

Специальность: для всех специальностей высшего образования / for all higher education specialties

Учебная дисциплина, модуль / Academic discipline, module:

Специальные спортивные и оздоровительные компетенции / Special sports and health competencies

Краткое содержание учебной дисциплины, модуля / Brief summary	Учебная дисциплина направлена на приобретение опыта спортивной деятельности для повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства, расширения диапазона двигательных умений и навыков; формирование навыков применения основных методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности; формирование навыков самоконтроля при самостоятельных занятиях видами спорта и направлениями фитнеса	The academic discipline is aimed at acquiring experience in sports activities to improve the level of physical fitness and athletic skill, expanding the range of motor skills and abilities; developing skills in the application of basic methods for organizing independent physical exercise classes for disease prevention, mental well-being, development and improvement of personal qualities and characteristics; developing self-control skills in independent classes in sports and fitness areas.
Формируемые компетенции / The formed competences	Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.	Use physical education and sports to maintain and strengthen health and prevent diseases.
Результаты обучения (знать, уметь, владеть) / Learning outcomes (know, be able to, have skills in)	знать: основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта; • достижения белорусских спортсменов в избранном виде спорта на международной арене; • принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;	know: Fundamentals of the state policy of the Republic of Belarus in the field of physical culture and sports; • Achievements of Belarusian athletes in their chosen sport on the international arena; • Principles of Fair Play and Olympism, and sports ethics; • Principles of organizing and holding competitions in various sports;

	• основы организации и правила проведения соревнований по видам спорта; уметь: применять средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, формирования физических качеств; использовать различные формы физкультурно-спортивной деятельности для восстановления работоспособности, снижения утомления и психоэмоционального напряжения; владеть: основами методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений и занятиями различными видами спорта; самостоятельно внедрять средства физической культуры и спорта в практику повседневной жизни для профилактики заболеваний, улучшения адаптации к учебной и профессиональной деятельности	be able to: Use physical education to maintain and strengthen health and develop physical qualities; Use various forms of physical education and sports activities to restore performance, reduce fatigue and psycho-emotional stress; have skills in: The fundamentals of independent study methods, monitoring, and self-monitoring during physical exercise and various sports; independently integrate physical education and sports into everyday life to prevent illness and improve adaptation to academic and professional activities.
Семестр изучения учебной дисциплины, модуля / Semester of study	5,6	5,6
Пререквизиты / Prerequisites		
Трудоемкость в зачетных единицах (кредитах) / Credits		
Количество аудиторных часов и часов самостоятельной работы /	70	70

Academic hour of students' class work, hours of self-directed learning		
Требования и формы текущей и промежуточной аттестации / Requirements and forms of current and interim certification	Зачет / устный опрос / дискуссия / коллоквиум.	Test / questioning / discussion / colloquium