

11. ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Tên học phần GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Đơn vị phụ trách giảng dạy : Trung tâm GDQP – An ninh

2. Mã học phần

3. Số tín chỉ : 3

4. Trình độ : Dành cho sinh viên năm thứ 1

5. Phân bố thời gian : - Lý thuyết: 1 tín chỉ: 15 tiết
 - Thực hành: 2 tín chỉ: 80 tiết
 - Tự học 30 tiết

6. Điều kiện tiên quyết : Không

7. Mục tiêu của học phần

Sau khi học xong học phần sinh viên phải:

Kiến thức:

Trình bày được những lợi ích của việc luyện tập thể thao.

Mô tả được kỹ thuật, luật thi đấu của môn cầu lông và môn bóng chuyền.

Kỹ năng:

Thực hiện được các bài chạy các cự ly, bài thể dục buổi sáng, bài thể dục liên hoàn, bài thể dục với gậy.

Thực hiện được kỹ thuật cơ bản trong môn cầu lông.

Thực hiện được kỹ thuật cơ bản trong môn bóng chuyền

Thái độ:

Rèn luyện tác phong thận trọng, chính xác, trung thực

8. Tóm tắt nội dung học phần

Học phần giúp sinh viên hiểu được những lợi ích cơ bản của việc rèn luyện thể dục thể thao qua đó nâng cao ý thức tự giác trong tập luyện sức khỏe.

Ngoài ra, học phần cung cấp cho sinh viên các kỹ thuật để tập luyện các bài thể dục buổi sáng, thể dục liên hoàn, thể dục với gậy, môn chạy ở các cự ly khác nhau, môn cầu lông và bóng chuyền.

9. Lượng giá

Áp dụng Quy chế đào tạo đại học, cao đẳng theo Quyết định số 17/VBHN - BGDDĐT ngày 15 tháng 5 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ **Lượng giá quá trình:** Điểm chuyên cần: trọng số 10%; Điểm kiểm tra thường xuyên: trọng số 10%; Điểm kiểm tra giữa kỳ: trọng số: 20%

+ **Lượng giá cuối kỳ:** Thi tự luận, vấn đáp, test trắc nghiệm: trọng số 60%

+ Điểm môn học = (điểm lý thuyết x 2 + điểm thực hành)/3

10. Thang điểm: 10 (lấy một số thập phân).

11. Nội dung học phần

TT	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học					Tổng số
		Lên lớp			TH, TN, TT	Tự học	
		Lý thuyết	Bài tập	Thảo luận			
1	Giáo dục thể chất trong trường đại học	1				2	3
2	Tác dụng của giáo dục thể chất đối với sức khỏe	2				4	6
3	Kỹ thuật môn cầu lông	3				6	9
4	Kỹ thuật môn bóng chuyền	3				6	9
5	Kỹ thuật chạy	3				6	9
6	Kỹ thuật nhảy cao	3				6	9
PHẦN THỰC HÀNH							
7	Bài thể dục buổi sáng				4		4
8	Bài thể dục liên hoàn tay không				4		4
9	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và cự ly trung bình				4		4
10	Bài thể dục liên hoàn với gậy				4		4
	Môn Cầu lông				4		4
11	Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu, tư thế chuẩn bị Kỹ thuật giao cầu thuận tay và giao cầu tay trái				4		4
12	Kỹ thuật đánh cầu cao, tay bên phải và bên trái				4		4
13	Kỹ thuật đánh cầu thấp, tay bên phải và bên trái				4		4
14	Kỹ thuật 2 bước lên lưới bỏ nhỏ				4		4
15	Kỹ thuật tạt cầu và kỹ thuật kéo lưới theo đường				4		4
16	Chiến thuật thi đấu				4		4
17	Phương pháp trọng tài				4		4
18	Kỹ thuật đập cầu				4		4
	Môn bóng chuyền				4		4
19	Kỹ thuật chuyền bóng				4		4
20	Kỹ thuật đệm bóng				4		4
21	Kết hợp kỹ thuật chuyền bóng – đệm bóng				4		4
22	Kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay				4		4
23	Kỹ thuật đập bóng				4		4

24	Một số điều luật cơ bản				4		4
25	Thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài				4		4
26	Đội hình chiến thuật tấn công và phòng thủ cơ bản				4		4
Tổng		15			80	30	125

12. Tài liệu học tập

- Sách giáo trình chính

Bài giảng GDTC do Trung tâm GDTC&GDQP biên soạn

- Tài liệu tham khảo: Không

13. Phương pháp dạy học

Tổ chức dạy/học tại trường

Phối hợp các phương pháp dạy học tích cực:

Lý thuyết: + Thuyết trình ngắn
 + Thảo luận nhóm

Thực hành: + Thao trường

14. Giảng viên tham gia giảng dạy

- Trung tâm GDTC&GDQP