

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Thể dục nâng cao 3 (Profession Gymnastics 3)

- Mã số học phần: TC 228

- Số tín chỉ học phần: 3 tín chỉ

- Số tiết học phần: 15 tiết lý thuyết, 60 tiết 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: TC227

- Điều kiện song hành:

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CĐR 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:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Nắm vững các lịch sử phát triển và khái niệm liên quan đến Thể dục Đồng diễn. Luật thi đấu Thể dục Dụng cụ. Các nguyên lý kỹ thuật nâng cao môn Thể dục. Kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Thể hình.	4.1	2.1.2.b.d
CO2	Thực hiện được kỹ thuật nâng cao trong Thể dục. Các nội dung Thể dục Đồng diễn. Thể dục Thể hình.	4.1	2.2.1.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	4.3	2.2.2.b

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	phục vụ cho công tác đứng lớp.		
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
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 3 nhằm trang bị cho người học:

- Phần lý thuyết sinh viên được trang bị kiến thức về: phương pháp huấn luyện Thể dục Đồng diễn. Nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Thể hình Luật thi đấu Thể dục Dụng cụ.

- Phần thực hành sinh viên thực hiện Các nguyên lý kỹ thuật nâng cao môn 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).

7.1. Lý thuyết

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
1	Lịch sử và đặc điểm môn Thể dục Đồng diễn. Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Đồng diễn. (Thể dục Đồng diễn)	3	CO1
2	Biên soạn bài đồng diễn. Phương pháp huấn luyện đồng diễn. (Thể dục Đồng diễn)	3	CO1
3	Lịch sử và đặc điểm môn Thể dục Thể hình. Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Thể hình. (Thể dục thể hình)	3	CO1
4	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Thể dục thể hình)	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

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
1	Thể dục Đồng diễn (tay không)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
2	Thể dục Đồng diễn (tay không)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
3	Thể dục Đồng diễn (tay không)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
4	Thể dục Đồng diễn (tay không)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
5	Thể dục Đồng diễn (tay không)	3	CO1; CO2;

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
			CO3; CO4
6	Thể dục Thể hình (Fitness)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
7	Thể dục Thể hình (Fitness)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
8	Thể dục Thể hình (Fitness)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
9	Thể dục Thể hình (Fitness)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
10	Thể dục Thể hình (Fitness)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
11	Kết hợp kỹ thuật lộn chống nghiêng và lộn xuôi.	3	CO1; CO2; CO3; CO4
12	Tạo đà cầu sau, tạo đà xan – tô sau.	3	CO1; CO2; CO3; CO4
13	Xan – tô trước ôm gối.	3	CO1; CO2; CO3; CO4
14	Ôn kỹ thuật xan – tô (trước – sau).	3	CO1; CO2; CO3; CO4
15	Liên kết bài, kỹ thuật và vũ đạo.	3	CO1; CO2; CO3; CO4
16	Lộn trước chống tay (xuống 1 chân)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
17	Ôn kỹ thuật: - Lộn trước chống tay (xuống 1 chân) - Lộn trước chống tay (xuống 2 chân)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
18	Ghép bài thi TỰ DO (vdv Cấp 2)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
19	Ôn bài Tự do (liên hoàn)	3	CO1; CO2; CO3; CO4
20	Hoàn thiện bài thi	3	CO1; CO2; CO3; CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

Phương pháp giảng dạy được áp dụng:

- Phương pháp phân tích tổng hợp
- Phương pháp thị phạm
- Phương pháp lặp 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:

T T	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CDR HP
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 lý thuyết)	- Thi viết/trắc nghiệm/ (... phút)	30%	CO1
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Bài thể dục Aerobic. - Bài Thể dục Thể hình. - Bài Thể dục tự do (Cấp 2)	60%	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:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[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 đặc điểm môn Thể dục Đồng diễn.			- Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thể dục đồng diễn. Giáo trình

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
	Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Đồng diễn. (Thể dục Đồng diễn)	3		<p>thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.
2	Biên soạn bài đồng diễn. Phương pháp huấn luyện đồng diễn. (Thể dục Đồng diễn)	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thể dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu. - Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.
3	Lịch sử và đặc điểm môn Thể dục Thể hình. Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Thể hình. (Thể dục thể hình)	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu môn Thể dục thể hình. Nguồn internet.
4	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Thể dục thể hình)	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. nguồn internet.
5	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Thể dục dụng cụ)	3		<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Tra cứu nội dung về Thể dục tự do Sách Thể dục dụng cụ. (Thể dục dụng cụ) từ trang 40 đến trang 49 được hướng dẫn trong tài liệu.
6	Thể dục Đồng diễn (tay không)		3	<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thể dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu. - Tìm hiểu Biên soạn bài đồng

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<i>diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
7	Thẻ dục Đồng diễn (tay không)		3	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thẻ dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu.</i> - <i>Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
8	Thẻ dục Đồng diễn (tay không)		3	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thẻ dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu.</i> - <i>Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
9	Thẻ dục Đồng diễn (tay không)		3	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thẻ dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu.</i> - <i>Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
10	Thẻ dục Đồng diễn (tay không)		3	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tra cứu nội dung về lịch sử môn Thẻ dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu.</i> - <i>Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
11	Thẻ dục Thẻ hình (Fitness)		3	<i>Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. nguồn internet.</i>
12	Thẻ dục Thẻ hình (Fitness)		3	<i>Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu.</i>

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<i>nguồn internet.</i>
13	Thể dục Thể hình (Fitness)		3	<i>Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. nguồn internet.</i>
14	Thể dục Thể hình (Fitness)		3	<i>Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. nguồn internet.</i>
15	Thể dục Thể hình (Fitness)		3	<i>Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. nguồn internet.</i>
16	Kết hợp kỹ thuật lộn chống nghiêng và lộn xuôi.		3	<ul style="list-style-type: none"> - <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>
17	Tạo đà cầu sau, tạo đà xan – tô sau.		3	<ul style="list-style-type: none"> - <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>
18	Xan – tô trước ôm gối.		3	<ul style="list-style-type: none"> - <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>
19	Ôn kỹ thuật xan – tô (trước – sau).		3	<ul style="list-style-type: none"> - <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>
20	Liên kết bài, kỹ thuật và vũ đạo.		3	<ul style="list-style-type: none"> - <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</i>

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<i>trong tài liệu.</i>
21	Lộn trước chống tay (xuống 1 chân)		3	- 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. - Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.
22	Ôn kỹ thuật: - Lộn trước chống tay (xuống 1 chân) - Lộn trước chống tay (xuống 2 chân)		3	- 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. - Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.
23	Ghép bài thi TỰ DO (vđv Cấp 2)		3	- 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. - Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.
24	Ôn bài Tự do (liên hoàn)		3	- 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. - Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.
25	Hoàn thiện bài thi		3	- 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. - Tra cứu nội dung về thể dục tự do, Giáo trình thể dục trang 75 đến trang 88 được trình bày trong tài liệu.

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GDTC

Cần Thơ, ngày 31 tháng 12 năm 2022

TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN



Nguyễn Văn Hòa

Châu Hoàng Cầu