



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В 10-11-х КЛАССАХ СЭПШ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В 10-11-х КЛАССАХ СЭПШ**

Методические рекомендации для учителей  
физической культуры и учащихся 10-11-х классов

Харьков  
Издательство НУА  
2017

УДК 371.016:796/799 (072)  
ББК 74.267.5р30  
М 74

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 4 от 06.11.17*

С о с т а в и т е л ь *М. А. Красуля*

Р е ц е н з е н т канд. пед. наук *В. М. Лабский*

У рекомендаціях відображено систему оцінювання знань, навичок та вмінь з предмету «Фізична культура» в 10-11-х класах спеціалізованої економіко-правової школи в умовах модульної системи, аналогічної системі у ВНЗ.

Для вчителів фізичної культури, які працюють у випускних класах СЕПШ, а також для учнів цих класів.

М 74 **Модульная система оценивания по физической культуре в 10-11-х классах СЭПШ: методические рекомендации для учителей физ. культуры и учащихся 10–11-х классов / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 16 с.**

В рекомендаціях приведена система оцінювання знань, умінь і навичок по предмету «Фізическая культура» в 10-11-х класах спеціалізованої економіко-правової школи в умовах модульної системи, аналогічної системі в ВУЗе.

Для учителів фізической культури, працюючих в випускних класах СЭПШ, а также для учащихся этих классов.

**УДК 371.016:796/799 (072)  
ББК 74.267.5р30**

## ВВЕДЕНИЕ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» определяется учебной программой, которая базируется на принципах прогностической педагогики и учитывает половые и возрастные особенности школьников.

Процесс формирования компетентности учеников носит непрерывный характер в течение 11-и (а далее – 12-и) лет.

Качество учебного процесса зависит от научного программно-методического обеспечения физического воспитания, разработки и внедрения приоритетных научных исследований на основе постоянного осуществления мониторинга уровня здоровья и физического развития учеников.

Основными целями занятий физической культурой в старшей школе являются:

1) вооружение учеников философскими, социально-экономическими, психолого-педагогическими, экологическими и научно-теоретическими знаниями в области физической культуры;

2) вооружение учеников санитарно-гигиеническими, медико-биологическими и специальными знаниями в области физической культуры и обеспечения здорового образа жизни;

3) формирование основ проектирования и конструирования программ индивидуального физического развития и усовершенствования;

4) закрепление техники выполнения специальных, подводящих и основных физических упражнений из каждого раздела программы и избранного вида спорта;

5) формирование умения наблюдать за собственной образовательной траекторией, динамикой сдвигов в состоянии здоровья и физической подготовленности;

6) прием у учеников контрольных и учебных нормативов, ориентировочного и обязательного комплексного теста оценки состояния физической подготовленности и государственных тестов.

В связи с постепенным введением в высших учебных заведениях Украины модульной системы оценивания, что диктуется процессами евроинтеграции в области образования, возникает необходимость подготовки учеников средних школ к новой системе оценивания. Это позволит им затем быстрее адаптироваться к обучению в вузе.

Модульная система в ХГУ «НУА» действует с 2004 г. В качестве следующего шага мы считаем необходимым апробирование этой системы в 10-11-х классах СЭПШ, адаптировав ее к учебному процессу по физическому воспитанию в высшей школе.

Введение модульной системы в выпускных классах также преследует следующие цели:

- совершенствование технологии обучения и стандартизация оценок учебных достижений;
- достижение объективности в оценивании каждого ученика;
- учет индивидуальности учеников;
- обучение самостоятельности и развитие инициативы учащихся;
- активизацию внеучебной деятельности учащихся;
- стимулирование участия в спортивно-массовых мероприятиях в школе и за ее пределами;
- развитие потребностей в физическом совершенствовании.

## I. ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Приведенная ниже программа курса «Физическая культура» согласуется с «Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів» [1]. Содержание занятий регламентируется «Авторською інтегрованою програмою неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'яформуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія» [2] и календарно-тематическим планом для 10-11-х классов.

Весь курс разбит на 2 модуля:

- осенний семестр – 34 часа;
- весенний семестр – 34 часа.

Оценивание знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура» осуществляется на основании 100-балльной шкалы за каждый семестр. Итоговая годовая оценка представляет собой среднеарифметическое значение по двум модулям.

Шкала оценок в условиях модульной системы приведена в таблице 1.1.

*Таблица 1.1*

**Шкала оценок в условиях модульной системы**

Средний балл по КМС (за год)	Условное обозначение	Оценки, выставляемые в журнал СЭПШ
90–100	A	12
85–89	A	11
80–84	BC	10
75–79	BC	9
70–74	BC	8
65–69	BC	7
60–64	DE	6
55–59	DE	5
50–54	DE	4
45–49	FX	3
35–44	FX	2
25–34	FX	1
0–24	F	«не аттестован»

## II. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПРИ МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

При начислении баллов учитываются следующие критерии оценок, из которых критерии 3, 4 и 5 являются обязательными для выполнения:

1. Наличие спортивной формы и обуви (готовность к занятиям по физической культуре).

2. Качество работы (активность) учеников на уроке.

3. Количество посещений уроков физической культуры.

4. Текущие оценки по теме и нормативы по виду спорта (средняя арифметическая оценка по каждой теме).

5. Результаты тестирования физических качеств учеников в конце учебного года.

6. Посещение спортивных кружков и дополнительных занятий.

7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

8. Участие в показательных выступлениях на спортивных школьных праздниках.

9. Самостоятельная работа учеников на уроке, проведение разминок, работа по усложненной индивидуальной программе.

В таблице 2.1 приведены критерии оценок с указанием количества баллов за каждый вид работы.

*Таблица 2.1*

Критерии оценок за каждый вид работы

№ п/п	Вид работы	Кол-во	Кол-во баллов за ед. работы	Примечания
1.	Количество занятий в семестре (теоретических и практических)	34 урока	2,0	Ученики активно участвуют в получении навыков, умений и знаний по предмету (теме)
2.	Присутствие на занятиях по физической культуре		0,5–1,0	Присутствие на уроке ученика, временно освобожденного (или с плохим самочувствием) в спортивной форме оценивается в 1,0 балл, а без спортивной формы – в 0,5 балла из возможных 2,0
3	Пассивная работа на уроке		0,5–1,0	За пассивную работу на уроке учитель имеет право снять 0,5–1,0 балл

Окончание таблицы 2.1

4	Активность на уроке		0,5–1,0	Дополнительные баллы, стимулирующие работу учеников, выражающуюся в проявлении творческого подхода к заданию учителя
5	Сдача нормативов по виду спорта (см. Приложение 1) и тематическое оценивание работы учеников	8–10 уроков	1–12	Оценка рассчитывается как среднеарифметическая от средней текущей оценки и средней оценки за нормативы по каждой теме
6	Тестирование физического развития учеников (см. Приложение 2)	6 тестов	1–2 балла за каждый вид тестов	Набранное количество баллов по всем тестам суммируется
7	Занятия в спортивных секциях		10	За семестр в целом
8	Посещение дополнительных занятий по физической культуре		0,5–1,0	За каждое занятие
9	Самостоятельная работа на уроке (проведение разминки, части урока, работа по усложненной индивидуальной программе)		0,5–1,0	Дополнительные баллы
10	Присутствие на репетициях при подготовке к спортивным праздникам		0,5–1,0	За каждую репетицию
11	Участие в показательных выступлениях на спортивно-массовых мероприятиях		3	За каждое выступление
12	Участие в соревнованиях за класс, параллель, СЭПШ		2,5	За каждое соревнование (игру, турнир, состязание)
13	Выступление в составе сборной команды СЭПШ в первенстве города, области, района по различным видам спорта		3	За каждую игру в командном виде спорта
14	Участие в Чемпионатах области и города		10	С учетом индивидуальных нагрузок и дополнительной подготовки
15	Участие в чемпионате Украины		20	С учетом индивидуальных нагрузок и дополнительной подготовки
16	Подготовка и участие в чемпионатах Европы и мира		50	С учетом индивидуальных нагрузок и дополнительной подготовки
17	Теоретическая подготовка (см. раздел III)		2	За каждый вид работы

Ниже приведен пример расчета оценки, исходя из критериев, приведенных в таблице 2.1.

1. В течение семестра учащийся занимался на 25 уроках:  $25 \times 2,0 = 50$  баллов

2. Присутствовал в спортивной форме на 4-х уроках:  $1,0 \times 4 = 4$  балла

3. Присутствовал без спортивной формы на 2-х уроках:  $0,5 \times 2 = 1,0$  балл

4. На 3-х уроках самостоятельно проводил разминку:  $0,5 \times 3 = 1,5$  балла

5. Очень активно работал на 4-х уроках и получил дополнительные баллы:  $4 \times 0,5 = 2,0$  балла

6. В течение семестра сдал нормативы по 3 видам спорта (темам) и имел следующие текущие оценки:

Тема	Средняя текущая оценка	Средняя оценка за нормативы	Средняя оценка по теме
Легкая атлетика	8	6	7
Гимнастика	7	7	7
Баскетбол	7	8	7,5
Итого:	22	21	21,5

7. Принимал участие в соревнованиях за класс по футболу (3 игры):  $3 \times 3 = 9$  баллов

Итого за семестр учащийся набрал:  $50+4+1+1,5+2+21,5+9 = 89$  балла, что соответствует оценке 11 (см. таблицу 1.1).

Аналогично производится расчет оценки за весенний семестр. Допустим, в весеннем семестре учащийся набрал 78 баллов (оценка 9). Среднегодовая оценка составит:

$$\frac{89 + 78}{2} = 84 \text{ баллов (оценка 10).}$$

### III. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ

В условиях модульной системы оценивания предлагаются следующие виды самостоятельной работы учащихся:

1. Теоретическая подготовка:

– тестирование на компьютере по имеющимся тестам;

– написание и защита реферата (см. Приложение 3);

– изучение специальной литературы по заданию учителя.

При тестировании на компьютере учащимся предлагается ответить на вопросы, касающиеся знаний и умений по здоровому образу жизни, основных понятий в области физической культуры и спорта. Общее количество вопросов тестирования 169, время тестирования – 15 мин, выборка вопросов – 60.

Все вопросы разделены на 3 группы:

1 – вопросы, имеющие один правильный ответ;

2 – вопросы, имеющие несколько правильных ответов;



3 – ассоциативные вопросы.

2. Самостоятельное проведение части занятия (разминки, комплекса упражнений в основной части занятия, заключительной части занятия и пр.)

3. Подготовка к показательным выступлениям на спортивно-массовых мероприятиях.

4. Подготовка к соревнованиям на первенство СЭПШ.

5. Выполнение утренней гимнастики.

6. Дополнительная самостоятельная подготовка к сдаче нормативов государственного тестирования.

7. Дополнительные тренировки в спортивных секциях в СЭПШ и за ее пределами.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'яформуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія» / Нар. укр. акад., [каф. фіз. виховання та спорту. ; упоряд. : М. О. Красуля, А. В. Красуля, І. І. Назаренко, Ж. О. Колісниченко, С. В. Ніколаєва та ін]. – Харків : Вид-во НУА, 2012. – 87 с.

2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (рівень стандарту)» 10-11 класи : рекомендовано М-вом освіти і науки України лист, від 31.08.10 № 1/11-8297 / уклад.: Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик, Н. С. Кравченко [та ін.]. – 2010. – 42 с.

3. Физическое воспитание (модульная система оценивания) : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 20 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
II. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК.....	5
III. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ.....	7
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	8
СОДЕРЖАНИЕ .....	8
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	9

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
7 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

## Орієнтовні навчальні нормативи з гімнастики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	хл.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
Стрибки зі скакалкою за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75	
7 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	хл.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55
Стрибки зі скакалкою за 30 с.	дівч.	до 55	55	65	78	

## Орієнтовні навчальні нормативи з футболу

Рік навчання	Контрольні навчальні нормативи		Рівні навчальних нормативів			
			низький	Серед.	Достат.	Висок.
6 рік вивчення	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	хл	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	0	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	хл	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	0	1	2	3-6
	<i>Для воротарів:</i> 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	хл	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
		д	0	1	2	3-6
7 рік вивчення	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	хл	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		д	0	1	2	3-5
	5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	хл	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-5
		д	0	1	2	3-5
	<i>Для воротарів:</i> 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	хл	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
		д	0	1	2	3-5

## Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		Низький	Середній	Достатній	Високий	
6 рік вивчення	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	Хл.	4	6	8	9
		Дівч.	2	5	6	8
	6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону)	Хл.	2	3	5	6
		Дівч.	1	2	3	5
7 рік вивчення	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл.); ігровий майданчик (дів.)	Хл.	4	5	6	7
		Дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	Хл.	2	3	4	5
		Дівч.	1	2	3	4

## Орієнтовні навчальні нормативи з баскетболу

Рік вивчення	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): хлопці дівчата	0	1	3	5
		0	1	3	4
	10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці дівчата	0	2	3	5
		0	1	2	4
7 рік вивчення	10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): хлопці дівчата	0	1	3	6
		0	1	3	5
	10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці дівчата	0	2	3	6
		0	1	2	5

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ТЕСТИ І НОРМАТИВИ

для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості

(Затверджено наказом Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016)

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,  
що надають повну загальну середню освіту (16 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв.	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
		ж	7,3	8,0	8,48	9,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	12	11	10	9
			240	220	200	180
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	20	18	15	11
			190	175	165	155
3	Біг на 100 м, с	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
		ж	16,0	16,5	17,4	18,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,4	10,0	10,5	11,0
		ж	10,8	11,0	11,5	11,9
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	5
		ж	19	17	15	8

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,  
що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей.
2. Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Физическая подготовка в системе физического совершенствования человека.
4. Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом.
5. Основы системы обеспечения трудоспособности и ее обновления способами физической культуры и спорта.
6. Роль физической культуры в укреплении здоровья учащихся, повышении производительности труда, снижении заболеваний и организации активного отдыха.
7. Физическая культура и спорт в системе формирования личности.
8. Основы физического воспитания в семье.
9. Гигиенические основы физических упражнений.
10. Методика оценки уровня личной физической подготовленности.
11. Основы методики организации рационального питания.
12. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
13. Основные способы профилактики нервно-психических и физических перегрузок.
14. Краткие сведения о физиологии человека.
15. Строение и функциональные возможности организма человека.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. История развития волейбола.
19. Правила игры в волейбол.
20. Корригирующая гимнастика при нарушениях осанки.
21. Значимость укрепления мышечной системы человека.
22. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
23. Составляющие элементы здорового образа жизни.
24. Взаимосвязь умственной деятельности и физических упражнений.
25. Последствия малоподвижного образа жизни.
26. Роль плавания в повышении работоспособности и жизнедеятельности организма.
27. Двигательная активность и здоровье.
28. Основы методики закаливания.
29. О пользе оздоровительного бега.
30. Олимпийские идеалы – источник нравственного и физического самосовершенствования личности.
31. Режим труда и отдыха.
32. Распорядок дня и режим сна.

33. Вред курения и алкоголизма.

34. Методика подбора и выполнения физических упражнений при занятиях аэробикой.

35. Роль физической культуры в укреплении здоровья учащихся, повышении производительности труда, снижении заболеваний и организации активного отдыха.

36. Основы методики физических тренировок при занятиях аэробикой.

37. Суть и новизна аэробики, ее оздоровительный эффект и тренировочное воздействие на организм человека.



*Навчальне видання*

## МОДУЛЬНА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 10-11-х КЛАСАХ СЕПШ

Методичні рекомендації для вчителів  
фізичної культури та учнів 10-11-х класів

(російською мовою)

У п о р я д н и к    КРАСУЛЯ Марина Олександрівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 23.11.2017. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 0,93. Обл.-вид. арк. 1,05.  
Тираж 5 пр. Зам. №

*План 2017/18 навч. р., поз. № 3.1.3.4 у переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.