

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN TỔNG QUÁT

1. THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Tên học phần (tiếng Việt): Giáo dục Thể chất 2

Tên học phần (tiếng Anh): Physical Education 2

Mã học phần:

Mã tự quản: 16201002

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: Giáo dục Thể chất 1

– 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 2: trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về luật thi đấu, tác dụng, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, hình thành kỹ năng, năng lực vận động chuyên môn cơ bản và nâng cao, phương pháp trọng tài trong thi đấu 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 luật thi đấu của các môn thể thao	PLO2.1	2
G2	Thực hiện chính xác kỹ thuật cơ bản và nâng cao 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 (CDR) chi tiết của học phần Giáo dục Thể chất 2 như sau:

Mục tiêu học phần [1]	CDR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
G1	CLO1.1	Tóm tắt một số điều luật cơ bản môn 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 một số điều luật cơ bản môn Cầu lông	2
	CLO1.4	Tóm tắt một số điều luật cơ bản môn Bóng đá.	2
	CLO1.5	Tóm tắt một số điều luật cơ bản môn Karatedo	2
	CLO1.6	Tóm tắt một số biện pháp hỗ trợ, phòng chấn thương trong quá trình tập luyện Thể hình	2
G2	CLO2.1	Thực hiện chính xác các kỹ thuật môn Bóng chuyền: chuyền bóng thấp tay; chuyền bóng cao tay; phát bóng và đập bóng.	3

Mục tiêu học phần [1]	CĐR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
	CLO2.2	Thực hiện thuần thục kiểu bơi trườn sấp (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 lên lưới bỏ nhỏ thuận tay và trái tay, kỹ thuật lùi lớp cầu.	3
	CLO2.4	Thực hiện chính xác các kỹ thuật môn Bóng đá: Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong, má ngoài, kỹ thuật giữ bóng bằng đùi, ngực; kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân, kỹ thuật đánh đầu.	3
	CLO2.5	Thực hiện chính xác các kỹ thuật cơ bản của Karatedo: Tấn pháp, kỹ thuật đấm, đá, đỡ cơ bản và bài quyền Heian Nidan	3
	CLO2.6	Thực hiện chính xác các động tác tập cơ lưng, cơ bụng, cơ đùi	3
G3	CLO3.1	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện môn Bóng chuyên.	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
	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 chuyên 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

Mục tiêu học phần [1]	CĐR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
	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
	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/T H	Tự học
Bóng chuyên						
1	Luật Bóng chuyên	CLO1.1	12	0	4	8
2	Kỹ thuật chuyên bóng cao tay.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	24	0	8	16
3	Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	48	0	16	32
4	Kỹ thuật phát bóng cao tay.	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	48	0	16	32
5	Kỹ thuật đập bóng.	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 đập chân trong bơi trườn sấp	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	48	0	16	32
4	Kỹ thuật quạt tay và hít thở trong bơi trườn sấp	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	48	0	16	32
5	Phối hợp hoàn thiện kiểu trườn sấp	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	48	0	16	32
Tổng			180		60	120
Cầu lông						
1	Luật cầu lông	CLO1.3	12	0	4	8
2	Kỹ thuật giao cầu.	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	24	0	8	16
3	Kỹ thuật bỏ nhỏ	CLO2.3, CLO3.3,	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
		CLO4.3, CLO5.3				
4	Kỹ thuật lớp cầu	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	48	0	16	32
5	Kỹ thuật lên lưới bỏ nhỏ phối hợp lùi lớp cầu	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	48	0	16	32
	Tổng		180	0	60	120
Bóng đá						
1	Luật bóng đá 11 người	CLO1.4	12	0	4	8
2	Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong, má ngoài	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	24	0	8	16
3	Kỹ thuật giữ bóng bằng đùi, bằng ngực	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	48	0	16	32
4	Kỹ thuật đá bóng bằng má trong.	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	48	0	16	32
5	Kỹ thuật đánh đầu	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	48	0	16	32
	Tổng		180	0	60	120
Võ thuật						
1	Luật Karatedo.	CLO1.5	12	0	4	8
2	Kỹ thuật đánh tay (Uchi waza)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	24	0	8	16
3	Kỹ thuật đấm, đá cơ bản	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	48	0	16	32
4	Kỹ thuật đỡ cơ bản	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	48	0	16	32
5	Bài quyền Heian Nidan (Kata)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	48	0	16	32
	Tổng		180	0	60	120
Thể hình						

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
1	Một số biện pháp hỗ trợ, phòng chấn thương trong quá trình tập luyện	CLO1.6	12	0	4	8
2	Các động tác tập nhóm cơ lưng	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	24	0	8	16
3	Các động tác tập nhóm cơ bụng	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	48	0	16	32
4	Các động tác tập cơ đùi	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	48	0	16	32
5	Các động tác tập cơ mông - đùi	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: Luật Bóng chuyên

Chương 1: sân bãi và dụng cụ thi đấu

Điều 1: Sân Thi đấu

Điều 2: Lưới và cột lưới

Điều 3: Bóng

Chương 2: Những người tham gia

Điều 4: Đội bóng

Điều 5: Đội trưởng và Huấn luyện viên

Chương 3: Thể thức thi đấu

Điều 6: Được 1 điểm, thắng 1 hiệp và thắng 1 trận đấu

Điều 7: Tổ chức trận đấu

Chương 4: Hoạt động thi đấu (từ Điều 8 đến Điều 14)

Chương 5: Ngừng và kéo dài trận đấu (từ Điều 15 đến Điều 18)

Chương 6: Vận động biên Libero (Điều 19)

Chương 7: Hành vi của vận động viên (Điều 20, Điều 21)

Bài 2: Kỹ thuật chuyên bóng 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 cơ bản:

- 2.3.1. Tư thế chuẩn bị.
- 2.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
- 2.3.3. Chuyển bóng đi.
- 3.3.4. Kết thúc động tác.

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 phát 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. Tung bóng.
 - 4.3.3. Đánh bóng đi.
 - 4.3.4. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật đập bóng

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
- 5.3. Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà:
 - 5.3.1. Chuẩn bị và chạy đà.
 - 5.3.2. Giậm nhảy.
 - 5.3.3. Trên không đánh bóng.
 - 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 (Bơi trườn sấp)

- 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, đạp trong nước.
- 2.3. Làm nổi, lướt nước.
- 2.4. Kỹ thuật xuống hồ và tự cứu trong Bơi lội.

Bài 3: Kỹ thuật đạp chân trong bơi trườn sấp

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

Bài 4: Kỹ thuật quạt tay và hít thở

- 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 trườn sấp

- 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: Luật Cầu lông

- Điều 1: Sân đấu
- Điều 2: Cột căng lưới
- Điều 3: Lưới
- Điều 4: Cầu
- Điều 5 : Vợt
- Điều 6: Trang bị cho phép
- Điều 7: Đấu thủ
- Điều 8: Bốc thăm
- Điều 9: Tính điểm
- Điều 10: Đổi bên
- Điều 11: Giao cầu
- Điều 12: Đánh đơn
- Điều 13: Đánh đôi

- Điều 14: Lỗi giao cầu nhâm ô
- Điều 15: Phạm lỗi
- Điều 16: Giao cầu lại
- Điều 17: Cầu không trong cuộc
- Điều 18: Tiến trình cuộc đấu, hành động thô bạo và truất quyền thi đấu
- Điều 19: Các quan chức và việc khiếu nại

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 bỏ nhỏ

- 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. Di chuyển.
 - 3.3.3. Động tác vung vợt bỏ nhỏ.
 - 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 lớp cầu

- 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. Động tác mở vai vung vợt.
 - 4.3.3. Tiếp xúc cầu và đánh cầu đi.
 - 4.3.4. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi lớp cầu

- 5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
- 5.3. Kỹ thuật di chuyển đơn bước:
 - 5.3.1. Lên lưới bỏ nhỏ.

- 5.3.2. Lùi lớp cầu.
- 5.3.3. Kết thúc động tác
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.
- 5.5. Các bài tập ứng dụng.

MÔN BÓNG ĐÁ

Bài 1: Luật Bóng đá 11 người

- Điều 1: Luật 1 sân bóng đá 11 người
- Điều 2: Luật bóng thi đấu trên sân 11
- Điều 3: Luật số lượng cầu thủ trong sân 11 người
- Điều 4: Luật trang phục của cầu thủ bóng đá 11 người
- Điều 5: Luật trọng tài sân 11 người
- Điều 6: Luật trợ lý trọng tài bóng đá 11 người
- Điều 7: Luật thời gian trận đấu sân 11
- Điều 8: Luật bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu
- Điều 9: Luật bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc
- Điều 10: Luật bàn thắng bóng đá 11 người
- Điều 11: Luật việt vị bóng đá 11 người
- Điều 12: Lỗi và hành vi khiếm nhã trong sân 11 người
- Điều 13: Luật những quả phạt trên sân 11 người
- Điều 14: Luật phạt đền bóng đá 11 người
- Điều 15: Luật ném biên sân 11 người
- Điều 16: Luật phát bóng sân 11
- Điều 17: Luật phạt góc sân bóng đá 11 người

Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong, má ngoài

- 2.1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong
 - 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 má ngoài
 - 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 đùi, giữ bóng bằng ngực

- 3.1. Kỹ thuật giữ bóng bằng đùi
 - 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 ngực
 - 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 má trong 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 đánh đầu trước trán

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. Bật nhảy

5.3.3. Đón bóng.

5.3.4. Tiếp xúc bóng.

5.3.5. Kết thúc động tác.

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

MÔN VÕ THUẬT

Bài 1: Giới thiệu Luật Karatedo

Chương 1: Luật thi đấu Kumite

- Điều 1: Thảm thi đấu Kumite
- Điều 2: Trang phục chính thức
- Điều 3: Tổ chức thi đấu Kumite
- Điều 4: Tổ trọng tài
- Điều 5: Thời gian của trận đấu
- Điều 6: Ghi điểm
- Điều 7: Tiêu chuẩn để quyết định
- Điều 8: Các hành vi bị cấm
- Điều 9: Các hình phạt
- Điều 10: Chấn thương và tai nạn trong thi đấu
- Điều 11: Khiếu nại
- Điều 12: Quyền hạn và trách nhiệm
- Điều 13: Bắt đầu, tạm ngưng và kết thúc trận đấu

Chương 2: Luật thi đấu Kata

- Điều 15: Thảm thi đấu Kata
- Điều 16: Trang phục chính thức

- Điều 17: Tổ chức thi đấu Kata
- Điều 18: Tổ trọng tài
- Điều 19: Tiêu chuẩn để quyết định
- Điều 20: Diễn biến các trận đấu

Bài 2: Kỹ thuật đánh tay (Uchi waza)

- 2.1. Đòn đánh cùi chỏ (Empi)
- 2.2. Đòn xĩa 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 đấm, đá cơ bản

- 3.1. Kỹ thuật đấm hất từ dưới lên (Age zuki)
- 3.2. Đấm móc từ ngoài vào (Kagi zuki)
- 3.3. Đấm hai tay (Morote zuki)
- 3.4. Kỹ thuật đá tổng ngang (Yoko geri)
- 3.5. Kỹ thuật đá tổng sau (Ushiro geri)
- 3.6. Các giai đoạn kỹ thuật.
 - Giai đoạn chuẩn bị
 - Giai đoạn đấm
 - Giai đoạn kết thúc
 - Đặc điểm giải phẫu
 - Hình thức cơ cơ
- 3.7. Các sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 4: Kỹ thuật đỡ cơ bản

- 4.1. Kỹ thuật đỡ từ trong ra (Uchi uke)
- 4.2. Kỹ thuật đỡ từ ngoài vào (Soto uke)
- 4.3. Kỹ thuật đỡ tiếp lực bằng hai tay (Morore uke)
- 4.4. 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
- 4.5. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 5: Bài quyền Heian Nidan (Kata)

- 5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của các bài quyền
- 5.2. Kỹ thuật Bài quyền
- 5.3. Phân thể Bài quyền Heian Nidan.

MÔN THỂ HÌNH

Bài 1: Một số biện pháp hỗ trợ, phòng chấn thương trong quá trình tập luyện

- 1.1. Hướng dẫn sử dụng đai, găng tay, băng quấn.
- 1.2. Các biện pháp hỗ trợ khi tập với tạ đòn.
- 1.3. Các biện pháp hỗ trợ khi tập với tạ đơn.
- 1.4. Một số kỹ thuật thả lỏng cơ sau mỗi động tác.
- 1.5. Các chấn thương thường gặp và biện pháp sơ cứu ban đầu.

Bài 2: Các động tác tập cơ lưng

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

Bài 3: Các động tác tập nhóm cơ bụng

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

Bài 4: Các động tác tập cơ đùi.

- 4.1. Vị trí, chức năng của cơ đùi.
- 4.2. Các động tác tập cơ đùi (động tác mô phỏng)
- 4.3. Các động tác tập cơ đùi với tạ đòn.
- 4.4. Các động tác tập cơ đùi với tạ đơn.
- 4.5. Các động tác tập cơ đùi với máy hỗ trợ.
- 4.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Các động tác tập cơ hông - đùi.

- 5.1. Các động tác tập cơ đùi (động tác mô phỏng)
- 5.2. Các động tác tập cơ đùi với tạ đòn.
- 5.3. Các động tác tập cơ đùi với tạ đơn.
- 5.4. Các động tác tập cơ đùi với máy hỗ trợ.
- 5.5. 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.3

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 Tiên - Nguyễn Thế Lương (2016). *Giáo trình Cầu lông*. NXB ĐHQG – TPHCM.

[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 Tiên (2014). *Giáo trình Bóng chuyền*. NXB ĐHQG - TPHCM.

[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 Thành Cao