

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN TỔNG QUÁT

1. THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Tên học phần (tiếng Việt): Giáo dục Thể chất 1

Tên học phần (tiếng Anh): Physical Education 1

Mã học phần:

Mã tự quản: 16201001

Thuộc khối kiến thức: Giáo dục Đại cương

Đơn vị phụ trách: Bộ môn Giáo dục Thể chất - Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng – An ninh

Số tín chỉ: 2 (0,2)

Phân bố thời gian:

– Số tiết lý thuyết : 00 tiết

– Số tiết thí nghiệm/Thực hành (TN/TH) : 60 tiết

– Số tiết tự học : 30 tiết

Điều kiện tham gia học tập học phần:

– Học phần tiên quyết: Không

– Học phần học trước: Không

– Học phần song hành: Không

2. THÔNG TIN GIẢNG VIÊN

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

3. MÔ TẢ HỌC PHẦN

Học phần Giáo dục thể chất 1: trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lịch sử hình thành và phát triển, tác dụng, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, nguyên lý kỹ thuật, hình thành kỹ năng, năng lực vận động chuyên môn ban đầu của 1 trong 6 môn thể thao bao gồm: Bóng chuyền, Bơi lội, Cầu lông, Bóng đá, Võ thuật, Thể hình. Đồng thời, rèn luyện ý thức tự giác tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe, các kỹ năng hoạt động nhóm.

4. MỤC TIÊU HỌC PHẦN

Mục tiêu [1]	Mô tả mục tiêu [2]	Chuẩn đầu ra của Chương trình đào tạo [3]	Trình độ năng lực [4]
G1	Tóm tắt lý thuyết nhập môn của các môn thể thao	PLO2.1	2
G2	Thực hiện chính xác kỹ thuật cơ bản của các môn thể thao	PLO2.1	3
G3	Thực hiện đúng các quy tắc an toàn trong tập luyện	PLO2.1	3
G4	Chủ động tìm kiếm, đọc các tài liệu có liên quan đến môn học	PLO6	3
G5	Áp dụng thành thạo khả năng làm việc độc lập, khả năng làm việc nhóm	PLO12	3

5. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Chuẩn đầu ra (CĐR) chi tiết của học phần Giáo dục Thể chất 1 như sau:

Mục tiêu học phần [1]	CĐR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
G1	CLO1.1	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản về môn Bóng chuyền; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Bóng chuyền; các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện Bóng chuyền	2
	CLO1.2	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản về môn Bơi lội; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Bơi lội; các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện Bơi lội	2
	CLO1.3	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản về môn Cầu lông; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Cầu lông; các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện Cầu lông	2
	CLO1.4	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản về môn Bóng đá; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Bóng đá; các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện Bóng đá	2

Mục tiêu học phần [1]	CDR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
	CLO1.5	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản về môn Karatedo; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Karatedo; các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện võ thuật	2
	CLO1.6	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản về môn Thể hình; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Thể hình; các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện Thể hình	2
G2	CLO2.1	Thực hiện chính xác các kỹ thuật môn Bóng chuyền: chuyên bóng thấp tay; chuyên bóng cao tay; phát bóng thấp tay	3
	CLO2.2	Thực hiện thuần thục kiểu bơi Éch (cự ly bơi từ 15m trở lên)	3
	CLO2.3	Thực hiện chính xác kỹ thuật môn Cầu lông: giao cầu thuận tay và trái tay, kỹ thuật đánh cầu cao xa; kỹ thuật di chuyển đơn bước.	3
	CLO2.4	Thực hiện chính xác các kỹ thuật môn Bóng đá: Kỹ thuật giữ bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, kỹ thuật ném biên.	3
	CLO2.5	Thực hiện chính xác các kỹ thuật cơ bản của Karatedo: các bộ tấn (Dachi); thế thủ (Kamae); đấm thẳng (Teken Tsuki); đỡ (Uke); đá tổng trước (Mae Geri); quyền (Kata)	3
	CLO2.6	Thực hiện chính xác các động tác tập nhóm cơ trên cơ thể	3
G3	CLO3.1	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Bóng chuyền	3
	CLO3.2	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Bơi lội	3
	CLO3.3	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Cầu lông	3
	CLO3.4	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Bóng đá	3
	CLO3.5	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Võ thuật	3

Mục tiêu học phần [1]	CDR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
	CLO3.6	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Thể hình.	3
G4	CLO4.1	Đọc, nghiên cứu và tóm tắt nội dung Bài giảng môn Bóng chuyền của trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM; các tài liệu tham khảo khác	3
	CLO4.2	Đọc, nghiên cứu và tóm tắt nội dung Bài giảng môn Bơi lội của trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM; các tài liệu tham khảo khác	3
	CLO4.3	Đọc, nghiên cứu và tóm tắt nội dung Bài giảng môn Cầu lông của trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM; các tài liệu tham khảo khác	3
	CLO4.4	Đọc, nghiên cứu và tóm tắt nội dung Bài giảng môn Bóng đá của trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM; các tài liệu tham khảo khác	3
	CLO4.5	Đọc, nghiên cứu và tóm tắt nội dung Bài giảng môn Võ thuật của trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM; các tài liệu tham khảo khác	3
	CLO4.6	Đọc, nghiên cứu và tóm tắt nội dung Bài giảng môn Thể hình của trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM; các tài liệu tham khảo khác	3
G5	CLO5.1	Độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện, chuẩn bị bài; phối hợp tập luyện theo nhóm, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện, nghiên cứu tài liệu môn Bóng chuyền	3
	CLO5.2	Độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện, chuẩn bị bài; phối hợp tập luyện theo nhóm, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện, nghiên cứu tài liệu môn Bơi lội	3
	CLO5.3	Độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện, chuẩn bị bài; phối hợp tập luyện theo nhóm, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện, nghiên cứu tài liệu môn Cầu lông	3
	CLO5.4	Độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện, chuẩn bị bài; phối hợp tập luyện theo nhóm, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện, nghiên cứu tài liệu môn Bóng đá	3

Mục tiêu học phần [1]	CDR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
	CLO5.5	Độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện, chuẩn bị bài; phối hợp tập luyện theo nhóm, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện, nghiên cứu tài liệu môn Võ thuật	3
	CLO5.6	Độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện, chuẩn bị bài; phối hợp tập luyện theo nhóm, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện, nghiên cứu tài liệu môn Thể hình	3

6. NỘI DUNG HỌC PHẦN

6.1. Phân bố thời gian tổng quát

STT [1]	Tên chương/bài [2]	Chuẩn đầu ra của học phần [3]	Phân bố thời gian (tiết/giờ) [4]			
			Tổng	Lý thuyết	TN/TH	Tự học
Bóng chuyền						
1	Nhập môn bóng chuyền.	CLO1.1	12	0	4	8
2	Tư thế đứng và di động.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	24	0	8	16
3	Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	48	0	16	32
4	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	48	0	16	32
5	Kỹ thuật phát bóng thấp tay.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	48	0	16	32
Tổng			180	0	60	120
Bơi lội						
1	Nhập môn bơi lội.	CLO1.2	12	0	4	8
2	Các bài tập làm quen với nước.	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	24	0	8	16
3	Kỹ thuật đạp chân (bơi ếch)	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	48	0	16	32
4	Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi ếch)	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	48	0	16	32

STT [1]	Tên chương/bài [2]	Chuẩn đầu ra của học phần [3]	Phân bố thời gian (tiết/giờ) [4]			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
5	Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi ếch.	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	48	0	16	32
Tổng			180		60	120
Cầu lông						
1	Nhập môn cầu lông.	CLO1.3	12	0	4	8
2	Kỹ thuật giao cầu thuận tay	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	24	0	8	16
3	Kỹ thuật giao cầu trái tay	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	48	0	16	32
4	Kỹ thuật di chuyển hát cầu cao sâu thuận tay	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	48	0	16	32
5	Kỹ thuật di chuyển hát cầu cao sâu trái tay	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	48	0	16	32
Tổng			180	0	60	120
Bóng đá						
1	Nhập môn bóng đá.	CLO1.4	12	0	4	8
2	Kỹ thuật giữ bóng	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	24	0	8	16
3	Kỹ thuật đặt dẫn bóng	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	48	0	16	32
4	Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	48	0	16	32
5	Kỹ thuật ném biên	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	48	0	16	32
Tổng			180	0	60	120
Võ thuật						
1	Nhập môn Karatedo.	CLO1.5	12	0	4	8

STT [1]	Tên chương/bài [2]	Chuẩn đầu ra của học phần [3]	Phân bố thời gian (tiết/giờ) [4]			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
2	Các nghi lễ (Soho), bộ tấn (Dachi), thế thủ cơ bản (Kamae)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	24	0	8	16
3	Kỹ thuật đâm thẳng (Teken Tsuki), đỡ cơ bản (Uke)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	48	0	16	32
4	Kỹ thuật đá tổng trước (Mae Geri)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	48	0	16	32
5	Các bài Heian Shodan (Kata)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	48	0	16	32
Tổng			180	0	60	120
Thế hình						
1	Nhập môn Thế hình.	CLO1.6	12	0	4	8
2	Các động tác tập cơ đai vai	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	24	0	8	16
3	Các động tác tập cơ chi trên	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	48	0	16	32
4	Các động tác tập cơ ngực	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	48	0	16	32
5	Các động tác tập cơ tay – vai - ngực	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	48	0	16	32
Tổng			180	0	60	120

6.2. Nội dung chi tiết của học phần

MÔN BÓNG CHUYÊN

Bài 1: Nhập môn Bóng chuyên

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng chuyên trên thế giới.
- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn bóng chuyên tại Việt Nam.
- 1.3. Một số đặc điểm nổi bật về chuyên môn, bản chất môn bóng chuyên.
- 1.4. Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Bóng chuyên.
- 1.5. Trang thiết bị, dụng cụ cần thiết.
- 1.6. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Tư thế đứng và di động

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Phân loại.
- 2.3. Tư thế chuẩn bị.
- 2.4. Các bước di chuyển cơ bản.
- 2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Phân loại.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật của chuyền bóng thấp tay cơ bản:
 - 3.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 3.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 3.3.3. Đánh bóng.
 - 3.3.4. Kết thúc động tác.
- 3.4 Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay

- 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. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 4.3.3. Chuyền bóng đi.
 - 4.3.4. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật phát bóng thấp tay

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
- 5.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 5.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 5.3.2. Tung bóng.
 - 5.3.3. Đánh bóng đi.
 - 5.3.4. Kết thúc động tác.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN BƠI LỘI

Bài 1: Nhập môn Bơi lội

- 1.1. Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn bơi lội.
- 1.2. Lịch sử hình thành và phát triển môn bơi lội trên thế giới.
- 1.3. Quá trình phát triển môn Bơi lội tại Việt Nam.
- 1.4. Các nguyên lý kỹ thuật.

Bài 2: Các bài tập làm quen với nước

- 2.1. Làm quen với nước, bài tập đi lại, nhảy, nhào người trong nước.

- 2.2. Bài tập thở: tập nổi người, đứng trong nước, lướt nước, đập trong nước.
- 2.3. Làm nổi, lướt nước.
- 2.4. Kỹ thuật xuống hồ và tự cứu trong Bơi lội.

Bài 3: Kỹ thuật đập chân ếch

- 3.1. Đặc điểm kiểu bơi ếch.
- 3.2. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật đập chân.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 3.3.1. Tư thế thân người.
 - 3.3.2. Co chân.
 - 3.3.3. Đập chân.
 - 3.3.3. Duỗi chân.
 - 3.3.4. Khép chân.
- 3.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật quạt tay và hít thở trong bơi ếch

- 4.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật quạt chân.
- 4.2. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 4.3.1. Tư thế thân người.
 - 4.3.2. Ôm nước.
 - 4.3.3. Quạt nước.
 - 4.3.3. Thu tay.
 - 4.3.4. Duỗi tay.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi ếch

- 5.1. Phối hợp động tác tay và chân.
- 5.2. Phối hợp tay – chân – hít thở.
- 5.3. Nhịp độ phối hợp động tác, chu kỳ lặp lại.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN CẦU LÔNG

Bài 1: Nhập môn Cầu lông

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới.
- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn cầu lông tại Việt Nam.
- 1.3. Sân, lưới, vợt, cầu (theo tiêu chuẩn)
- 1.4. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- 1.5. Kỹ thuật cầm vợt.
- 1.6. Tư thế đứng.

Bài 2: Kỹ thuật giao cầu thuận tay

- 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 giao cầu trái tay

- 3.1. Ý nghĩa, 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. Động tác cầm cầu.
 - 3.3.3. Động tác vung vợt.
 - 3.3.4. Tiếp xúc cầu và đánh cầu đi.
 - 3.3.5. Kết thúc động tác.
- 3.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật đánh di chuyển hất cầu cao sâu thuận tay

- 4.1. Ý nghĩa, 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. Di chuyển đánh cầu
 - 4.3.3. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật đánh di chuyển hất cầu cao sâu trái tay

- 4.1. Ý nghĩa, 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. Di chuyển đánh cầu.
 - 4.3.3. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN BÓNG ĐÁ

Bài 1: Nhập môn Bóng đá

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng đá trên thế giới.
- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn bóng đá tại Việt Nam.
- 1.3. Các trường phái bóng đá trên thế giới.
- 1.4 Các hình thức thi đấu bóng đá phổ biến hiện nay.
- 1.5. Trang thiết bị, dụng cụ trong môn bóng đá.
- 1.6. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, dẫn bóng bằng mu chính diện

- 2.1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
 - 2.1.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 2.1.2. Động tác kỹ thuật
 - 2.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa
- 2.2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu chính diện
 - 2.2.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 2.2.2. Động tác kỹ thuật
 - 2.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 3: Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân, giữ bóng bằng mu chính diện

- 3.1. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân
 - 3.1.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 3.1.2. Động tác kỹ thuật
 - 3.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa
- 3.2. Kỹ thuật giữ bóng bằng mu chính diện
 - 3.2.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 3.2.2. Động tác kỹ thuật
 - 3.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 4: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

- 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: Kỹ thuật ném biên

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
 - Ném biên tại chỗ
 - Ném biên có đà
- 5.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 5.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 5.3.2. Động tác ném
 - 5.3.5. Kết thúc động tác.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN VÕ THUẬT

Bài 1: Nhập môn Karatedo

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn Karatedo trên thế giới.

- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn Karatedo tại Việt Nam.
- 1.3. Hệ thống các chi phái Karatedo.
- 1.4. Quy ước về tên gọi màu đai.
- 1.5. Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Karatedo
- 1.6. Các dụng cụ hỗ trợ tập luyện thông dụng.
- 1.7. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Các nghi lễ, bộ tấn, thế thủ cơ bản

- 2.1. Nghi lễ (Soho)
 - 2.1.1. Chào đứng (Ritsu rei)
 - 2.1.2. Chào quỳ gối (Zarei)
 - 2.1.3. Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức (Somen ni)
 - 2.1.4. Chào thầy (Sensei ni)
 - 2.1.5. Chào nhau (Otagai ni)
- 2.2. Các bộ tấn cơ bản (Dachi)
 - 2.2.1. Tấn nghiêm (Musubi Dachi)
 - 2.2.2. Tấn nghỉ (HeisokuDachi)
 - 2.2.3. Trung bình tấn (Kiba Dachi)
 - 2.2.4. Tấn trước (Zenkutsu Dachi)
 - 2.2.5. Tấn sau (Kokutsu Dachi)
 - 2.2.6. Tấn L (Renoji Dachi)
- 2.3. Các thế thủ cơ bản (Kamae)
 - 2.3.1. Hai nắm đấm thủ hai bên hông (Moro Hikite Kamae)
 - 2.3.2. Hai nắm đấm thủ phía trước (Reou Chudan Teken Kamae)

Bài 3: Kỹ thuật đấm, đỡ cơ bản

- 3.1. Kỹ thuật đấm thẳng (Teken Tsuki)
 - 3.1.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
 - 3.1.2. Hình thành nắm đấm.
 - 3.1.3. Tư thế chuẩn bị.
 - 3.1.4. Kỹ thuật đấm thuận (Oi Tsuki)
 - 3.1.5. Kỹ thuật đấm nghịch (Gyaku Tsuki)
 - 3.1.6. Kỹ thuật đấm liên hoàn (Lenzoku Tsuki)
 - 3.1.7. Phối hợp di chuyển và ra đòn.
- 3.2. Kỹ thuật đỡ cơ bản (Uke)
 - 3.2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
 - 3.2.2. Kỹ thuật đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Chudan Uchi Uke)
 - 3.2.3. Kỹ thuật đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài (Chudan Soto Uke)
 - 3.2.4. Kỹ thuật đỡ thượng đẳng (Age Uke)
 - 3.2.5. Kỹ thuật gạt hạ đẳng (Gedan Barai)
 - 3.2.6. Kỹ thuật đỡ bằng cạnh ngoài bàn tay (Naname Shuto Uke)
 - 3.2.7. Phối hợp di chuyển và đỡ đòn.

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

Bài 4: Kỹ thuật đá tổng trước (Mae Geri)

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. Thực hiện đòn đá.

4.2.3. Kết thúc động tác.

4.3. Phối hợp di chuyển và ra đòn.

Bài 5: . Bài quyền Heian Shodan (Kata)

5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của các bài quyền

5.2. Bài quyền Heian Shodan.

5.3. Phân thể bài quyền

MÔN THỂ HÌNH

Bài 1: Nhập môn thể hình

1.1. Lịch sử hình thành phát triển môn thể hình trên thế giới.

1.2. Quá trình phát triển môn thể hình trong nước.

1.3. Tác dụng của luyện tập thể hình.

1.4. Các hình thức tập luyện thể hình hiện nay.

1.5. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Các động tác tập cơ đai vai

2.1. Vị trí, chức năng của cơ đai vai

2.2. Các động tác tập cơ ngực tay không (động tác mô phỏng)

2.3. Các động tác tập cơ vai với tạ đòn.

2.4. Các động tác tập cơ vai với tạ đơn.

2.5. Các động tác tập cơ vai với máy hỗ trợ.

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

Bài 3: Các động tác tập cơ chi trên

3.1. Vị trí, chức năng của cơ chi trên

3.2. Các động tác tập cơ chi trên tay không (động tác mô phỏng)

3.3. Các động tác tập cơ chi trên với tạ đòn.

3.4. Các động tác tập cơ chi trên với tạ đơn.

3.5. Các động tác tập cơ chi trên với máy hỗ trợ.

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

Bài 4: Các động tác tập cơ ngực

4.1. Vị trí, chức năng của cơ ngực

4.2. Các động tác tập cơ ngực tay không (động tác mô phỏng)

4.3. Các động tác tập cơ ngực với tạ đòn.

4.4. Các động tác tập cơ ngực với tạ đơn.

4.5. Các động tác tập cơ ngực với máy hỗ trợ.

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

Bài 5: Các động tác tập cơ tay – vai – ngực.

- 5.3. Các động tác tập cơ tay – vai – ngực với tạ đòn.
- 5.4. Các động tác tập cơ tay – vai – ngực với tạ đơn.
- 5.5. Các động tác tập cơ tay – vai – ngực với máy hỗ trợ.
- 5.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

7. ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

- Thang điểm đánh giá: 10/10
- Kế hoạch đánh giá học phần cụ thể như sau:

Hình thức đánh giá [1]	Thời điểm [2]	Chuẩn đầu ra học phần [3]	Tỉ lệ (%) [4]	Rubric [5]
Quá trình			40	
Chuyên cần	Suốt quá trình học	CLO4.1, CLO4.2, CLO4.3, CLO4.4, CLO4.5, CLO4.6 CLO5.1, CLO5.2, CLO5.3, CLO5.4, CLO5.5, CLO5.6	50	Số II.1
Thể lực chung	Sau khi kết thúc học phần	CLO1, CLO2, CLO3, CLO4, CLO5	50	Số II.1
Thi cuối kỳ			60	
Kỹ năng thực hiện động tác	Sau khi kết thúc học phần	CLO2.1, CLO2.2, CLO2.3, CLO2.4, CLO2.5, CLO2.6 CLO3.1, CLO3.2, CLO3.3, CLO3.4, CLO3.5, CLO3.6	100	Số II.2

8. NGUỒN HỌC LIỆU

8.1. Sách, giáo trình chính

- [1]. Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Thực Phẩm TP.HCM (2013). *Bài giảng môn Bơi lội* (Lưu hành nội bộ)
- [2] Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Thực Phẩm TP.HCM (2013). *Bài giảng môn Cầu lông* (Lưu hành nội bộ)
- [3] Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Thực Phẩm TP.HCM (2013). *Bài giảng môn Bóng chuyền* (Lưu hành nội bộ)
- [4] Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Thực Phẩm TP.HCM (2017). *Bài giảng môn Bóng đá* (Lưu hành nội bộ)
- [5] Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Thực Phẩm TP.HCM (2018). *Bài giảng môn Karatedo* (Lưu hành nội bộ)
- [6] Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Thực Phẩm TP.HCM (2018). *Bài giảng môn Thể hình* (Lưu hành nội bộ)

8.2. Tài liệu tham khảo

- [1] Vũ Việt Bảo – Vũ Văn Huế - Trần Thị Kim Hương (2015). *Giáo trình Karatedo*. NXB ĐHQG – TPHCM

[2] Châu Vĩnh Huy - Huỳnh Đắc Tiến - Nguyễn Thế Lương (2016). *Giáo trình Cầu lông*. NXB ĐHQG – TP HCM.

[3] Huỳnh Trọng Khải - Nguyễn Thành Sơn - Nguyễn Mạnh Kha - Thái thị Diễm Thúy (2015). *Giáo trình Bơi lội*. NXB ĐHQG - HCM

[4] Trịnh Hữu Lộc - Huỳnh Đắc Tiến (2014). *Giáo trình Bóng chuyền*. NXB ĐHQG - TP HCM.

[5] Trịnh Hữu Lộc – Ngô Hữu Phúc – Lâm Văn Vũ – Phạm Thái Vinh (2015). *Giáo trình Bóng đá*. NXB ĐHQG TP.HCM.

[6] Trường Đại Học Sư phạm TDTT TP.HCM (2009). *Giáo trình Thể dục Thể hình*. NXB TDTT - Hà Nội.

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 11DH;

– Giảng viên: Sử dụng đề cương học phần tổng quát này làm cơ sở để biên soạn đề cương học phần chi tiết phục vụ giảng dạy, biên soạn nội dung thi, kiểm tra;

– Sinh viên: Sử dụng đề cương học phần tổng quát này làm cơ sở để biết các thông tin về học phần, từ đó xác định nội dung học tập và chủ động lên kế hoạch học tập phù hợp nhằm đạt được kết quả mong đợi;

– Đề cương học phần tổng quát được ban hành kèm theo chương trình đào tạo và công bố đến các bên liên quan theo quy định.

11. PHÊ DUYỆT

Phê duyệt lần đầu

Phê duyệt bản cập nhật lần thứ: 02

Ngày phê duyệt: 15/06/2020

Trưởng khoa

Trưởng bộ môn

Chủ nhiệm học phần

Lê Văn Thảo

Nguyễn Xuân Phúc

Nguyễn Minh Trung