

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

---

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Методические материалы дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования по специальности

**52.05.01 Актерское искусство**

Специализация  
**«Артист драматического театра и кино»**

Форма обучения  
**Очная**

Утверждаю  
Проректор по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Н.О. Верещагина

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого  
совета института «Полярная академия»

«14» декабря 2022 г., протокол № 4

Директор института «Полярная академия»

  
\_\_\_\_\_ Я.А. Ильинская

Санкт-Петербург 2023

1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины  
Успешное освоение дисциплины требует регулярного посещения лекционных и практических занятий, а также регулярной самоподготовки. При планировании времени необходимо учесть, что своевременное еженедельное выполнение заданий текущего контроля позволит набрать большее количество баллов, а значит упростит подготовку к промежуточной аттестации.

## 2. Рекомендации по контактной работе

### 2.1. Работа на практических занятиях

Специфика предмета предполагает точное следование инструкциям преподавателя на занятии и выполнение всех упражнений в соответствии с показателями здоровья.

## 3. Рекомендации по самостоятельной работе

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает исключительно самостоятельное совершенствование своей физической формы.

### 3.1. Подготовка к текущему контролю

При выполнении заданий текущего контроля необходимо опираться на материал практических занятий. Выполнение заданий текущего контроля обеспечивает успешное прохождение промежуточной аттестации.

### 3.2. Подготовка к промежуточной аттестации

Дисциплина не требует специальной подготовки к промежуточной аттестации, однако для ее успешного прохождения необходимо ежедневно выполнять норму физической активности, соответствующую возрасту, и показателям здоровья обучающегося.

## 4. Работа с литературой

№	Раздел / тема дисциплины	Основная литература	Дополнительна литература
1	Введение в предмет	Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	
2	Подготовительные упражнения	Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	
3	Комплексы на развитие и совершенства	Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию	

	ние физических качеств	физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	
<b>4</b>	Комплексы упражнений с предметами	Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	Григорьянц, Т. А. Сценическое движение. Трюковая пластика: учебное пособие
<b>5</b>	Акробатические упражнения	Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	Григорьянц, Т. А. Сценическое движение. Трюковая пластика: учебное пособие