

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Tên học phần: **Thể dục nâng cao 1** ( Profession Gymnastics 1)

- Mã số học phần: TC 226

- Số tín chỉ học phần: 3 tín chỉ

- Số tiết học phần: 15 tiết lý thuyết, 60 giờ thực hành và 60 giờ tự học

### 2. Đơn vị phụ trách học phần: Khoa Giáo dục thể chất

- Bộ môn: Thể thao chuyên ngành

### 3. Điều kiện:

- Điều kiện tiên quyết: TC370

- Điều kiện song hành:

### 4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Trang bị kiến thức về môn Thể dục, phục vụ luyện tập, rèn luyện thể lực hằng ngày. Hình thành thói quen luyện tập TDTT thường xuyên, suốt đời.	2.1.3.b.d
4.2	Rèn luyện các kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. Đảm bảo được những yêu cầu về tư thế cơ bản, nguyên tác tập luyện Thể dục.	2.2.1.b
4.3	Phát triển kỹ năng thực hiện kỹ thuật chuyên môn. Tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội ( khả năng thực hành sư phạm)	2.2.2.b
4.4	Trách nhiệm trong quá trình thực hiện phổ biến và thị phạm kỹ thuật chuyên môn Thể dục.	2.3.b

### 5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	<b>Kiến thức</b>		
CO1	Nắm vững các lịch sử phát triển và khái niệm liên quan đến môn Thể dục. Luật thi đấu Thể dục. Các nguyên lý kỹ thuật cơ bản môn Thể dục: Kỹ thuật lộn xuôi, lộn ngược, lộn chóng nghiêng, bài tập thể dục phát triển chung....	4.1	2.1.2.b.d
CO2	Thực hiện được kỹ thuật cơ bản Thể dục. Các nội dung Thể dục cơ bản, Thể dục nhịp điệu, kỹ thuật cơ bản Thể dục dụng cụ.	4.1	2.2.1.b

<b>CDR HP</b>	<b>Nội dung chuẩn đầu ra</b>	<b>Mục tiêu</b>	<b>CDR CTĐT</b>
CO3	Phát triển khả năng tập luyện và làm việc nhóm.	4.2	2.2.1.b
CO4	Biết phân tích các nguyên lý kỹ thuật trong dạy học môn Thể dục, thị phạm được các kỹ thuật cơ bản môn Thể dục phục vụ cho công tác đứng lớp.	4.3	2.2.2.b
	<b>Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm</b>		
CO5	Có trách nhiệm bảo quản dụng cụ, thiết bị tập luyện. Tác phong nhanh nhẹn, chấp hành tốt qui định giờ học. Biết tôn trọng, giúp đỡ bạn trong quá trình học	4.4	2.3.b

## 6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần TDNC 1 nhằm trang bị cho người học:

Phần lý thuyết sinh viên được trang bị kiến thức về: nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Thể dục, ý nghĩa tác dụng tập luyện môn Thể dục, các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật Thể dục

Phần thực hành sinh viên thực hiện được nguyên lý kỹ thuật cơ bản như tư thế cơ bản trong thể dục, kỹ thuật lăn, lộn, phối hợp động tác khó trong bài tập. Ghép nhạc và di chuyển đội hình trong thể dục... đồng thời khái quát hóa được về luật thi đấu môn Thể dục và phát triển năng lực vận động (Sức nhanh, mạnh, bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động).

## 7. Cấu trúc nội dung học phần:

### 7.1. Lý thuyết

<b>STT</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Số tiết</b>	<b>CDR HP</b>
1	Lịch sử và xu hướng, đặc điểm, tính chất, tác dụng, quá trình hình thành và phát triển môn Thể dục.	3	CO1
2	Khái niệm và thuật ngữ cơ bản trong Thể dục. ( Thể dục cơ bản)	3	CO1
3	Khái niệm và kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. ( Thể dục nhịp điệu)	3	CO1
4	Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. ( Thể dục dụng cụ)	3	CO1
5	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. ( Thể dục dụng cụ)	3	CO1

### 7.2. Thực hành

<b>STT</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Số tiết</b>	<b>CDR HP</b>
1	Thể dục cơ bản	3	CO2
2	Thể dục cơ bản	3	CO2
3	Thể dục cơ bản	3	CO2

STT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
4	Thế dục cơ bản	3	CO2
5	Thế dục cơ bản	3	CO2
6	Thế dục nhịp điệu ( Bài quy định)	3	CO2, CO3
7	Thế dục nhịp điệu ( Bài quy định)	3	CO2, CO3
8	Thế dục nhịp điệu ( Bài quy định)	3	CO2, CO3
9	Thế dục nhịp điệu ( Bài quy định)	3	CO2, CO3
10	Kỹ thuật chuối tay, chuối vai, thăng bằng, quay vòng 1 chân.	3	CO2
11	Lộn xuôi tại chỗ. Xoạc dọc – Xoạc ngang.	3	CO2
12	Lộn xuôi kết hợp động tác có đà ( thăng chân)	3	CO2
13	Lộn ngược tại chỗ.	3	CO2
14	Lộn ngược ( chuối tay , xoạc dọc).	3	CO2
15	Lộn chống nghiêng tại chỗ.	3	CO2
16	Lộn chống nghiêng có đà.	3	CO2
17	Ghép bài thi TỰ DO	3	CO2
18	Ôn bài Tự do ( liên hoàn)	3	CO2
19	Ôn bài Tự do ( liên hoàn)	3	CO2
20	Hoàn thiện bài thi	3	CO2

### 8. Phương pháp giảng dạy:

Phương pháp giảng dạy được áp dụng:

- Phương pháp phân tích tổng hợp
- Phương pháp thị phạm
- Phương pháp lập lại
- Phương pháp nâng cao dần lượng vận động
- Phương pháp xem băng ghi hình ...

### 9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành trên lớp, theo quy định ở Điều 19: Giờ lên lớp Quy chế học vụ dành cho sinh viên của trường ĐHCT.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ, tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

### 10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

#### 10.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

<b>T T</b>	<b>Điểm thành phần</b>	<b>Quy định</b>	<b>Trọng số</b>	<b>CDR HP</b>
1	Điểm chuyên cần	- Đi học đầy đủ. - Trong quá trình học không vi phạm nội quy, quy chế của học phần. Ngoài ra điểm ý thức có thể căn cứ vào tinh thần, thái độ trong học tập, sinh hoạt của sinh viên.	10%	CO5
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi viết/trắc nghiệm/ (... phút)	20%	CO1
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Bài thể dục cơ bản. - Bài Thể dục nhịp điệu với nhạc. - Bài Thể dục tự do.	70%	CO2

## 10.2. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

## 11. Tài liệu học tập:

<b>Thông tin về tài liệu</b>	<b>Số đăng ký cá biệt</b>
[1] Nguyễn Văn Hòa và cs (2020), Giáo trình Thể dục, NXB Trường Đại học Cần Thơ	MON.065301
[2] Giáo trình thể dục Aerobic/ Đinh Khánh Thu, Trương Anh Tuấn, Nguyễn Kim Lan; Hà Nội: Thể dục thể thao, 2014; 239 tr.: minh họa, 21 cm; 796.44/ Th500	GDTC.000176, MOL.092573, MOL.092574, MOL.092575, MOL.092576, MON.066355
[3] Thể dục : Sách giáo khoa dùng cho sinh viên Đại học Thể dục thể thao / Nguyễn Xuân Sinh (Chủ biên).- Hà Nội: Thể dục thể thao, 2009.- 463 tr.: minh họa; 21 cm.- 796.44/ S312	GDTC.000175, MOL.092571, MON.066354, MOL.092572
[4] Nguyễn Xuân Sinh (1999), Thể dục dụng cụ, NXB TDTT Hà Nội.	GDTC.000175

## 12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Lịch sử và xu hướng, đặc điểm, tính chất, tác dụng, quá trình hình thành và phát triển môn Thể dục.	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về lịch sử Thể dục, Giáo trình thể dục trang 1 đến trang 27 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tìm hiểu vị trí và nhiệm vụ của Thể dục, xu hướng phát triển môn Thể dục (từ trang 28 đến trang 29) được hướng dẫn trong tài liệu.</li> </ul>
2	Khái niệm và thuật ngữ cơ bản trong Thể dục. (Thể dục cơ bản)	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung Khái niệm và thuật ngữ cơ bản trong Thể dục, Sách thể dục từ trang 57 đến trang 90 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tìm hiểu vị trí và nhiệm vụ của Thể dục, xu hướng phát triển môn Thể dục (từ trang 28 đến trang 29) được hướng dẫn trong tài liệu.</li> </ul>
3	Khái niệm và kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. (Thể dục nhịp điệu)	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục nhịp điệu, Giáo trình thể dục trang 94 đến trang 110 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tìm hiểu nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. (Thể dục dụng cụ) từ trang 192 đến trang 223) được hướng dẫn trong tài liệu.</li> </ul>
4	Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. (Thể dục dụng cụ)	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục. (Thể dục dụng cụ) từ trang 192 đến trang 223) được hướng dẫn trong tài liệu.</li> <li>- Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Thể dục dụng cụ) từ trang 348 đến trang 358 được hướng dẫn trong tài liệu.</li> </ul>
5	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Thể dục dụng cụ)	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Thể dục dụng cụ) từ trang 348 đến trang 358 được hướng dẫn trong tài liệu.</li> <li>- Tra cứu nội dung về Thể dục tự do</li> </ul>

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<i>Sách Thể dục dụng cụ. ( Thể dục dụng cụ) từ trang 40 đến trang 49 được hướng dẫn trong tài liệu.</i>
6	Thể dục cơ bản		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, thuật ngữ thể dục, Sách thể dục trang 57 đến trang 95 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, Giáo trình thể dục trang 33 được trình bày trong tài liệu.</li> </ul>
7	Thể dục cơ bản		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, thuật ngữ thể dục, Sách thể dục trang 57 đến trang 95 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, Giáo trình thể dục trang 33 được trình bày trong tài liệu.</li> </ul>
8	Thể dục cơ bản		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, thuật ngữ thể dục, Sách thể dục trang 57 đến trang 95 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, Giáo trình thể dục trang 33 được trình bày trong tài liệu.</li> </ul>
9	Thể dục cơ bản		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, thuật ngữ thể dục, Sách thể dục trang 57 đến trang 95 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, Giáo trình thể dục trang 33 được trình bày trong tài liệu.</li> </ul>
10	Thể dục cơ bản		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, thuật ngữ thể dục, Sách thể dục trang 57 đến trang 95 được trình bày trong tài liệu.</li> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục cơ bản, Giáo trình thể dục trang 33 được trình bày trong tài liệu.</li> </ul>
11	Thể dục nhịp điệu ( Bài quy định)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tra cứu nội dung về thể dục nhịp điệu, Giáo trình thể dục trang 94 đến trang 98 được trình bày trong tài liệu. ( động tác 1 đến 5).</li> <li>- Tìm hiểu nội dung về thể dục nhịp</li> </ul>

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<i>điều, Giáo trình thể dục trang 99 đến trang 103 được trình bày trong tài liệu. ( động tác 6 đến 10).</i>
12	Thể dục nhịp điệu ( Bài quy định)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục nhịp điệu, Giáo trình thể dục trang 99 đến trang 103 được trình bày trong tài liệu. ( động tác 6 đến 10).</i></li> <li>- <i>Tìm hiểu nội dung về thể dục nhịp điệu, Giáo trình thể dục trang 103 đến trang 110 được trình bày trong tài liệu. ( động tác 11 đến 17).</i></li> </ul>
13	Thể dục nhịp điệu ( Bài quy định)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục nhịp điệu, Giáo trình thể dục trang 103 đến trang 110 được trình bày trong tài liệu. ( động tác 11 đến 17).</i></li> </ul>
14	Thể dục nhịp điệu ( Bài quy định)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục nhịp điệu, Giáo trình thể dục trang 94 đến trang 110 được trình bày trong tài liệu. ( động tác 01 đến 17).</i></li> </ul>
15	Kỹ thuật chuỗi tay, chuỗi vai, thăng bằng, quay vòng 1 chân.		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</i></li> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</i></li> </ul>
16	Lộn xuôi tại chỗ. Xoạc dọc – Xoạc ngang.		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</i></li> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</i></li> </ul>
17	Lộn xuôi kết hợp động tác có đà ( thăng chân)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</i></li> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</i></li> </ul>
18	Lộn ngược tại chỗ.		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tra cứu nội dung về thể dục Tự do,</i></li> </ul>

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<p>Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p> <p>- Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</p>
19	Lộn ngược ( chuỗi tay , xoạc dọc).		3	<p>- Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p> <p>- Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</p>
20	Lộn chống nghiêng tại chỗ.		3	<p>- Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p> <p>- Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</p>
21	Lộn chống nghiêng có đà.		3	<p>- Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p> <p>- Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</p>
22	Ghép bài thi TỰ DO		3	<p>- Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p> <p>- Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</p>
23	Ôn bài Tự do ( liên hoàn)		3	<p>- Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p> <p>- Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</p>
24	Ôn bài Tự do ( liên hoàn)		3	<p>- Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</p>



STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<i>liệu.</i> - <i>Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</i>
25	Hoàn thiện bài thi		3	- <i>Tra cứu nội dung về thể dục Tự do, Sách thể dục dụng cụ trang 49 đến trang 94 được trình bày trong tài liệu.</i> - <i>Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.</i>

TL. HIỆU TRƯỞNG  
TRƯỜNG KHOA GDTC



Nguyễn Văn Hòa

Cần Thơ, ngày 31 tháng 12 năm 2022  
TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

Châu Hoàng Cầu