

## 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, 165 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: không

**4. Mục tiêu của học phần:** Trang bị cho sinh viên những kỹ năng, kỹ xảo, làm tăng cường khả năng vận động các chức năng trong cơ thể chống lại các bệnh tật, luyện tập thể dục thường xuyên sẽ tăng các chức năng phối hợp động tác, nâng cao các tổ chất thể lực. Đồng thời trang bị cho sinh viên về luật thi đấu và các nội dung cần thiết có liên quan đến môn Phổ tu thể dục để sinh viên ra trường đủ khả năng giảng dạy, tham gia huấn luyện hoặc làm trọng tài các môn Thể dục.

#### 4.1. Kiến thức:

4.1.1. Nắm vững được quá trình hình thành và phát triển của môn thể dục; nắm vững các nguyên lý vận động, đặc điểm sinh lý và lứa tuổi vận động của học sinh và sinh viên.

4.1.2. Sinh viên trang bị được kỹ năng vận động cần thiết phục vụ cho công tác chuyên môn: Kiến tập, thực tập, giảng dạy môn thể dục và tư thế cần thiết để giảng dạy các môn thể thao, biết được nguồn gốc lịch sử và nguyên lý vận động trong thể dục và thể thao.

#### 4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng: sinh viên có khả năng thực hiện tốt các động tác nhào lộn cơ bản, thực hiện và đồng diễn các bài tập Thể dục nhịp điệu, đội hình đội ngũ, biết soạn bài thể dục để giảng dạy thực hành...

4.2.2. Kỹ năng mềm: sinh viên khi ra trường có khả năng giảng dạy các môn thể dục cơ bản ở các trường Đại học, trung học phổ thông, trung học cơ sở và làm công tác chuyên môn ở các phòng, trung tâm văn hóa TDTT các quận huyện... biết tổ chức các phong trào thể dục thể thao trong và ngoài trường. Trang bị kỹ năng thuyết trình; kỹ năng lắng nghe; kỹ năng làm việc nhóm; kỹ năng lập kế hoạch và tổ chức công việc; kỹ năng lãnh đạo; kỹ năng tìm kiếm, tổng hợp, phân tích và đánh giá thông tin; kỹ năng giải quyết vấn đề; kỹ năng ra quyết định; kỹ năng khám phá; kỹ năng sáng tạo; kỹ năng viết; kỹ năng học tập suốt đời...

#### 4.3. Thái độ:

4.3.1 Sinh viên khi ra trường có ý thức trách nhiệm cao trong công việc, yêu ngành yêu nghề, làm một công dân gương mẫu phục vụ cho công tác đào tạo thế hệ trẻ, giáo dục sức khỏe cho mọi tầng lớp người trong xã hội.

4.3.2 Phục vụ tốt trong các công việc đảm nhiệm như: giảng dạy học sinh, sinh viên; huấn luyện các vận động viên tham gia thi đấu các giải trong và ngoài trường. Làm việc tận tụy, có ý thức cao về công việc, thái độ phục vụ tốt cho xã hội vì mục tiêu xây dựng đất nước “dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ và văn minh”

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

- Nhập môn phổ tu thể dục, sinh hoạt các vấn đề cần thiết khi học môn phổ 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.

## 6. Cấu trúc nội dung học phần:

### 6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1	Lịch sử thể dục	3	
Chương 2	Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao	3	4.1.1; 4.2; 4.3
Chương 3	Thể dục trang bị sức khỏe cho mọi đối tượng tập luyện	3	4.1.1; 4.2; 4.3
Chương 4	Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong tập luyện thể dục.	3	4.1.1; 4.2; 4.3
Chương 5	Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp thể dục.		
Chương 5	Thể dục đồng diễn tài liệu [5]	3	4.1.1; 4.2; 4.3

### 6.2. Thực hành (60 tiết)

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
<b>Bài 1.</b>	<b>Thể dục nhịp điệu</b>	<b>21</b>	
1.1.	Động tác 1,2,3.	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
1.2.	Động tác 4,5,6 , ghép với nhạc	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
1.3.	Động tác 7,8,9, ghép với nhạc	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
1.4.	Động tác 10, 11, 12, ghép với nhạc	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
1.5.	Động tác 13, 14, ghép với nhạc	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
1.6.	Động tác 15, 16 và ghép nhạc	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
1.7.	Đồng diễn thể dục nhịp điệu. Phương pháp biên soạn bài thể dục nhịp điệu	3	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3.1; 4.3.2;
<b>Bài 2.</b>	<b>Đội hình đội ngũ</b>	<b>9</b>	
2.1.	Đội hình hàng ngang, hàng dọc và các dự lệnh động lệnh thành lập đội hình Phương pháp dóng hàng, xoay trái, xoay phải và xoay sau và phương pháp điều khiển Đội hình 1 hàng ngang di chuyển thành 2 hoặc nhiều hàng ngang; 1 hàng dọc di chuyển thành 2 hoặc	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1

	nhiều hàng dọc và phương pháp điều khiển		
2.2.	Đội hình đi đều bước, xoay trái, quay phải, quay sau, vòng trái vòng phải, vòng sau và phương pháp điều khiển	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
2.3.	<b><i>Thi giữ kỳ bài thể dục nhịp điệu và đội hình đội ngũ</i></b>	3	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3.1; 4.3.2;
<b>Bài 3.</b>	<b>Thể dục phát triển chung</b>	<b>6</b>	
3.1.	Giảng dạy động tác 1-26 của bài thể dục phát triển chung	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
3.2.	Ôn 26 động tác, giảng dạy động tác 27-52 của bài thể dục phát triển chung	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
<b>Bài 4.</b>	<b>Thể dục nhào lộn</b>	<b>24</b>	
4.1.	Lộn xuôi ở tư thế ngồi, tư thế đứng,	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.2.	Lộn xuôi ở tư thế ngồi, tư thế đứng, tư thế chụm chân, tư thế tách chân và bật xa lộn xuôi	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.3.	Lộn chống nghiêng, trông chuôi vai, trông chuôi đầu, chông chuôi tay	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.4.	Các động tác thăng bằng, đổ sấp, vượt chân	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.5.	Các nhóm động tác phối hợp lộn xuôi và lộn ngược	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.6.	Bật tỳ đầu	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.7.	Hoàn thành bài thể dục tự do cho nam và nữ	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4.8.	Ôn tập các nội dung thi kết thúc môn	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
	<b><i>Thi kết thúc môn học bài thể dục tự do, bài thể dục phát triển chung và thi lý thuyết thể dục.</i></b>		4.1.1; 4.1.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3.1; 4.3.2;

## 7. 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 lặp lại và quãng nghỉ giảm dần.
- Phương pháp lặp lại và quãng nghỉ tăng dần.
- Phương pháp làm mẫu,
- 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	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	4.3
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi viết/trắc nghiệm/vấn đáp/... (.... phút)	30%	4.1.1 đến 4.1.4; 4.2.1
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi viết/trắc nghiệm/vấn đáp/... (120 phút) - Thi thực hành 1 buổi - Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết và 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi	60%	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3.1; 4.3.2;

#### 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 phổ tu thể dục : (TC308) / Nguyễn Văn Hoà. - MOL.053722  
Cần Thơ : Trường Đại học Cần Thơ, 2008, 796.071/ H401 MON.031246

[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:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	<b><u>Bài 1 Thẻ đục nhíp điệu</u></b> Động tác 1,2,3.		6	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 62 đến trang 64 +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
	Động tác 4,5,6 , ghép với nhạc		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 64 đến trang 66. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
2	Động tác 7,8,9, ghép với nhạc		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 66 đến trang 69. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
	Động tác 10, 11, 12, ghép với nhạc		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 69 đến trang 71. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
3	Động tác 13, 14, ghép với nhạc		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 71 đến trang 72. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
	Động tác 15, 16 và ghép nhạc		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 72 đến trang 75. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
4	Đồng diễn thẻ đục nhíp điệu. Phương pháp biên soạn bài thẻ đục nhíp điệu		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 62 đến trang 75. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về bài thẻ đục nhíp điệu.
	<b>Bài 2: Đội hình đội ngũ:</b> Đội hình hàng ngang, hàng dọc và các dự lệnh động lệnh thành lập đội hình Phương pháp dóng hàng, xoay trái, xoay phải và xoay sau và phương pháp điều khiển Đội hình 1 hàng ngang di chuyển thành 2 hoặc		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 52 đến trang 57. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về phương pháp thực hiện đội hình đội ngũ.

	nhiều hàng ngang; 1 hàng dọc di chuyển thành 2 hoặc nhiều hàng dọc và phương pháp điều khiển			
5	Đội hình đi đều bước, xoay trái, quay phải, quay sau, vòng trái vòng phải, vòng sau và phương pháp điều khiển		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 52 đến trang 57. +Tra cứu nội dung tài liệu [7]. Film tư liệu về phương pháp thực hiện đội hình đội ngũ.
	<b>Bài 3: Thẻ đục phát triển chung:</b> Giảng dạy động tác 1-26 của bài thẻ đục phát triển chung		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 58 đến trang 62. +Tra cứu nội dung tài liệu [2], [3] và [4] chương trình thẻ đục THPT. Film tư liệu về phương pháp thực hiện đội hình đội ngũ.
6	Ôn 26 động tác, giảng dạy động tác 27-52 của bài thẻ đục phát triển chung		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 58 đến trang 62. +Tra cứu nội dung tài liệu [2], [3] và [4] chương trình thẻ đục THPT. Film tư liệu về phương pháp thực hiện đội hình đội ngũ.
	<b>Bài 4: Bài Thẻ đục tự do (nhào lộn)</b> Lộn xuôi ở tư thế ngồi, tư thế đứng,		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
7	Lộn xuôi ở tư thế ngồi, tư thế đứng, tư thế chụm chân, tư thế tách chân và bật xa lộn xuôi		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
	Lộn chống nghiêng, trông chuối vai, trông chuối đầu, chông chuối tay		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
8	<b>Thi giữ kỳ bài thẻ đục nhịp điệu và đội hình đội ngũ</b>		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Phần thực hành: phần 4 từ trang 52 đến trang 57 về đội hình đội ngũ và trang 62 đến trang 75 Thẻ đục nhịp điệu...

	Các động tác thăng bằng, đổ sấp, vượt chên		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
9	Các nhóm động tác phối hợp lộn xuôi và lộn ngược		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
	Bật tỳ đầu		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
10	Hoàn thành bài thẻ đục tự do cho nam và nữ		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [6]: chương 16 từ trang 348 đến trang 368. +Tra cứu nội dung tài liệu [5] Trang 120 đến trang 135 Thẻ đục tự do. Film tư liệu về bài thẻ đục tự do trong và ngoài nước.
	Lịch sử thẻ đục		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 1 từ trang 1 đến trang 14. +Tra cứu nội dung tài liệu [6] các nội dung liên quan đến lịch sử thẻ đục.
11	Thẻ đục trong hệ thống giáo dục thẻ chắt và huấn luyện thẻ thao		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 1 từ trang 15 đến trang 24. +Tra cứu nội dung tài liệu [6] các nội dung liên quan.
	Thẻ đục trang bị sức khỏe cho mọi đối tượng tập luyện		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 1 từ trang 55 đến trang 36. +Tra cứu nội dung tài liệu [6] các nội dung liên quan.
12	Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong tập luyện thẻ đục. Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp thẻ đục.		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 1 từ trang 37 đến trang 50. +Tra cứu nội dung tài liệu [6] các nội dung liên quan.
	Thẻ đục đồng diễn		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [5]: chương 5 từ trang 107 đến

				trang 119. +Tra cứu nội dung tài liệu [6] các nội dung liên quan.
13	Ôn tập		6	Ôn tổng hợp các tài liệu có liên quan
14	Ôn tập		6	Ôn tổng hợp các tài liệu có liên quan
15	Ôn tập thực hành chuẩn bị thi kết thúc môn		6	Ôn tổng hợp các tài liệu có liên quan
26	<i>Thi kết thúc môn học</i>			

Cần Thơ, ngày ... tháng ... năm 20...

**TL. HIỆU TRƯỞNG**  
**TRƯỞNG BỘ MÔN**