

## **ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN**

### **1. Thông tin học phần**

**Tên học phần:** Giáo dục thể chất 1

**Mã học phần:**

**Số tín chỉ:** 2(0,2,4)

**Loại học phần:** bắt buộc

**Phân bố thời gian:**

- Học trên lớp: tiết
- Tự học: 120 tiết
- Lý thuyết: tiết
- Thí nghiệm/Thực hành (TN/TH): 60 tiết

**Điều kiện tham gia học tập học phần:**

- Học phần tiên quyết: không
- Học phần trước: không
- Học phần song hành: không

### **2. Mục tiêu học phần:**

Nhằm trang bị cho SV những kiến thức, kỹ năng cơ bản nhất trong các môn thể thao như: Bóng chuyền, Bóng đá, Bơi lội, Cầu lông, Võ thuật. Tạo được sự thích thú cho SV đối với một môn trong các môn thể thao kể trên. Tạo tiền đề để giúp SV học tập, rèn luyện tốt hơn ở học phần sau. Khuyến khích, động viên SV có kế hoạch tham gia tập luyện thường môn thể thao mà mình yêu thích.

### **3. Chuẩn đầu ra của học phần:**

Sau khi học xong học phần này SV sẽ có 1 trong các khả năng sau:

10.1 Bóng chuyền 1:

- Thực hiện chính xác và đúng luật động tác kỹ thuật đệm bóng cơ bản.

10.2 Bơi lội 1:

- Thực hiện chính xác kỹ thuật bơi ếch trong cự ly quy định.

10.3 Cầu lông 1:

- Thực hiện chính xác kỹ thuật và đúng luật giao cầu giao cầu (thuận tay và trái tay).

#### 10.4 Võ thuật 1:

- Thực hiện chính xác bài quyền số 1 của môn võ Kararedo: Tekkiku Shodan.

#### 10.5 Bóng đá 1:

- Thực hiện chính xác kỹ thuật đặt lòng.

### 4. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Tham dự từ 80% số tiết/giờ học thực hành ngoài sân.
- Tích cực trong giờ lên lớp, chủ động trong giờ tự tập.
- Thực hiện nghiêm túc các quy định trong giờ lên lớp (quy định của Nhà trường, quy định của giảng viên, quy định của môn học), các yêu cầu của giảng viên.
- Trang phục đảm bảo theo quy định của Nhà trường và môn học.

### 5. Đánh giá học phần:

- Thang điểm đánh giá: 10/10
- Đánh giá quá trình:
  - + Điểm thái độ học tập:
  - + Điểm tiểu luận:
  - + Điểm kiểm tra giữa học phần: 30%
- Điểm thi kết thúc học phần: 30%

### 6. Nội dung học phần:

TT	Tên bài (chương)	Tổng số tiết hoặc giờ	Phân bố thời gian (tiết hoặc giờ)		
			Lý thuyết	Thực hành	Tự học
1	Bóng chuyền 1	180	00	60	120
	Bơi lội 1				
	Cầu lông 1				
	Võ thuật 1				
	Bóng đá 1				
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>00</b>	<b>60</b>	<b>120</b>

