационных средств и способов достижения, оценки, коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения образовательных результатов.
3 «удовлетворительно»	Знает: слабо знает возможности повышения качества учебно-воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Умеет: допускает ошибки в ходе анализа, проектирования, реализации отдельных элементов современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в рамках учебного предмета. Владеет: не достаточно владеет навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и

	предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: возможностей повышения качества учебно- воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Не умеет: анализировать, проектировать реализовывать отдельные элементы современных средств и технологий и методов оценивания для достижения личностных и предметных результатов. Не владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов средствами преподаваемого учебного предмета.

Шкала оценки кейс-задания на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: отлично ориентируется в возможностях использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса при обучении силовым видам спорта. Умеет: самостоятельно анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов в силовых видах спорта; грамотно выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции в преподавании силовых видов спорта. Владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечений качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; навыком самостоятельного выбора инновационных средств и способов достижения, оценки коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения образовательных результатов.
4 «хорошо»	Знает: возможности повышения качества учебно- воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета; возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета. Умеет: выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции образовательной деятельности. Владеет: навыком самостоятельного выбора инновационных средств и способов достижения, оценки, коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения

	образовательных результатов.
3 «удовлетворительно»	Знает: слабо знает возможности повышения качества учебно-воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Умеет: допускает ошибки в ходе анализа, проектирования, реализации отдельных элементов современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в рамках учебного предмета. Владеет: не достаточно владеет навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: возможностей повышения качества учебно- воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Не умеет: анализировать, проектировать реализовывать отдельные элементы современных средств и технологий и методов оценивания для достижения личностных и предметных результатов. Не владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов средствами преподаваемого учебного предмета.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: отлично ориентируется в возможностях использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса при обучении силовым видам спорта. Умеет: самостоятельно анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов в силовых видах спорта; грамотно выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции в преподавании силовых видов спорта. Владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечений качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; навыком самостоятельного выбора инновационных средств и способов достижения, оценки коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения образовательных результатов.
4 «хорошо»	Знает: возможности повышения качества учебно- воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения

	образовательных результатов средствами учебного предмета; возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета. Умеет: выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции образовательной деятельности. Владеет: навыком самостоятельного выбора инновационных средств и способов достижения, оценки, коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения образовательных результатов.
3 «удовлетворительно»	Знает: слабо знает возможности повышения качества учебно-воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Умеет: допускает ошибки в ходе анализа, проектирования, реализации отдельных элементов современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в рамках учебного предмета. Владеет: не достаточно владеет навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: возможностей повышения качества учебно-воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Не умеет: анализировать, проектировать реализовывать отдельные элементы современных средств и технологий и методов оценивания для достижения личностных и предметных результатов. Не владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов средствами преподаваемого учебного предмета.

6.5.2. Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	Знает: отлично ориентируется в возможностях использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса при обучении силовым видам спорта. Умеет: самостоятельно анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов в силовых видах спорта; грамотно выполнять проектирование образовательного процесса, его организацию и реализацию с целью достижения образовательных результатов, оценки и коррекции в преподавании силовых видов спорта. Владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечений качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; навыком самостоятельного выбора инновационных средств и

	способов достижения, оценки коррекции образовательных результатов и эффективными приемами достижения образовательных результатов.
Не зачтено	Не знает: возможностей повышения качества учебно- воспитательного процесса благодаря использованию: технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета. Не умеет: анализировать, проектировать реализовывать отдельные элементы современных средств и технологий и методов оценивания для достижения личностных и предметных результатов. Не владеет: навыками использования образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов средствами преподаваемого учебного предмета.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Силовая подготовка : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел : МАБИВ, 2018. - 91 с. - (Спорт для всех). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514380>
2. Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682>
3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва :Спорт, 2017. - 408 с.ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/913318>
4. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2254316>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Силовые способности и гибкость, методика их развития : учебно-методическое пособие / Н. Н. Быков, Е. А. Денисов, Э. В. Мануйленко [и др.]. - Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2021. - 76 с. - ISBN 978-5-7972-2875-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2213079>
2. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>

8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ <https://alsivuz.ru/eios/>.

Адрес официального сайта НЧОУ ВО АЛСИ <https://alsivuz.ru/>.

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных ОПОП, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Состав оборудования и технических средств обучения отражен в сведениях о наличии оборудованных учебных кабинетов / объектов для практических занятий в НЧОУ ВО АЛСИ и размещен на официальном сайте вуза в открытом доступе.

Для проведения учебных занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования, в том числе цифрового и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации в соответствии с содержанием данной рабочей программы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

8.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

НЧОУ ВО АЛСИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Его состав отражен в реестре программных продуктов, используемых в процессе реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования - программ бакалавриата на основании открытого лицензионного соглашения, а также в соответствии с заключенными договорами. Реестр размещается в ЭИОС и вуза и подлежит обновлению (при необходимости), но не реже одного раза в год.

8.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/?ysclid=m92np8ayh65698261>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <https://cyberleninka.ru/>
5. Научная педагогическая электронная библиотека им. К. Д. Ушинского <http://elib.gnpbu.ru/>
6. Библиотека «Руниверс» <https://runivers.ru/about/ru/>
7. Педагогическая библиотека <https://pedlib.ru/user/>
8. БИБЛИОТЕКАРЬ.py <http://www.bibliotekar.ru/>
9. Университетская электронная библиотека «Infolio» <http://infoliolib.info/>
10. БиблиоРоссика <http://www.bibliorossica.com/>

II. Информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - Единая коллекция ЦОР. https://shkolavoznesenovskaya-r08.gosweb.gosuslugi.ru/varianty-glavnyh/title/novosti_51.html
5. Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

6. Грамота.Ру: справочно-информационный портал «Русский язык» - <http://www.gramota.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.
5. Тестирование выступает одним из наиболее эффективных методов оценки знаний, обучающихся, используется для оценки уровня подготовленности обучаемых по дисциплине. Тестирование является важнейшим дополнением к традиционной системе контроля уровня обучения. Тестирование способствует развитию логического мышления, целенаправленности: обучаемый при письменном контроле более сосредоточен, обдумывает варианты решения и построения ответа.

Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине, выбрать учебную литературу;
 - внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, правильных ответов может быть несколько.
 - в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
6. Работа с кейс-заданиями на этапе анализа может быть представлена следующим образом: в первую очередь следует выявить ключевые проблемы кейса и понять, какие именно из представленных данных важны для решения; войти в ситуационный контекст кейса, определить, кто его главные действующие лица, отобрать информацию необходимую для анализа, понять, какие трудности могут возникнуть при решении задачи; выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины ключевые идеи, для того, чтобы освежить в памяти теоретические концепции и подходы, которые предстоит использовать при анализе кейса; бегло прочитать кейс, чтобы составить о нем общее представление, внимательно прочитать вопросы к кейсу фиксируя все факторы или проблемы, имеющие отношение к поставленным вопросам; продумать, какие идеи и концепции соотносятся с проблемами, которые предлагается рассмотреть при работе с кейсом.