Спецыяльнасць / Специальность / Speciality: для спецыяльнасцей агульнай вышэйшай адукацыі / для специальностей общего высшего образования / for general higher education specialties
Вучэбная дысцыпліна, модуль /Учебная дисциплина, модуль / Academic discipline, module: Спецыяльныя спартыўныя і аздараўленчыя кампетэнцыі / Специальные спортивные и оздоровительные компетенции / Special sports and health competencies

Кароткі змест вучэбнай дысцыпліны / Краткое содержание учебной дисциплины, модуля / Brief summary	Вучэбна-выхаваўчы працэс па факультатыўнай дысцыпліне засноўваецца на дыдактычных прынцыпах (свядомасці і актыўнасці, індывідуалізацыі і даступнасці, сістэматычнасці і паслядоўнасці). У педагагічным працэсе прымяняюцца сучасныя тэхналогіі модульна-блочнага навучання, вучэбна-практычная падрыхтоўка. Матэрыял курса заснаваны на ведах і ўменнях, закладзеных у абавязковым курсе па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная культура» для студэнтаў усіх спецыяльнасцей агульнай вышэйшай адукацыі. У працэсе вывучэння праграмы асобы, якія навучаюцца, павышаюць узровень тэарэтычнай і агульнай фізічнай падрыхтаванасці і ўзровень спецыяльнай падрыхтаванасці.	Учебно-воспитательный процесс по факультативной дисциплине основывается на дидактических принципах (сознательности и активности, индивидуализации и доступности, систематичности и последовательности). В педагогическом процессе применяются современные технологии модульно-блочного обучения, учебно-практическая подготовка. Материал курса основан на знаниях и умениях, заложенных в обязательном курсе по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей общего высшего образования. В процессе изучения программы обучающиеся повышают уровень теоретической и общей физической подготовленности и уровень специальной подготовленности.	Educational process is based on didactic principles (awareness and activity, individualization and accessibility, systematicity and consistency). Modern technologies of modular-block training, educational and practical training are used in the pedagogical process. The course material is based on knowledge and skills obtained within the mandatory course on the discipline «Physical Culture» for students of bachelor studies (all majors). During their studies, students are supposed to increase the level of theoretical and general physical preparation and the level of special preparation.
Кампетэнцыі, якія фарміруюцца / Формируемые компетенции / The formed competences	Выкарыстоўваць сродкі фізічнай культуры і спорту для захавання і ўмацавання здароўя, прафілактыкі захворванняў	Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний	Use physical culture and sports to maintain and strengthen health and prevent diseases
Вынікі навучання (ведаць, умець,	ведаць:	знать:	know:

валодаць) / Результаты обучения (знать, уметь, владеть) / Learning outcomes (know, can, be able)	асновы дзяржаўнай палітыкі Рэспублікі Беларусь у галіне фізічнай культуры і спорту; дасягненні беларускіх спартсменаў у выбраным відзе спорту на міжнароднай арэне; прынцыпы Fair Play і алімпізму, спартыўнай этыкі; асновы арганізацыі і правілы правядзення спаборніцтваў па відах спорту; <u>умець</u>: прымяняць сродкі фізічнай культуры для захавання і ўмацавання здароўя, фарміравання фізічных якасцей; выкарыстоўваць розныя формы фізкультурна-спартыўнай дзейнасці для аднаўлення працаздольнасці, зніжэння стомы і псіхаэмацыйнага напружання; <u>валодаць</u> асновамі методыкі самастойных заняткаў, кантролю і самакантролю пры выкананні фізічных практыкаванняў і заняткамі рознымі відамі спорту; здольнасцю самастойна ўкараняць сродкі фізічнай культуры і спорту ў практыку паўсядзённага жыцця для прафілактыкі захворванняў, паляпшэння адаптацыі да вучэбнай і прафесійнай дзейнасці.	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; основы организации и правила проведения соревнований по видам спорта; <u>уметь:</u> 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; <u>владеть</u> основами методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений и занятиями различными видами спорта; способностью самостоятельно внедрять средства физической культуры и спорта в практику повседневной жизни для профилактики заболеваний, улучшения адаптации к учебной и профессиональной деятельности.	the fundamentals of the state policy of the Republic of Belarus in the field of physical culture and sports; achievements of Belarusian athletes in the chosen sport in the international arena; principles of Fair Play and Olympism, sports ethics; basics of organization and rules of competitions in sports; <u>be able to:</u> use physical culture tools to maintain and strengthen health, develop physical qualities; use various forms of physical culture and sports activities to restore working capacity, reduce fatigue and psycho-emotional stress; <u>have skills in</u>: applying basic methods of independent studies, control and self-control during performing physical exercises and practicing various sports; independent introduction of physical culture and sports into everyday life to prevent diseases, improve adaptation to educational and professional activities.

Семестр вывучэння вучэбнай дысцыпліны / Семестр изучения учебной дисциплины, модуля / Semester of study	Дысцыпліна вывучаецца ў 5-м і 6-м семестрах для чатырохгадовага навучання.	Дисциплина изучается в 5-м и 6-м семестрах для четырехлетнего обучения.	The course is studied in the 5th and 6th semesters for four-year studies.
Прэрэквізіты / Пререквизиты / Prerequisites			
Працаёмістасць у заліковых адзінках (крэдытах) / Трудоемкость в зачетных единицах (кредитах) / Credit units			
Колькасць аўдыторных гадзін і гадзін самастойнай работы / Количество аудиторных часов и часов самостоятельной работы / Academic hour of students' class work, hours of self-directed learning	70 практычных вучэбных гадзін	70 практических учебных часов	70 practical training hours
Патрабаванні і формы бягучай і прамежкавай атэстацыі / Требования и формы текущей и промежуточной аттестации / Requirements and forms of current and interim certification	Факультатыўная вучэбная дысцыпліна лічыцца паспяхова асвоенай пры ўмове выканання зацверджанага вучэбнай праграмай для факультатыўных вучэбных груп поўнага аб’ёму навучальных гадзін (за выключэннем прапушчаных па паважнай прычыне).	Факультативная учебная дисциплина считается успешно освоенной при условии выполнения утвержденного учебной программой для факультативных учебных групп полного объема учебных часов (за исключением пропущенных по уважительной причине).	An optional academic discipline is considered to be successfully mastered provided that all training hours approved by the curriculum for optional educational groups is completed (except for those missed for a valid reason).