

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Thể dục nâng cao 5 (Profession Gymnastics 5)

- Mã số học phần: TC 230
- 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: TC229
- Điều kiện song hành:

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Nắm vững 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	Phát triển năng lực chuyên môn và khả năng nghiệp vụ sư phạm đảm bảo được những yêu cầu đổi mới về: mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức dạy và học, kiểm tra đánh giá kết quả dạy học môn bóng chuyền ở các bậc học.	2.2.1.b
4.3	Ứng dụng kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề. Tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội	2.2.2.b
4.4	Hình thành ý thức kỷ luật và tác phong công nghiệp, phẩm chất chính trị đạo đức, ý thức và tinh thần trách nhiệm công dân; tôn trọng và chấp hành sự phân công, điều động trong công việc của người quản lý; biết xem xét, tôn trọng và chấp nhận các quan điểm khác biệt	2.3.b

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Nắm vững các lịch sử phát triển và khái niệm liên quan đến môn Khiêu vũ thể thao (Rumba). Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Khiêu vũ thể thao (Rumba). Môn Yoga (trị bệnh).	4.1	2.1.2.b.d

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
CO2	Thực hiện được kỹ thuật cơ bản môn Khiêu vũ thể thao (Rumba). Thực hiện được kỹ thuật cơ bản môn Môn Yoga (trị bệnh). Tổng đạo diễn và chỉ huy đồng diễn thể dục. (Thể dục Đồng diễn)	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 Khiêu vũ, thị phạm được các kỹ thuật cơ bản môn Khiêu vũ phục vụ cho công tác đứng lớp.	4.3	2.2.2.b
	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 5 nhằm trang bị cho người học:

Phần lý thuyết sinh viên được trang bị kiến thức về: nguồn gốc, lịch sử phát triển Khiêu vũ thể thao (Rumba) và môn Môn Yoga (trị bệnh). Tổng đạo diễn và chỉ huy đồng diễn thể dục.(Thể dục Đồng diễn)

Phần thực hành sinh viên thực hiện được nguyên lý kỹ thuật cơ bản như tư thế cơ bản trong Khiêu vũ thể thao (Rumba) và môn Môn Yoga (trị bệnh). Đồng thời khái quát hóa được về luật thi đấu môn Khiêu vũ thể thao 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 Khiêu vũ thể thao (Rumba). Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3	CO1; CO2;
2	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. Khiêu vũ thể thao.	3	CO1; CO2;
3	Lịch sử và đặc điểm môn Yoga (trị bệnh). Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Yoga (trị bệnh).	3	CO1; CO2;
4	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (tác dụng và lợi ích từng Tư thế).	3	CO1; CO2;
5	Tổng đạo diễn và chỉ huy đồng diễn thể dục. (Thể dục Đồng diễn)	3	CO1; CO2;

7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
1	Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3	CO1; CO2;
2	Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3	CO1; CO2;
3	Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3	CO1; CO2;
4	Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3	CO1; CO2;
5	Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3	CO1; CO2;

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
6	Yoga (trị bệnh)	3	CO1; CO2;
7	Yoga (trị bệnh)	3	CO1; CO2;
8	Yoga (trị bệnh)	3	CO1; CO2;
9	Yoga (trị bệnh)	3	CO1; CO2;
10	Yoga (trị bệnh)	3	CO1; CO2;
11	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
12	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
13	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
14	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
15	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
16	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
17	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
18	Thẻ đục Đồng diễn (Liên kết các chương / màn đồng diễn)	3	CO1; CO2;
19	Ôn bài Thẻ đục đồng diễn.	3	CO1; CO2;
20	Hoàn thiện bài thi	3	CO1; 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:

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 Khiêu vũ (Rumba). - Bài Yoga (chữa bệnh). - Bài Thể dục Đồng diễn (Chương trình đồng diễn)	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 Khiêu vũ thể thao (Rumba). Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Khiêu vũ thể thao (Rumba)	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử và đặc điểm môn Khiêu vũ Thể thao được trình bày trong tài liệu. - Tìm hiểu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu môn Khiêu vũ thể thao.
2	Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu. (Khiêu vũ thể thao).	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu Luật thi đấu, phương thức trọng tài và tổ chức thi đấu môn Khiêu vũ thể thao. - Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.
3	Lịch sử và đặc điểm môn Yoga (Chữa bệnh). Khái niệm và nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Yoga (Chữa bệnh).	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.
4	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (tác dụng và lợi ích từng Tư thế).	3		<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.
5	Hướng dẫn và giới thiệu động tác thể dục trong bài 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.
6	Khiêu vũ thể thao (Rumba)		3	<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử và đặc điểm môn Khiêu vũ Thể thao được trình bày trong tài liệu.
7	Khiêu vũ thể thao (Rumba)		3	<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử và đặc điểm môn Khiêu vũ Thể thao được trình bày trong tài liệu.
8	Khiêu vũ thể thao (Rumba)		3	<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử và đặc điểm môn Khiêu vũ Thể thao được trình bày trong tài liệu.
9	Khiêu vũ thể thao (3	<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử và

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
	Rumba)			<i>đặc điểm môn Khiêu vũ Thể thao được trình bày trong tài liệu.</i>
10	Khiêu vũ thể thao (Rumba)		3	- <i>Tra cứu nội dung về lịch sử và đặc điểm môn Khiêu vũ Thể thao được trình bày trong tài liệu.</i>
11	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (chữa bệnh)		3	- <i>Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.</i>
12	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (chữa bệnh)		3	- <i>Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.</i>
13	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (chữa bệnh)		3	- <i>Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.</i>
14	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (chữa bệnh)		3	- <i>Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.</i>
15	Các kỹ thuật cơ bản trong Yoga (chữa bệnh)		3	- <i>Tìm hiểu Lịch sử và đặc điểm môn Yoga theo tài liệu. Và nguồn internet.</i>
16	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		3	- <i>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.</i> - <i>Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
17	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		3	- <i>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.</i> - <i>Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</i>
18	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		3	- <i>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</i>

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				<p>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.
19	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		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.
20	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		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.
21	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		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.
22	Thể dục Đồng diễn (Kết hợp tay không và có đạo cụ)		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.
23	Ghép bài thi với nhạc.		3	<ul style="list-style-type: none"> - Tra cứu nội dung về lịch sử

STT	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
	Liên kết các chương.			<p><i>môn Thể dục đồng diễn. Giáo trình thể dục trang 110 đến 126 trang 126 được trình bày trong tài liệu.</i></p> <p>- Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</p>
24	Ôn bài bài đồng diễn (Chương trình đồng diễn)		3	<p>- 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.</p> <p>- Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</p>
25	Hoàn thiện bài thi		3	<p>- 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.</p> <p>- Tìm hiểu Biên soạn bài đồng diễn và phương pháp huấn luyện đồng diễn. Sách Đồng diễn thể dục.</p>

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GDTC



Nguyễn Văn Hòa

Cần Thơ, ngày 31 tháng 12 năm 2022

TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

Châu Hoàng Cầu