

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Phổ tu thể dục (Compusory Gymnastics)

- Mã số học phần : TC370

- Số tín chỉ học phần : 03 tín chỉ

- Số tiết học phần : 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành, 60 tiết tự học (30 tiết LT, 30 tiết TH)

2. Đơn vị phụ trách học phần: Bộ môn Thể thao Chuyên ngành.

3. Điều kiện tiên quyết: không

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Trang bị cho sinh năm được nguồn gốc, lịch sử thể dục, các nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh và sinh viên; Phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung thể dục	2.1.3.b 2.1.3.d
4.2	Sinh viên được học các nội dung vừa lý thuyết và vừa thực hành môn thể dục; Các phương pháp, kỹ thuật thuật đặc thù của môn Phổ tu thể dục, như: thể dục nhịp điệu, đội hình đội ngũ, thể dục tự do và bài đồng diễn phục vụ cho kiến thức chuyên ngành	2.2.1.b
4.3	Sinh viên tự chủ trong xây dựng và thực hiện kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn thể dục, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	2.2.2.b
4.4	Có tính tự chủ, sáng tạo và tinh thần trách nhiệm cao với công việc được giao; tích cực, hợp tác và giúp đỡ bạn cùng để hoàn thành các nội dung môn học; chấp hành các quy định lớp học	2.3.b

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Phân biệt được nguồn gốc, lịch sử thể dục, các nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh và sinh viên	4.1	2.1.3b
CO2	Áp dụng các phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung thể dục	4.1	2.1.3.d
	Kỹ năng cứng		
CO3	Nắm vững các nội dung lý thuyết và thực hành môn thể dục; Các phương pháp, kỹ thuật thuật đặc thù của môn Phổ tu thể dục, như: thể dục nhịp điệu, đội hình đội ngũ, thể dục	4.2	2.2.1.b

	tự do và bài đồng diễn phục vụ cho kiến thức chuyên ngành		
	Kỹ năng mềm		
CO4	Xây dựng kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn thể dục, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	4.3	2.2.2.b
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO5	Thể hiện sự nghiêm túc thực hiện các quy định, quy chế của Nhà trường và của giảng viên trực tiếp giảng dạy, để học tập và tập luyện tốt môn học	4.4	2.3.b

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

- Nhập môn phô tu thể dục, sinh hoạt các vấn đề cần thiết khi học môn phô tu thể dục, sinh hoạt về quy chế học tập cho sinh viên, các yêu cầu về trang phục, cách tổ chức lớp học và các nghi thức giao tiếp trong buổi học..

- Giảng dạy về nguồn gốc lịch sử thể dục.
- Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao.
- Thể dục trang bị sức khỏe cho mọi đối tượng tập luyện.
- Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong tập luyện thể dục.
- Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp thể dục.
- Giảng dạy bài thể dục phát triển chung.
- Giảng dạy bài thể dục nhịp điệu 16 động tác với nhạc tự chọn.
- Giảng dạy đội hình đội ngũ.
- Giảng dạy bài thể dục đồng diễn.
- Giảng dạy bài thể dục nhào lộn tự do cho nam và nữ.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết (15 tiết)

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Chương 1.	Lịch sử thể dục	3	CO1, CO5
Chương 2.	Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao	3	CO1, CO5
Chương 3.	Thể dục trang bị sức khỏe cho mọi đối tượng tập luyện	3	CO1, CO5
Chương 4.	Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong	3	CO1, CO5
Chương 5.	Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy thể dục	3	CO1, CO5

7.2. Thực hành (60 tiết)

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 1.	Bài thể dục nhịp điệu (16 động tác)	12	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài 2.	Đội hình đội ngũ	10	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài 3.	Bài thể dục phát triển chung	8	CO2, CO3 CO4, CO5

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 4.	Thể dục tự do (nhào lộn) bài dành cho nam và bài dành cho nữ	20	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài 5.	Thể dục đồng diễn	10	CO2, CO3 CO4, CO5

8. Phương pháp giảng dạy:

Lý thuyết:

- Phương pháp giảng giải phân tích.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp gợi mở - vấn đáp.
- Phương pháp dạy học đặt và giải quyết vấn đề.
- Phương pháp dạy học tích cực
- Phương pháp thuyết trình.

Thực hành:

- Phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan.
- Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ giữa lượng vận động và nghỉ ngơi.
- Phương pháp lập lại và quảng nghỉ giảm dần.
- Phương pháp lập lại và quảng nghỉ tăng dần.
- phương pháp thị phạm.
- phương pháp hỗ trợ.
- phương pháp phân tích.
- phương pháp tổ chức thực hiện.
- phương pháp chia nhóm.
- phương pháp sửa sai.
- phương pháp đối xử cá biệt.
- phương pháp kiểm tra đánh giá mức độ thực hiện...

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.
- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

9.1. Cách đánh giá

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

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CDR HP
1	Điểm chuyên cần/ thành phần/ bài tập...	- Đi học đầy đủ. - Trong quá trình học không vi phạm nội quy, quy chế của học phần.	10%	CO5;
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi thực hành	30%	CO2, CO3, CO4, CO5
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi thực hành 1 buổi	60%	CO2, CO3, CO4, CO5,

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CĐR HP
		- Tham dự đủ 100% giờ thực hành		

9.2. 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.

10. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Giáo trình: Thể dục : (TC370) / Nguyễn Văn Hoà, Nguyễn Như Hiếu; Nguyễn Hữu Tri; NXB Đại học Cần Thơ, 2020, 796.071/ H401	MOL.091288 MON.065351
[2] Thể dục 10 / Vũ Đức Thu (Tổng chủ biên). - Hà Nội : Giáo dục, 2006, 796.0712/ Th500	SP.019905
[3] Thể dục 11 / Vũ Đức Thu (Tổng chủ biên) ... [et al.]. - Hà Nội : Giáo dục, 2007, 796.0712/ Th500	SP.019887
[4] Thể dục 12 / Vũ Đức Thu (tổng chủ biên) ... [et al.]. - Hà Nội : Giáo dục, 2008, 796.0712/ Th500	SP.019831

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
Lý thuyết				
Chương 1.	Lịch sử thể dục	6		<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: chương 1 từ trang 01 đến trang 27 + Tra cứu nội dung tài liệu [2,3].
Chương 2.	Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao	6		<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: chương 2 từ trang 28 đến trang 39. + Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan.
Chương 3.	Thể dục trang bị sức khỏe cho các đối tượng tập luyện	6		<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 40 đến trang 53. + Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan.
Chương 4.	Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong	6		Nghiên cứu trước:

				+Tài liệu [1]: chương 4 từ trang 54 đến trang 62. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan.
Chương 5.	Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy thể dục	6		Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 5 từ trang 63 đến trang 69. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan.
Thực hành				
Bài 1.	Bài thể dục nhịp đập (16 động tác)	0	6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 6. Phần thực hành: từ trang 94 đến trang 110
Bài 2.	Dội hình đội ngũ	0	5	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 6. Phần thực hành: từ trang 70 đến trang 75
Bài 3.	Bài thể dục phát triển chung	0	4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 6. Phần thực hành: từ trang 88 đến trang 94
Bài 4.	Thể dục tự do (nhào lộn) bài dành cho nam và bài dành cho nữ	0	10	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 6. Phần thực hành: từ trang 74 đến trang 87
Bài 5.	Thể dục đồng diễn	0	5	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 6. Phần thực hành: từ trang 140 đến trang 154

Cần Thơ, ngày 14 tháng 9 năm 2024

TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN



Châu Hoàng Cầu

**TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT**



Nguyễn Văn Hòa

