Специальность / Speciality: 1-21 01 01Теология / 1-21 01 01Theology

Учебная дисциплина, модуль / Academic discipline, module:

Физическая культура / Physical Education

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Краткое содержание учебной дисциплины, модуля / Brief summary | Основной формой физического воспитания в высшем образовании являются обязательные учебные занятия, в процессе которых осваивается учебная дисциплина «Физическая культура». Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся; знания, двигательные умения и навыки, привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация. | The main form of physical education in higher education is mandatory classes during which the academic discipline "Physical Education" is mastered. The socially significant results of physical education include physical fitness and development of participants; knowledge, motor skills, and habits necessary for self-improvement, the formation of a healthy lifestyle, and cultural organization of leisure time. This also includes physical and spiritual health improvement, increased resistance of the body to diseases, physical rehabilitation, and recreation. |
| Формируемые компетенции / The formed competences | академические:1. уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
2. владеть системным и сравнительным анализом;
3. владеть исследовательскими навыками;
4. уметь работать самостоятельно;
5. проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;
6. владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
7. иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;
8. обладать навыками устной и письменной коммуникации.

**социально-личностные:**1. быть способным к социальному взаимодействию;
2. обладать способностью к межличностным коммуникациям;
3. владеть навыками здоровьесбережения;
4. быть способным к критике и самокритике;
5. уметь работать в команде;
6. совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
7. уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
8. обладать чувством ответственности.

**профессиональные:** 1. грамотно использовать массовые формы занятий оздоровительной физической культурой;
2. корректно дозировать нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня подготовленности;
3. 3) стремиться к реализации принципов здорового образа жизни в своей повседневной жизни.
 | **Academic Competencies:**1. Be able to apply basic scientific and theoretical knowledge to solve theoretical and practical problems.
2. Master systemic and comparative analysis.
3. Possess research skills.
4. Be able to work independently.
5. Show initiative and creativity, including in non-standard situations.
6. Master an interdisciplinary approach to problem-solving.
7. Have skills related to the use of technical devices, information management, and computer work.
8. Possess oral and written communication skills.

**Social and Personal Competencies:**1. Be capable of social interaction.
2. Have the ability for interpersonal communication.
3. Possess health preservation skills.
4. Be capable of criticism and self-criticism.
5. Be able to work in a team.
6. Improve and develop one's intellectual and cultural level, striving for moral and physical perfection of one's personality.
7. Treat historical heritage and cultural traditions with respect and care, and perceive social and cultural differences with tolerance.
8. Have a sense of responsibility.

**Professional Competencies:**1. Skillfully use mass forms of health-related physical education activities.
2. Correctly dose loads during independent physical education activities, taking into account health status, age, gender, and level of preparedness.
3. Strive to implement the principles of a healthy lifestyle in everyday life.
 |
| Результаты обучения (знать, уметь, владеть) / Learning outcomes (know, be able to, have skills in) | **знать:*** основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма;
* роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалистов;
* теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:*** использовать в жизни двигательные умения и навыки, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических и двигательных способностей;
* использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
* применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

**владеть:*** методами разработки комплексов физических упражнений и способами применения их в практической деятельности;

основными приемами организации и проведения физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий и соревнований. | **To know:*** The basics of state policy of the Republic of Belarus in the field of physical culture, sports, and tourism;
* The role of physical culture in human development and the training of specialists;
* The theoretical and methodological foundations of physical culture and a healthy lifestyle;

**To be able to:*** Use motor skills and abilities in life that promote health maintenance and improvement, as well as the development and enhancement of psychophysical and motor capabilities;
* Apply acquired experience from physical culture and sports activities to achieve personal and professional goals;
* Follow safety rules for conducting physical exercise and sports activities;

**Have skills in:*** Methods for developing sets of physical exercises and ways to apply them in practical activities;
* Basic techniques for organizing and conducting health-related physical culture and tourism events and competitions.
 |
| Семестр изучения учебной дисциплины, модуля / Semester of study | 1-6 семестр | 1-6 semester |
| Пререквизиты **/** Prerequisites | – | – |
| Трудоемкость в зачетных единицах (кредитах) / Credits | – | – |
| Количество аудиторных часов и часов самостоятельной работы / Academic hour of students' class work, hours of self-directed learning | 414 аудиторных часа  | 414 classroom hours |
| Требования и формы текущей и промежуточной аттестации / Requirements and forms of current and interim certification | Зачет  | Сredit  |