

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần : Bơi lội (Bơi ếch – Trườn sấp). Swimming (Breaststroke – Freestyle)

- Mã số học phần : TC 217
- Số tín chỉ học phần : 3 tín chỉ
- Số tiết học phần : 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành và 75 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện tiên quyết:

4. Mục tiêu của học phần:

4.1. Kiến thức:

- 4.1.1. Sinh viên có khả năng bơi ếch, bơi trườn sấp với cự ly 25m – 50m với kỹ thuật đã học.
- 4.1.2. Sinh viên biết cách vận dụng kỹ thuật bơi đã học trong môi trường nước và biết cách suy luận, cứu đuối trong mọi tình huống.

4.2. Kỹ năng:

- 4.2.1. Hoàn thiện kỹ năng trong bơi: thở nước, nổi nước, lướt nước.
- 4.2.2. Hoàn thiện kỹ thuật nổi nước và kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp.
- 4.2.3. Biết chủ động trong tập luyện với nhóm và tự tập.
- 4.2.4. Biết phân tích động tác sai, vận dụng ưu điểm trong quá trình tập bơi và biết loại bỏ những động tác thừa và các phương pháp cứu đuối.
- 4.2.5. Có khả năng khái quát, phát thảo và vận hành về qui luật của hệ thống trong bơi.

4.3. Thái độ:

- 4.3.1. Sinh viên có trách nhiệm tuân thủ mọi qui định của hồ bơi, bảo quản dụng cụ
- 4.3.2. Giữ gìn vệ sinh trong quá trình tập bơi: không khạc, nhổ, tiểu dưới hồ bơi.
- 4.3.3. Biết tôn trọng giảng viên, giúp đỡ nhóm, tác phong nhanh nhẹn và chấp hành tốt qui định giờ học.
- 4.3.4. Ý thức tự rèn luyện chuyên môn vì tương lai.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Chương trình BCNC 2 nhằm trang bị cho người học: phát huy hết tính tích cực trong quá trình học tập của người học, giúp người học phát triển thể lực chung và chuyên môn một cách phù hợp với trình độ tập luyện. Qua quá trình học bơi giúp cho người tập có chức năng hệ thống tuần hoàn và hệ hô hấp được cải thiện, mà còn có thể làm cho sức mạnh, sức bền, sức dẻo, tính nhịp điệu cơ thể được phát triển. Tập luyện bơi lội giúp các em phát triển được ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần vượt khó khăn, tính đồng đội, ý thức tổ chức kỷ luật và phẩm chất tâm lý khác. Tự giải thoát mình trong trường hợp rơi xuống nước.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1. Khái quát chung về môn bơi lội.		3	
1.1. Bơi thể thao		2	4.1.1; 4.3.3; 4.3.4
1.2. Bơi thực dụng		1	4.1.1; 4.3.3;

1.3.	Bơi quần chúng		
Chương 2.	Ý nghĩa của môn bơi lội.	12	
2.1.	Ý nghĩa đối với việc tăng cường thể chất	1	
2.2.	Giá trị thực dụng của bơi lội	1	
2.3.	Ý nghĩa thi đấu của môn bơi lội	1	
2.4.	Nguyên lý kỹ thuật bơi	1	
	- Đặc tính môi trường nước có liên quan đến kỹ thuật bơi		
2.5.	Lý luận lực học chất lỏng có liên quan đến kỹ thuật bơi	1	
	- Lực nổi.		
	- Lực thắng		
	- Lực cản		
	- Lực đẩy cơ thể ra trước		
2.6.	Phân tích kỹ thuật chân ếch, chân trườn sấp	2	4.1.2; 4.2.4;
	- Tư thế thân người		4.2.5; 4.3.3;
	- Kỹ thuật động tác chân ếch, chân trườn sấp		4.3.4
	- Phối hợp chân với thở nước		
2.7.	Phân tích kỹ thuật tay ếch, tay trườn sấp	3	4.1.2; 4.2.4;
	- Tư thế thân người		4.2.5; 4.3.3;
	- Kỹ thuật tay ếch, tay trườn sấp		4.3.4
	- Phối hợp tay với thở nước		
	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch		
	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp		
2.8.	Kỹ thuật xuất phát và quay vòng, một số phương pháp cứu đuối	3	
	- Phương pháp giải thoát khi bị túm tay		
	- Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang từ phía sau		
	- Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng		
	- Cách dìu người bị đuối		
	- Hô hấp nhân tạo		

6.2. Thực hành

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Bài 1.	Tập kỹ thuật chân ếch, làm quen dưới nước	6	4.1.2; 4.2.1;
Bài 2.	Tập chân ếch có phao cự ly 25m	6	4.2.2; 4.2.3;
Bài 3.	Hoàn thiện kỹ thuật chân ếch, tập kỹ thuật tay ếch và phối hợp tay chân	6	4.3.1; 4.3.2;
			4.3.3; 4.3.4
Bài 4.	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng	6	
Bài 5.	Hoàn thiện kỹ thuật ếch và kiểm tra	6	
Bài 6.	Tập kỹ thuật chân trườn sấp	6	
Bài 7.	Ôn kỹ thuật chân trườn sấp có phao cự ly 50m, tập kỹ thuật tay	6	

- 7.1. **Trên cạn:**
- Khởi động chung và chuyên môn
 - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp
 - Tập kỹ thuật tay trườn sấp
 - Tập một số bài hỗ trợ thể lực
- 7.2. **Dưới nước:**
- Tập kỹ thuật chân trườn sấp rời thành hồ 50m 6 tổ, có phao
 - Tập kỹ thuật chân sấp 50m 10 tổ
 - Tập kỹ thuật tay trườn sấp tại chỗ
 - Tập tay trườn sấp rời thành hồ kẹp phao 50m
- Bài 8. Hoàn thiện kỹ thuật chân trườn sấp, ôn kỹ thuật tay trườn sấp, phối hợp kỹ thuật trườn sấp** 6
- 8.1. **Trên cạn:**
- Khởi động chung và chuyên môn
 - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp
 - Ôn kỹ thuật tay trườn sấp
 - Tập phối hợp tay, chân có phối hợp thở
- 8.2. **Dưới nước:**
- 50m 4 tổ kỹ thuật chân trườn sấp
 - 50m 4 tổ kỹ thuật tay trườn sấp
 - Phối hợp chân, tay trườn sấp
- Bài 9. Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp nam bơi 50m, nữ bơi 25m. Tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng** 6
- 9.1. **Trên cạn:**
- Khởi động chung và chuyên môn
 - Ôn kỹ thuật chân, tay trườn sấp.
 - Ôn phối hợp tay chân trườn sấp, phối hợp thở
- 9.2. **Dưới nước:**
- Ôn kỹ thuật tay trườn sấp không phao 50m 4 tổ 4.1.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.2.3; 4.2.4; 4.2.5;
 - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 4 tổ 4.3.1; 4.3.2;
 - Kỹ thuật trườn sấp 100m 4 tổ 4.3.3; 4.3.4
- Bài 10. Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp** 6
- 10.1. **Trên cạn:**
- Khởi động chung và chuyên môn
- 10.2. **Dưới nước:**
- Nam bơi 50m có bấm giờ
 - Nữ bơi 25m có bấm giờ
- 7. Phương pháp giảng dạy:**
- Lý thuyết: theo phương pháp thuyết trình thảo luận nhóm...
 - Thực hành: Vận dụng các phương pháp chia nhóm, quay vòng, trực quan, thị phạm, diễn giải ...
- 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/thí nghiệm/thực tập và có báo cáo kết quả.

- Thực hiện đầy đủ các bài tập nhóm/ bài tập và được đánh giá kết quả thực hiện.
- 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	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết lý thuyết và thực hành: Tham gia 100% số giờ.	10%	4.3.2; 4.3.4
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	Bắt buộc thi viết/ trắc nghiệm/vấn đáp	30%	4.2.1; 4.2.4; 4.3
3	Điểm thi kết thúc học phần (thực hành)	- Bắt buộc thi đầy đủ các test kiểm tra	60%	4.1.1; 4.2.1; 4.2.4;...

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] Th.S. Nguyễn Thành Sơn, GV. Nguyễn Mạnh Kha, Giáo trình bơi ếch, NXB Thể dục Thể thao, Trường cao đẳng sư phạm TDTT Trung Ương 2
- [2] GV. Nguyễn Hoàng Khoa(2008)Giáo trình bơi lội (lưu hành nội bộ, Bộ môn Giáo dục Thể chất. Trường Đại học Cần Thơ.
- [3] Th.S. Nguyễn Hữu Thái. Lý thuyết môn bơi lội, Đại học sư phạm TDTT Hà Nội
- [4] BuTuVich(Vũ Mạnh Tường dịch).Bơi lội thiếu niên; NXB TDTT, năm 1978
- [5] Ủy ban Thể dục Thể thao trường Đại học Thể dục Thể thao 1. Bơi lội; NXB Thể dục Thể thao, năm 1999
- [6] Nguyễn Văn Trạch, Ngũ Duy Anh. Giáo trình bơi lội. NXB Đại học sư phạm Hà Nội, năm 2004
- [7] Th.S. Nguyễn Thành Sơn, GV. Nguyễn Mạnh Kha, Giáo trình bơi trườn sấp, NXB Thể dục Thể thao, Trường Đại học sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
- [8] Mạnh Tuấn(biên soạn). Kỹ Xảo Bơi Lội, nhà xuất bản Thể dục Thể thao

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành	Nhiệm vụ của sinh viên
------	----------	------------------	-----------	------------------------

			(tiết)	
1	<p>Phần 1: Khái quát chung về môn bơi lội.</p> <p>1.1. Bơi thể thao 1.2. Bơi thực dụng 1.3. Bơi quần chúng</p> <p>2.6. Phân tích kỹ thuật chân ếch, chân trườn sấp</p> <p>Thực hành: Bài 1: Tập kỹ thuật chân ếch, làm quen dưới nước</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Tập kỹ thuật chân ếch - Tập tư thế thân người lướt nước rời thành hồ <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập thở nước, nổi nước, lướt nước - Tập kỹ thuật chân ếch có bám thành hồ. - Chia từng nhóm nhỏ tập - Tập kỹ thuật chân ếch rời thành hồ 15m 10 tổ 	3	4	<p>-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2]: nội dung từ mục 1.1 đến 1.3, Chương 1 từ trang 1-3 +Ôn lại nội dung 1.1 đã học ở học phần +Tra cứu nội dung về bơi phần 1 từ trang 5 đến trang 8 trình bày trong tài liệu [1]</p> <p>-Tìm hiểu bài số 1 chương IV(từ trang 26 đến trang 27) được hướng dẫn trong tài liệu [2] - Tìm hiểu bài tập chương 3(từ trang 41 đến 45) được hướng dẫn trong tài liệu [1]</p>
2	<p>Phần 2: Ý nghĩa của môn bơi lội.</p> <p>2.1. Ý nghĩa đối với việc tăng cường thể chất 2.2. Giá trị thực dụng của bơi lội 2.3. Ý nghĩa thi đấu của môn bơi lội</p> <p>Thực hành: Bài 2: Ôn kỹ thuật chân ếch, kỹ thuật lướt nước</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Ôn kỹ thuật chân ếch <p>Dưới nước:</p> <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn thở nước, nổi nước, lướt nước - Ôn kỹ thuật chân ếch có bám thành hồ - Tập kỹ thuật chân ếch 	3	4	<p>-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2]: nội dung từ mục 2.1, 2.2, 2.3 Chương 3 +Ôn lại nội dung lướt nước, chân ếch đã học ở học phần 1 +Tra cứu nội dung về chân ếch chương IV trang 26, tài liệu [2]</p> <p>-Tài liệu [1]: tìm hiểu Phần 1 (trang 41 đến trang 46)</p>

	<p>rời thành hồ 15m 10 tổ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật chân ếch rời thành hồ 25m 10 tổ 			
3	<p>2.4. Nguyên lý kỹ thuật bơi</p> <p>2.5. Lý luận lực học chất lỏng có liên quan đến kỹ thuật bơi</p> <p>2.7. Phân tích kỹ thuật tay ếch</p> <p>Thực hành:</p> <p>Bài 3: Hoàn thiện kỹ thuật chân ếch, tập kỹ thuật tay ếch và phối hợp tay chân</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Ôn kỹ thuật chân ếch - Tập kỹ thuật tay ếch - Tập kỹ thuật phối hợp tay, chân ếch có phối hợp thở - Tập một số bài bổ trợ <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật tay ếch tại chỗ, chia từng nhóm nhỏ tập - Tập kỹ thuật tay ếch rời thành hồ 15m 10 tổ. - Ôn kỹ thuật chân ếch 50m 6 tổ - Phối hợp kỹ thuật tay, chân 	3	4	<p>-Nghiên cứu trước:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung từ mục 2.4 đến 2.5 của Chương 2 và từ trang 10 đến 13</p> <p>+Xem lại nội dung lướt nước và chân ếch đã học ở học phần 1</p> <p>+Tra cứu nội dung về kỹ thuật chân ếch</p> <p>-Tìm hiểu tài liệu [2] để rõ hơn về kỹ thuật chân ếch</p> <p>- Ôn lại bài 1, 2, 3 của Chương 2, tài liệu [1]</p> <p>-Làm việc nhóm: Ôn lại bài 1,2, tài liệu [1]</p>
4	<p>2.8. Phân tích kỹ thuật xuất phát và quay vòng, một số phương pháp cứu đuối</p> <p>Thực hành:</p> <p>Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Ôn kỹ thuật chân ếch 	3	4	<p>- Nghiên cứu trước:</p> <p>+ Tài liệu [2] Chương IV từ trang 40 – 45</p> <p>- Tìm hiểu tài liệu [8] từ trang 79 - 89</p> <p>- Tìm hiểu tài liệu [8] trang 101</p>

	<p>Tập một số bài bổ trợ cơ bụng</p> <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chân ếch 50m 6 tổ - Ôn kỹ thuật tay ếch 50m 6 tổ - Phối hợp tay, chân 50m 6 tổ - Tập kỹ thuật xuất phát trên bục và kỹ thuật quay vòng - Tập 25m ếch có xuất phát 			
5	<p>Thực hành</p> <p>Bài 5. Ôn kỹ thuật bơi ếch, kỹ thuật xuất phát.</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chân ếch 50m 2 tổ - Ôn kỹ thuật tay ếch 50m 2 tổ - Phối hợp tay, chân 50m 2 tổ - 100m 4 tổ có xuất phát trên bục - 50m 4 tổ có xuất phát trên bục 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: <ul style="list-style-type: none"> + Tài liệu [2] Chương III từ trang 34 – 37 - Tìm hiểu tài liệu [1] từ trang 97 - 98 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 36 - 44
6	<p>Thực hành:</p> <p>Bài 6. Hoàn thiện kỹ thuật ếch</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50m 4 tổ có xuất phát trên bục - 100m 4 tổ có xuất phát trên bục 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: <ul style="list-style-type: none"> + Tài liệu [2] Chương III trang 37 - Tìm hiểu tài liệu [1] chương V trang 98 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 44
7	<p>Thực hành</p> <p>Bài 7. Kiểm tra giữa kỳ kỹ thuật bơi ếch</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: <ul style="list-style-type: none"> + Tài liệu [2] Chương III trang 37 - Tìm hiểu tài liệu [1] chương V trang 98 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 44

	<p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam kiểm tra 50m - Nữ kiểm tra 25m 			
8	<p>Thực hành Bài 8. Tập kỹ thuật chân trườn sấp</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Tập kỹ thuật chân sấp <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật chân trườn sấp có bám thành hồ - Tập kỹ thuật chân trườn sấp rời thành hồ 15m 10 tổ - Tập kỹ thuật chân trườn sấp rời thành hồ 25m 10 tổ, có phao - Chia từng nhóm nhỏ tập chân trườn sấp - 4 tổ 50m bơi ếch 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 37 - 39 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 24
9	<p>Thực hành: Bài 9: Ôn kỹ thuật chân trườn sấp.</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp có bám thành hồ - Tập kỹ thuật chân trườn sấp rời thành hồ 25m 10 tổ, có bám phao - Tập kỹ thuật chân trườn sấp rời thành hồ 25m 10 tổ, không bám phao - 4 tổ 50m bơi ếch 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 37 - 39 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 24
10	<p>Thực hành: Bài 10: Hoàn thiện kỹ thuật chân trườn sấp, tập</p>		4	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 39 + Tài liệu [7] Chương V 87

	<p>kỹ thuật tay trườn sấp</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp - Tập kỹ thuật tay trườn sấp - Tập một số bài hỗ trợ thể lực chung <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật tay trườn sấp tại chỗ, chia từng nhóm nhỏ tập - Tập kỹ thuật tay trườn sấp rời thành hồ 15m 10 tổ có phao. - Tập kỹ thuật tay trườn sấp rời thành hồ 15m 10 tổ không phao - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 6 tổ - 4 tổ 50m bơi ếch 			<p>- Tìm hiểu tài liệu [8] trang 13 - 16</p>
<p>11</p>	<p>Bài 11: phối hợp tay chân và thở trong bơi trườn sấp.</p> <p>Trên cạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung và chuyên môn - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp - Ôn kỹ thuật tay trườn sấp - Tập phối hợp tay chân <p>Dưới nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 4 tổ - Ôn kỹ thuật tay trườn sấp 50m 4 tổ - Phối hợp tay, chân tập tại chỗ - Phối hợp kỹ thuật tay, chân có di chuyển, hai bước đi, một chu kỳ quạt tay - 6 tổ 15m hai chân kẹp phao - 6 tổ 15m không có phao - Chia nhóm nhỏ tập 		<p>4</p>	<p>- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 39 + Tài liệu [7] Chương V 87 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 13 - 16</p>

<p>12</p>	<p>Thực hành Bài 12. Ôn phối hợp bơi trườn sấp, tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng. Trên cạn: - Khởi động chung và chuyên môn - Tập kỹ thuật xuất phát - Tập các bài tập phát triển chung Dưới nước: - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 6 tổ - Ôn kỹ thuật tay trườn sấp 50m 6 tổ - Phối hợp tay, chân 50m 6 tổ - Tập kỹ thuật xuất phát - Tập kỹ thuật quay vòng</p>		<p>4</p>	<p>- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 39 + Tài liệu [7] Chương IV trang 65 - 75 + Tài liệu [7] Chương V 87 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 13 - 16 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 79 – 83 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 91</p>
<p>13</p>	<p>Thực hành Bài 13. Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp. Ôn kỹ thuật xuất phát và quay vòng Trên cạn: - Khởi động chung và chuyên môn - Tập các bài tập phát triển chung Dưới nước: - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 4 tổ - Ôn kỹ thuật tay trườn sấp 50m 4 tổ - Phối hợp tay, chân 50m 4 tổ - Xuất phát trên bục 100m 4 tổ</p>		<p>4</p>	<p>- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương V trang 87 - 99 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 40 - 44</p>
<p>14</p>	<p>Thực hành Bài 14. Ôn phối hợp bơi trườn sấp, tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng. Trên cạn: - Khởi động chung và chuyên môn - Tập kỹ thuật xuất phát - Tập các bài tập phát</p>		<p>4</p>	<p>- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 39 + Tài liệu [7] Chương IV trang 65 - 75 + Tài liệu [7] Chương V 87 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 13 - 16 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 79 – 83 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 91</p>

	triển chung Dưới nước: - Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 6 tổ - Ôn kỹ thuật tay trườn sấp 50m 6 tổ - Phối hợp tay, chân 50m 6 tổ - 100m 4 tổ có xuất phát			
15	Thực hành Bài 15. Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn sấp Trên cạn: - Khởi động chung và chuyên môn Dưới nước: - Nam kiểm tra 50m - Nữ kiểm tra 25m		4	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [7] Chương III trang 39 + Tài liệu [7] Chương IV trang 65 - 75 + Tài liệu [7] Chương V 87 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 13 - 16 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 79 – 83 - Tìm hiểu tài liệu [8] trang 91

Cần Thơ, ngày 23 tháng 04 năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN

