

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

1. THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Tên học phần (tiếng Việt): Giáo dục Thể chất 3
Tên học phần (tiếng Anh): Physical Education 3
Trình độ: Đại học
Mã học phần:

Tên môn học		Mã môn học
- Giáo dục thể chất 3 Physical Education 3	(Bóng chuyền) (Volleyball)	001718
- Giáo dục thể chất 3 Physical Education 3	(Bơi) (Swimming)	100929
- Giáo dục thể chất 3 Physical Education 3	(Cầu lông) (Badminton)	001719
- Giáo dục thể chất 3 Physical Education 3	(Bóng đá) (Football)	001702
- Giáo dục thể chất 3 Physical Education 3	(Võ thuật) (Martial arts)	100931
- Giáo dục thể chất 3 Physical Education 3	(Thể hình) (Fitness)	100930

Mã tự quản: 16201003

Thuộc khối kiến thức: Giáo dục Đại cương **Loại học phần:** bắt buộc

Đơn vị phụ trách: Bộ môn Giáo dục Thể chất - Khoa GDTC&QP-AN

Số tín chỉ: 1 (0,1)

Phân bố thời gian:

- Số tiết lý thuyết : 02 tiết
- Số tiết thí nghiệm/thực hành (TN/TH) : 28 tiết
- Số tiết tự học : 15 tiết

Điều kiện tham gia học tập học phần:

- Học phần tiên quyết: Không
- Học phần học trước: Giáo dục Thể chất 2

Học phần Giáo dục thể chất 3		Học phần trước	
Tên môn học	Mã môn học	Tên môn học	Mã môn học
Giáo dục Thể chất 3 (Bóng chuyền)	001718	Giáo dục Thể chất 2 (Bóng chuyền)	001693
Giáo dục Thể chất 3 (Bơi)	100929	Giáo dục Thể chất 2 (Bơi)	001709

Học phần Giáo dục thể chất 3		Học phần trước	
Tên môn học	Mã môn học	Tên môn học	Mã môn học
Giáo dục Thể chất 3 (Cầu lông)	001719	Giáo dục Thể chất 2 (Cầu lông)	001695
Giáo dục Thể chất 3 (Bóng đá)	001702	Giáo dục Thể chất 2 (Bóng đá)	001694
Giáo dục Thể chất 3 (Võ thuật)	100931	Giáo dục Thể chất 2 (Võ thuật)	001701
Giáo dục Thể chất 3 (Thể hình)	100930	Giáo dục Thể chất 2 (Thể hình)	001696

– Học phần song hành: Không

Hình thức giảng dạy: ☒ Trực tiếp ☐ Trực tuyến ☐ Thay đổi theo học kỳ

2. THÔNG TIN GIẢNG VIÊN

STT	Họ và tên	Email	Đơn vị công tác
1.	ThS. Nguyễn Xuân Phúc	phucnx@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
2.	ThS. Lê Văn Thảo	thaolv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
3.	ThS. Bùi Văn Mười	muoibv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
4.	ThS. Trần Thế Anh	anhtht@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
5.	ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu	aunxh@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
6.	ThS. Nguyễn Thành Cao	caont@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
7.	ThS. Dương Tấn Hùng	hungdt@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
8.	ThS. Phạm Văn Kiên	kienpv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
9.	ThS. Lê Quang Hoàng Minh	minhlqh@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
10.	ThS. Lê Văn Nhựt	nhutlv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
11.	ThS. Lê Văn Thanh	thanhlv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
12.	ThS. Nguyễn Minh Trung	trungnm@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
13.	ThS. Phạm Anh Tuấn	tuanpa@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
14.	CN. Đinh Văn Tú	tudv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT

3. MÔ TẢ HỌC PHẦN

Học phần Giáo dục thể chất 3: thuộc khối kiến thức đại cương, là học phần cuối trong chương trình môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên.

Học phần Giáo dục thể chất 3: trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về Công tác tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài, chiến thuật trong thi đấu một số môn thể thao; tác dụng, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, hình thành kỹ năng, năng lực vận động chuyên môn cơ bản và nâng cao của các môn thể thao tự chọn. Người học tự tập luyện rèn luyện đúng các yêu cầu các kỹ thuật cơ bản và nâng cao các môn thể thao như: Bóng chuyền, Bơi lội, Cầu lông, Bóng đá, Karatedo, Thể hình. Người học có ý thức tự giác và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày để góp phần bảo đảm sức khỏe trong học tập, lao động và trong các hoạt động khác.

4. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Chuẩn đầu ra (CĐR) chi tiết của học phần Giáo dục thể chất 3 như sau:

CĐR của CTĐT	CĐR học phần		Mô tả CĐR (Sau khi học xong học phần này, người học có khả năng)	Mức độ năng lực
PLO1	CLO1	CLO1.1	Áp dụng một số điều luật vào thi đấu, công tác trọng tài	C3
		CLO1.2	Áp dụng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện, thi đấu	C3
PLO4	CLO2	CLO2.1	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện các môn thể thao	P3
		CLO2.2	Thực hiện thành kỹ năng các kỹ thuật cơ bản và nâng cao, chiến thuật trong thi đấu một số môn thể thao tự chọn	P3
PLO6	CLO3		Thực hiện đúng các kỹ thuật khi tham gia thi đấu các môn thể thao	P3
PLO9	CLO4	CLO4.1	Xác định chính xác các mục tiêu tập luyện thể thao thường xuyên, độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện; lập kế hoạch tập luyện cho bản thân, phối hợp trong tập luyện và thi đấu	P3
		CLO4.2	Xác định chính xác hiệu quả quá trình tập luyện, thi đấu của bản thân, đồng đội, đội tuyển	P3

5. NỘI DUNG HỌC PHẦN

5.1. Phân bố thời gian tổng quát

STT	Tên chương/bài	Chuẩn đầu ra của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
Bóng chuyền						
1	Công tác tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài	CLO1	3	2	0	1
2	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay và thấp tay	CLO2, CLO3 CLO4	6	0	4	2
3	Kỹ thuật phát bóng và đập bóng	CLO2, CLO3 CLO4	13	0	8	4
4	Kỹ thuật chắn bóng	CLO2, CLO3 CLO4	12	0	8	4
5	Chiến thuật trong thi đấu bóng chuyền	CLO2, CLO3 CLO4	12	0	8	4
	Tổng		45	2	28	15
Bơi lội						
1	Luật bơi lội	CLO1.2	3	2	0	1
2	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO1	3	0	2	1
3	Kỹ thuật xuất phát trong bơi ếch và bơi trườn sấp	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
4	Kỹ thuật quay vòng vòng trong bơi ếch và bơi trườn sấp	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
5	Cứu đuối	CLO2, CLO3 CLO4	12	0	8	4
	Tổng	CLO2, CLO3 CLO4	45	2	28	15
Cầu lông						
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO1	3	2	0	1
2	Kỹ thuật giao cầu	CLO2, CLO3 CLO4	3	0	2	1
3	Kỹ thuật tạt cầu	CLO2, CLO3 CLO4	12	0	8	4
4	Kỹ thuật đập cầu cầu	CLO2, CLO3 CLO4	12	0	8	4

STT	Tên chương/bài	Chuẩn đầu ra của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
5	Chiến thuật trong thi đấu Cầu lông	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
	Tổng		45	2	28	15
	Bóng đá					
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO1	3	2	0	1
2	Kỹ thuật dẫn bóng	CLO2, CLO3 CLO4	6	0	4	2
3	Kỹ thuật giữ bóng	CLO2, CLO3 CLO4	6	0	4	2
4	Kỹ thuật đá bóng bằng lòng, má trong và mu chính diện	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
5	Chiến thuật trong bóng đá	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
	Tổng		45	2	28	15
	Võ thuật					
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO1	3	2	0	1
2	Kỹ thuật đánh tay	CLO2, CLO3 CLO4	3	0	2	1
3	Kỹ thuật đâm, đá, đỡ	CLO2, CLO3 CLO4	9	0	6	3
4	Kỹ thuật ném, quật	CLO2, CLO3 CLO4	9	0	6	3
5	Các đòn đối luyện (Kata)	CLO2, CLO3 CLO4	21	0	14	7
	Tổng		45	2	28	15
	Thể hình					
1	Chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện Thể hình	CLO1	3	2	0	1

STT	Tên chương/bài	Chuẩn đầu ra của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
2	Các động tác tập nhóm cơ cẳng tay	CLO2, CLO3 CLO4	6	0	4	2
3	Các động tác tập nhóm cơ cẳng chân	CLO2, CLO3 CLO4	6	0	4	2
4	Các bài tập phát triển cơ vai – ngực, tay – vai – ngực	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
5	Các bài tập phát triển cơ hông – lưng; đùi- hông- cẳng chân, hông - lưng	CLO2, CLO3 CLO4	15	0	10	5
	Tổng		45	2	28	15

5.2. Nội dung chi tiết của học phần

MÔN BÓNG CHUYỀN

Bài 1: Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài

1.1. Tổ chức thi đấu

- Căn cứ thi đấu
- Các loại hình tổ chức giải
- Nguyên tắc tổ chức giải
- Các quy định tổ chức giải

1.2. Các thể thức tổ chức thi đấu

- Thể thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua
- Thể thức thi đấu loại trực tiếp hai lần thua
- Thể thức thi đấu hỗn hợp

1.3. Trọng tài bóng chuyền

- Nhiệm vụ và quyền hạn trọng tài thứ nhất
- Nhiệm vụ và quyền hạn trọng tài thứ hai
- Biên bản theo dõi trận đấu.

Bài 2: Kỹ thuật chuyên bóng (thấp tay và cao tay)

2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

2.2. Phân loại.

2.3. Cấu trúc kỹ thuật của chuyên bóng thấp tay và cao tay cơ bản:

2.3.1. Tư thế chuẩn bị.

2.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.

2.3.3. Chuyên bóng đi.

2.3.4. Kết thúc động tác.

2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật phát bóng, đập bóng

3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

3.2. Phân loại.

3.3. Cấu trúc kỹ thuật:

3.3.1. Tư thế chuẩn bị.

3.3.2. Tung bóng.

3.3.3. Đánh bóng đi.

3.3.4. Kết thúc động tác.

3.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật chắn bóng

4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

4.2. Phân loại.

4.3. Cấu trúc kỹ thuật:

4.3.1. Tư thế chuẩn bị

4.3.2. Bật nhảy và chắn bóng

4.3.3. Rơi xuống đất

4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Chiến thuật trong Bóng chuyền

5.1. Chiến thuật tấn công

5.1.1. Chiến thuật cá nhân

5.1.2. Chiến thuật tập thể

5.2. Chiến thuật phòng thủ

5.2.1. Chiến thuật phòng thủ cá nhân

5.2.2. Chiến thuật phòng thủ toàn đội

MÔN BƠI LỢI

Bài 1: Luật bơi

- Điều 1: Điều hành các cuộc thi đấu
- Điều 2: Trọng tài
- Điều 3: Sắp xếp đường bơi các cuộc đấu loại, bán kết và chung kết
- Điều 4: Xuất phát
- Điều 5: Bơi tự do
- Điều 6: Bơi ngửa
- Điều 7: Bơi ếch
- Điều 8: Bơi bướm
- Điều 9: Bơi hỗn hợp
- Điều 10: Bơi trên đường bơi
- Điều 11: Tính giờ
- Điều 12: Kỷ lục thế giới
- Điều 13: Thủ tục xác định thứ hạng và vai trò của thiết bị tính giờ tự động

Bài 2: Tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài

2.1. Công tác chuẩn bị thi đấu

2.1.1. Ban tổ chức

2.1.2. Xây dựng điều lệ thi đấu

2.1.3. Xây dựng chương trình thi đấu

- Dự kiến thi đấu
- Nguyên tắc sắp xếp
- Phương pháp sắp xếp
- Phát phiếu đăng ký

2.2. Phương pháp trọng tài

2.2.1. Trọng tài điều hành

2.2.2. Trọng tài thư ký

2.2.3 Trọng tài đích

2.2.4. Các trọng tài khác

2.2.5. Sự phối hợp của các tổ trọng tài trong thi đấu

Bài 3: Kỹ thuật xuất phát

3.1. Xuất phát vung tay trên bực

3.1.1. Khái niệm,

3.1.2. Cấu trúc kỹ thuật

- Tư thế chuẩn bị
- Bật nhảy
- Bay trên không
- Vào nước
- Lướt nước

3.2. Kỹ thuật xuất phát bám bực

3.2.1. Cấu trúc kỹ thuật

- Tư thế chuẩn bị
- Bật nhảy
- Bay trên không
- Vào nước
- Lướt nước

3.2.2. Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

Bài 4: Kỹ thuật quay vòng

4.1. Quay vòng trong bơi Trườn sấp

4.1.1. Khái niệm, phân loại quay vòng

4.1.2. Quay vòng trong bơi trườn sấp (quay vòng lộn trước)

- Bơi đến thành hồ
- Quay người
- Đạp thành hồ
- Lướt nước và động tác bơi đầu tiên

4.1.3. Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

4.2. Quay vòng trong bơi Éch

4.2.1. Cấu trúc kỹ thuật

- Bơi đến gần thành hồ
- Quay người
- Đạp thành hồ
- Lướt nước và động tác bơi đầu tiên.

4.2.2. Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

Bài 5: Cứu đuối

5.1. Cứu đuối gián tiếp

5.2. Cứu đuối trực tiếp

5.3. Giải thoát trong nước

- Phương pháp giải thoát khi bị nắm tay
- Phương pháp giải thoát khi bị ôm ghì phía sau gáy
- Phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía trước
- Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng phía trước
- Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng phía sau
- Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau

5.4. Cách dìu người bị đuối nước

5.5. Hô hấp nhân tạo

MÔN CẦU LÔNG

Bài 1: Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài

1.1. Phương pháp tổ chức thi đấu

1.1.1. Thành lập Ban tổ chức giải

1.1.2. Điều lệ giải

1.1.3. Hình thức và tổ chức thi đấu

1.1.4. Thẻ thức thi đấu

- Thẻ thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua
- Thẻ thức thi đấu vòng tròn
- Thẻ thức thi đấu hỗn hợp

1.2. Công tác trọng tài

1.2.1. Trọng tài chính

1.2.2. Trọng tài biên

1.2.3. Ký hiệu của trọng tài

Bài 2: Kỹ thuật giao cầu

2.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

2.2. Phân loại.

2.3. Cấu trúc kỹ thuật:

2.3.1. Tư thế chuẩn bị.

2.3.2. Động tác cầm cầu.

- 2.3.3. Động tác vung vợt.
- 2.3.4. Tiếp xúc cầu và đánh cầu đi.
- 2.3.5. Kết thúc động tác.

2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật tạt cầu

- 3.1. Kỹ thuật tạt cầu thuận tay
 - Tư thế chuẩn bị
 - Thực hiện động tác
 - Kết thúc động tác
 - Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa
- 3.2. Kỹ thuật tạt cầu trái tay
 - Tư thế chuẩn bị
 - Thực hiện động tác
 - Kết thúc động tác
 - Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 4: Kỹ thuật đập cầu

- 4.1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay
 - Tư thế chuẩn bị
 - Thực hiện động tác
 - Kết thúc động tác
 - Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa
- 4.2. Kỹ thuật đập cầu trái tay
 - Tư thế chuẩn bị
 - Thực hiện động tác
 - Kết thúc động tác
 - Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 5: Chiến thuật trong thi đấu Cầu lông

- 5.1. Chiến thuật đánh đơn
 - Nguyên tắc vận dụng chiến thuật
 - Ứng biến của chiến thuật tấn công trong thi đấu
 - Cách ứng biến của chiến thuật phòng thủ
 - Chiến thuật ứng biến căn cứ vào tình hình của đối phương
 - Chiến thuật ứng biến căn cứ vào khuyết điểm trong cách đánh của đối phương
- 5.2. Chiến thuật đánh đôi
 - Nguyên tắc vận dụng chiến thuật
 - Các đội hình thi đấu thường sử dụng trong đánh đôi
 - + Đội hình tấn công
 - + Đội hình phòng thủ
 - + Phối hợp di chuyển vòng tròn luân phiên
 - Ứng biến trong chiến thuật đánh đôi

MÔN BÓNG ĐÁ

Bài 1: Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài

1.1. Công tác tổ chức thi đấu

1.1.1. Công tác chuẩn bị trước giải:

- Lập phương án tổ chức
- Lập cơ cấu tổ chức giải
- Phân công chức năng và nhiệm vụ cho các bộ phận trong BTC giải
- Hoạt động của các bộ phận chức năng trong thời gian thi đấu
- Hoạt động của các bộ phận chức năng khi kết thúc giải

1.1.2. Thể thức thi đấu và phương thức tính điểm xếp hạng

- Thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm
- Thể thức thi đấu loại trực tiếp
- Phương pháp tổ chức theo thể thức thi đấu hỗn hợp

1.1.3. Hướng dẫn lễ trao giải thưởng

- Công tác chuẩn bị
- Trao giải

1.2. Phương pháp trọng tài

1.2.1. Trọng tài chính

1.2.2. Trọng tài biên

1.2.3. Trợ lý trọng tài

Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng

2.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật

2.2. Động tác kỹ thuật

2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 3: Kỹ thuật giữ bóng

3.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật

3.2. Động tác kỹ thuật

3.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 4: Kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện

4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

4.2. Cấu trúc kỹ thuật:

4.2.1. Tư thế chuẩn bị.

4.2.2. Chạy đà.

4.2.3. Đặt chân trụ.

4.2.4. Vung chân lăng.

4.2.5. Tiếp xúc bóng.

4.2.6. Kết thúc động tác.

4.3. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Chiến thuật trong bóng đá

5.1. Chiến thuật tấn công

- 5.1.1. Khái niệm
- 5.1.2. Các nguyên tắc cơ bản trong chiến thuật tấn công
 - Chiến thuật tấn công cá nhân
 - Chiến thuật tấn công nhóm
 - Chiến thuật cố định
 - Chiến thuật tấn công đồng đội
- 5.2. Chiến thuật phòng thủ
 - 5.2.1. Khái niệm
 - 5.2.2. Các nguyên tắc cơ bản trong chiến thuật phòng thủ
 - Chiến thuật phòng thủ cá nhân
 - Chiến thuật phòng thủ nhóm
 - Chiến thuật phòng thủ trong tình huống cố định
 - Chiến thuật phòng thủ toàn đội
 - Chiến thuật thủ môn

MÔN VÕ THUẬT

Bài 1: Phương pháp tổ chức thi đấu.

- 1.1. Hệ thống thi đấu có quy ước
 - 1.1.1. Hệ thống thi đấu Gohon Kumite
 - 1.1.2. Hệ thống thi đấu Sanbon Kumite
- 1.2. Hệ thống thi đấu tự do
- 1.3. Hệ thống thi đấu thể thao
 - 1.3.1. Hệ thống thi đấu đối với lứa tuổi trẻ và thiếu niên
 - 1.3.2. Hệ thống thi đấu đối với lứa tuổi trưởng thành
- 1.4. Phương pháp tính số vận động viên (đội) thi đấu vòng loại ban đầu.
- 1.5. Phương pháp xếp bảng thi đấu vòng loại trực tiếp một lần thua, có tranh huy chương đồng theo thể thức Reperchange
- 1.6. Công tác trọng tài

Bài 2: Kỹ thuật đánh tay (Uchi waza)

- 2.1. Đòn đánh cùi chỏ (Empi)
- 2.2. Đòn xia 4 ngón (Yohon nukite)
- 2.3. Đòn đánh bằng ức lòng bàn tay (Tanagaokoro)
- 2.4. Các giai đoạn kỹ thuật
 - Giai đoạn chuẩn bị
 - Giai đoạn đánh
 - Giai đoạn kết thúc
 - Đặc điểm giải phẫu
 - Hình thức cơ cơ
- 2.5. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 3: Kỹ thuật đâm, đá, đỡ cơ bản

- 3.1. Kỹ thuật đâm

- 3.2. Kỹ thuật đá
- 3.3. Kỹ thuật đỡ
- 3.4. Các giai đoạn kỹ thuật.
 - Giai đoạn chuẩn bị
 - Giai đoạn ra đòn
 - Giai đoạn kết thúc
 - Đặc điểm giải phẫu
 - Hình thức cơ cơ
- 3.5. Các sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 4: Kỹ thuật ném, quật

- 4.1. Ném qua vai (Seoi nage)
- 4.2. Ném qua hông (Uki goshi)
- 4.3. Quét chân từ ngoài vào (De ashi barai)
- 4.4. Móc chân từ trong ra (Ko uchi gari)
- 4.5. Móc chân từ ngoài vào (O soto gari)

Bài 5: Hệ thống đối luyện cơ bản

- 5.1. Hệ thống đối luyện cơ bản 5 bước
- 5.2. Hệ thống đối luyện cơ bản 5 bước

MÔN THỂ HÌNH

Bài 1: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện Thể hình

- 1.1. Vai trò của dinh dưỡng đối với người tập Thể hình
- 1.2. Các nguyên tắc về chế độ dinh dưỡng cho người tập Thể hình

Bài 2: Các động tác tập cơ căng tay

- 2.1. Vị trí, chức năng của cơ căng tay
- 2.2. Các động tác tập cơ căng tay (động tác mô phỏng)
- 2.3. Các động tác tập cơ căng tay với tạ đòn.
- 2.4. Các động tác tập cơ căng tay với tạ đơn.
- 2.5. Các động tác tập cơ căng tay với máy hỗ trợ.
- 2.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Các động tác tập nhóm căng chân

- 3.1. Vị trí, chức năng của cơ căng chân
- 3.2. Các động tác tập cơ căng chân với tạ đòn.
- 3.3. Các động tác tập cơ căng chân với tạ đơn.
- 3.4. Các động tác tập cơ căng chân với máy hỗ trợ.
- 3.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Các bài tập phát triển cơ vai – ngực, tay – vai – ngực

- 4.1. Các động tác tập cơ vai – ngực, tay – vai – ngực với tạ đòn.
- 4.2. Các động tác tập cơ vai – ngực, tay – vai – ngực với tạ đơn.
- 4.3. Các động tác tập cơ vai – ngực, tay – vai – ngực với máy hỗ trợ.

4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Các bài tập phát triển cơ mông – lưng; đùi- mông-cẳng chân, mông - lưng.

5.1. Các động tác tập cơ mông – lưng; đùi- mông-cẳng chân, mông - lưng với tạ đơn.

5.2. Các động tác tập cơ đùimông – lưng; đùi- mông-cẳng chân, mông - lưng với tạ đơn.

5.3. Các động tác tập cơ mông – lưng; đùi- mông-cẳng chân, mông - lưng với máy hỗ trợ.

5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

6. PHƯƠNG PHÁP VÀ DẠY HỌC

Phương pháp giảng dạy	Phương pháp học tập	Nhóm CDR của học phần			
		Kiến thức	Kỹ năng cá nhân	Kỹ năng tương tác/nhóm	Năng lực tự chủ
		CLO1	CLO2	CLO3	CLO4
Thuyết trình	Lắng nghe, ghi chép, ghi nhớ và đặt câu hỏi	x			
Làm mẫu động tác	Quan sát, ghi chép, đặt câu hỏi	x			
Làm mẫu và phân tích động tác	Quan sát, ghi chép, đặt câu hỏi	x	x		x
Vấn đáp	Đọc tài liệu, thảo luận và giải quyết tình huống	x	x	x	x
Hướng dẫn người học luyện tập, sửa chữa động tác sai và kiểm tra kỹ năng thực hiện động tác	Luyện tập theo hướng dẫn, kiểm tra	x	x	x	x
Phương pháp thi đấu, Phương pháp trò chơi vận động	Tổ chức tập luyện, thi đấu, các trò chơi vận động liên quan môn học	x	x	x	x

7. ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

- Thang điểm đánh giá: 10/10
- Điểm giữ kỳ 40%, cuối kỳ 60%
- Sinh viên đạt yêu cầu khi điểm tổng kết môn học ≥ 5 .
- Kế hoạch đánh giá học phần cụ thể như sau:

Nội dung đánh giá	Thời điểm	Chuẩn đầu ra	Tỉ lệ (%)	Rubric
Quá trình			40	
Chuyên cần	Suốt quá trình học	Không đánh giá chuẩn đầu ra	50	Số II.1
Thể lực	Sau khi kết thúc học phần	CLO1, CLO2,CLO3, CLO4	50	Số II.1
Thi cuối kỳ			60	
Kỹ năng thực hiện động tác	Sau khi kết thúc học phần	CLO2,CLO3, CLO4	100	Số II.4

8. NGUỒN HỌC LIỆU

8.1. Sách, giáo trình chính

1. Trịnh Hữu Lộc - Huỳnh Đắc Tiến (2020). *Giáo trình Bóng chuyền*. NXB ĐHQG - TPHCM.
2. Huỳnh Trọng Khải - Nguyễn Thành Sơn - Nguyễn Mạnh Kha - Thái thị Diễm Thúy (2021). *Giáo trình Bơi lội*. NXB ĐHQG - HCM
3. Châu Vĩnh Huy - Huỳnh Đắc Tiến - Nguyễn Thế Lương (2021). *Giáo trình Cầu lông*. NXB ĐHQG – TPHCM.
4. Trịnh Hữu Lộc – Ngô Hữu Phúc – Lâm Văn Vũ – Phạm Thái Vinh (2021). *Giáo trình Bóng đá*. NXB ĐHQG TP.HCM.
5. Vũ Việt Bảo – Vũ Văn Huế - Trần Thị Kim Hương (2015). *Giáo trình Karatedo*. NXB ĐHQG – TPHCM
6. Nguyễn Anh Tuấn – Nguyễn Thị Thùy Trang – Đỗ Mạnh Thái (2009). *Giáo trình Thể dục thể hình và thẩm mỹ*

8.2. Tài liệu tham khảo

1. Luật Bóng chuyền 2007- UBTDTT
2. Luật bơi 2006 - UBTDTT
3. Luật Cầu lông 2006 – UBTDTT
4. Luật Bóng đá 2007 – UBTDTT
5. Luật Karatedo 2006 - UBTDTT
6. Liên đoàn Cử tạ, Thể hình Việt Nam (2017). *Giáo trình đào tạo HLV Thể hình và Fitness*.

9. QUY ĐỊNH CỦA HỌC PHẦN

Sinh viên có nhiệm vụ:

- Tham dự trên 80% giờ học trên lớp
- Thực hiện đầy đủ nội quy, quy định môn học
- Trang phục lên lớp đúng quy định
- Chủ động lên kế hoạch học tập:
 - + Đọc trước tài liệu do giảng viên cung cấp hoặc yêu cầu;
 - + Ôn tập ngoài giờ các nội dung đã học.

- Tích cực tham gia các hoạt động thảo luận, vấn đáp trên lớp;
- Hoàn thành đầy đủ, trung thực và sáng tạo các bài tập, tiểu luận theo yêu cầu;
- Dự kiểm tra trên lớp và thi cuối học phần.

10. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

- Phạm vi áp dụng: Đề cương này được áp dụng cho chương trình đào tạo trình độ đại học từ khóa 15ĐH; năm học 2024-2025.
- Giảng viên: sử dụng đề cương này để làm cơ sở cho việc chuẩn bị bài giảng, lên kế hoạch giảng dạy và đánh giá kết quả học tập của người học;
- Lưu ý: Trước khi giảng dạy, giảng viên cần nêu rõ các nội dung chính của đề cương học phần cho người học – bao gồm chuẩn đầu ra, nội dung, phương pháp dạy và học chủ yếu, phương pháp đánh giá và tài liệu tham khảo dùng cho học phần;
- Người học: sử dụng đề cương này làm cơ sở để nắm được các thông tin chi tiết về học phần, từ đó xác định được phương pháp học tập phù hợp để đạt được kết quả mong đợi.

11. PHÊ DUYỆT

☒ Phê duyệt lần đầu

☐ Bản cập nhật lần thứ:

Ngày phê duyệt: 12/8/2024

Ngày cập nhật:

Trưởng khoa

Trưởng bộ môn

Chủ nhiệm học phần

Lê Văn Thảo

Nguyễn Xuân Phúc

Nguyễn Xuân Phúc