ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN TỔNG QUÁT

1. THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Tên học phần (tiếng Việt): Giáo dục Thể chất 3

Tên học phần (tiếng Anh): Physical Education 3

Mã học phần: **Mã tự quản:** 16201003

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: 1 (0,1)

Phân bố thời gian:

- Số tiết lý thuyết : 00 tiết
- Số tiết thí nghiệm/thực hành (TN/TH) : 30 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 1, Giáo dục Thể chất 2
- 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 -HUFI
2.	ThS. Bùi Văn Mười	muoibv@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
3.	ThS. Nguyễn Xuân Phúc	phucnx@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
4.	ThS. Trần Thế Anh	anhtt@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
5.	ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu	aunxh@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
6.	ThS. Nguyễn Thành Cao	caont@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
7.	ThS. Dương Tấn Hùng	hungdt@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
8.	ThS. Phạm Văn Kiên	kienpv@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
9.	ThS. Lê Quang Hoàng Minh	minhlqh@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
10.	ThS. Lê Văn Nhựt	nhutlv@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
11.	ThS. Lê Văn Thanh	thanhlv@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
12.	ThS. Nguyễn Minh Trung	trungnm@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI
13.	ThS. Phạm Anh Tuấn	tuanpa@hufi.edu.vn	Khoa GDTC và QP-AN -HUFI

3. MÔ TẢ HỌC PHẦN

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 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 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	Diễn giải công tác tổ chức thi đấu, công tác trọng tài	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 (CĐR) chi tiết của học phần Giáo dục thể chất 3 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	Diễn giải công tác tổ chức thi đấu và công tác trọng tài môn Bóng chuyền	2
	CLO1.2	Diễn giải luật thi đấu, công tác tổ chức thi đấu và công tác trọng tài môn Bơi lội	2
	CLO1.3	Diễn giải công tác tổ chức thi đấu và công tác trọng tài môn Cầu lông	2
	CLO1.4	Diễn giải công tác tổ chức thi đấu và công tác trọng tài môn Bóng đá	2
	CLO1.5	Diễn giải công tác tổ chức thi đấu và công tác trọng tài môn Karatedo	2
	CLO1.6	Diễn giải chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện Thể hình.	2

Mục tiêu học phần [1]	CĐR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
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, chắn bóng và chiến thuật trong thi đấu Bóng chuyền	3
	CLO2.2	Thực hiện thuần thục động tác xuất phát và quay vòng trong kiểu bơi trườn sấp hoặc bơi ếch, chiến thuật trong thi đấu	3
	CLO2.3	Thực hiện chính xác kỹ thuật môn Cầu lông: kỹ thuật giao cầu, kỹ thuật tạt cầu, kỹ thuật đập cầu và chiến thuật trong thi đấu	3
	CLO2.4	Thực hiện chính xác các kỹ thuật môn Bóng đá: Kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật giữ bóng; kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện và chiến thuật trong thi đấu	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 Yodan và chiến thuật trong thi đấu	3
	CLO2.6	Thực hiện chính xác các động tác tập các 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
	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

Mục tiêu học phần [1]	CĐR học phần [2]	Mô tả chuẩn đầu ra [3]	Trình độ năng lực [4]
	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
	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	Công tác tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài	CLO1.1; CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	6	0	2	4
2	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay và thấp tay	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	12	0	4	8
3	Kỹ thuật phát bóng và đập bóng	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	24	0	8	16
4	Kỹ thuật chắn bóng	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	24	0	8	16
5	Chiến thuật trong thi đấu bóng chuyền	CLO2.1, CLO3.1, CLO4.1, CLO5.1	24	0	8	16
Tổng			**90**	**0**	**30**	**60**
Bơi lội						
1	Luật bơi lội	CLO1.2	6	0	2	4
2	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	12	0	2	4
3	Kỹ thuật xuất phát	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	24	0	8	16
4	Kĩ thuật quay vòng	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	24	0	8	16
5	Xuất phát và quay vòng trong bơi ếch (trườn sấp)	CLO2.2, CLO3.2, CLO4.2, CLO5.2	30	0	10	20
	Tổng		**90**	**0**	**30**	**60**
Cầu lông						
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng	CLO1.3	6	0	2	4

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
	tài					
2	Kỹ thuật giao cầu	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	6	0	2	4
3	Kỹ thuật tạt cầu	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	24	0	8	16
4	Kỹ thuật đập cầu cầu	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	24	0	8	16
5	Chiến thuật trong thi đấu Cầu lông	CLO2.3, CLO3.3, CLO4.3, CLO5.3	30	0	10	20
	Tổng		**90**	**0**	**30**	**60**
Bóng đá						
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO1.4	6	0	2	4
2	Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	6	0	2	4
3	Kỹ thuật giữ bóng	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	24	0	8	16
4	Kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	24	0	8	16
5	Chiến thuật trong bóng đá	CLO2.4, CLO3.4, CLO4.4, CLO5.4	30	0	10	20
Tổng			**90**	**0**	**30**	**60**
Võ thuật						
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	CLO1.5	6	0	2	4
2	Kỹ thuật đánh tay	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	6	0	2	4
3	Kỹ thuật đấm, đá, đỡ	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	24	0	8	16
4	Kỹ thuật ném, quật	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	24	0	8	16

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**
5	Bài quyền Heian Yodan (Kata)	CLO2.5, CLO3.5, CLO4.5, CLO5.5	30	0	10	20
Tổng			**90**	**0**	**30**	**60**
Thể hình						
1	Chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện Thể hình	CLO1.6	6	0	2	4
2	Các động tác tập nhóm cơ cẳng tay	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	12	0	4	8
3	Các động tác tập nhóm cơ cẳng chân	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	12	0	4	8
4	Các bài tập phát triển cơ vai – ngực, tay – vai – ngực	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	30	0	10	20
5	Các bài tập phát triển cơ mông – lưng; đùi- mông-cẳng chân, mông - lưng	CLO2.6, CLO3.6, CLO4.6, CLO5.6	30	0	10	20
Tổng			**90**	**0**	**30**	**60**

6.2. 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 chuyền 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 chuyền bóng thấp tay cơ bản:

2.3.1. Tư thế chuẩn bị.

2.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.

2.3.3. Chuyền bóng đi.

3.3.4. 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 (tiếp)

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 LỘI

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: Kỉ lục thế giới
- Điều 13: Thủ tục xác định thứ hạng và vai trò của thiết bị tính giừo 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 bục

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 bục

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 Ếch

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. Thể thức thi đấu

- Thể thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua
- Thể thức thi đấu vòng tròn
- Thể 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. Tọng 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 xỉa 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 co cơ

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

Bài 3: Kỹ thuật đấm, đá, đỡ cơ bản

3.1. Kỹ thuật đấm

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 đoàn kết thúc
- Đặc điểm giải phẫu
- Hình thức co 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: Bài quyền Heian Yodan (Kata)

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

5.2. Kỹ thuật Bài quyền

5.3. Phân thế Bài quyền Heian Nidan.

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 cẳng tay

2.1. Vị trí, chức năng của cơ cẳng tay

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

2.3. Các động tác tập cơ cẳng tayvới tạ đòn.

2.4. Các động tác tập cơ cẳng tay với tạ đơn.

2.5. Các động tác tập cơ cẳng tay với máy hỗ trợ.

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

Bài 3: Các động tác tập nhóm cẳng chân

3.1. Vị trí, chức năng của cơ cẳng chân

3.2. Các động tác tập cơ cẳng chân với tạ đòn.

3.3. Các động tác tập cơ cẳng chân với tạ đơn.

3.4. Các động tác tập cơ cẳng 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 đòn.

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.

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.2
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,	100	Số II.5

Hình thức đánh giá [1]	Thời điểm [2]	Chuẩn đầu ra học phần [3]	Tỉ lệ (%) [4]	Rubric [5]
		CLO3.4, CLO3.5, CLO3.6		

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 Lưỡng (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 Tiến (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	Lê Văn Thanh