

HỌC PHẦN: **BƠI LỘI**
(Swimming)

- Mã số môn : **TC 395**
- Số tín chỉ : 2, Giờ thực hành: 60

1. Thông tin giảng viên

Tên giảng viên : Nguyễn Hoàng Khoa. (Giảng viên, Cử nhân)

Đơn vị : Bộ môn Giáo dục Thể chất

Điện thoại : 071.831530.8220. E- mail : nhkhoa@ctu.edu.vn

Tên người cùng tham gia giảng dạy : Đoàn Thu Ánh Điểm. (Giảng viên, Thạc sĩ)

Điện thoại : 0907471899. E- mail : dtadiem@ctu.edu.vn

2. Học phần tiên quyết:

3. Nội dung:

3.1. Mục tiêu: Học viên sẽ lĩnh hội được các kỹ thuật bơi lội mà được học, có được kỹ năng giảng dạy lại sau này, hiểu sâu thêm về bơi lội, vận dụng về thực tế đối với môi trường sông nước và giảng dạy sau này.

3.2. Phương pháp giảng dạy:

- Phương pháp giảng dạy: Lý thuyết giảng giải bằng lời nói có kèm theo một số hình ảnh.

- Thực hành người thầy làm mẫu và có đưa ra một số hình ảnh kỹ thuật minh họa.

3.3. Đánh giá môn học:

TH x 2 + LT/3

4. Đề cương chi tiết:

● **Kỹ thuật bơi ếch:**

- Lịch sử và phát triển môn bơi lội.
- Nguyên lý kỹ thuật môn bơi lội. Phương pháp giảng dạy bơi.
- Tập các động tác hỗ trợ trên cạn(chân ếch).
 - + Dưới nước tập động tác nổi và lướt nước, tập động tác chân ếch
 - + Động tác lướt nước phối hợp chân ếch.
- Tập động tác hỗ trợ tay ếch trên cạn.
 - + Dưới nước tập động tác tay tại chỗ.
 - + Tập động tác tay ếch có phối hợp thở.
- Phối hợp tay, chân và thở.
- Tập kỹ thuật xuất phát trên bục.
- Phương pháp giảng dạy sửa sai trong kỹ thuật bơi ếch.
- Tập chiến thuật trong bơi ếch.
- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của bơi ếch.

30 tiết

● **Kỹ thuật bơi trườn sấp:**

- Tập các động tác hỗ trợ trên cạn(chân trườn sấp).
 - + Dưới nước tập động tác chân trườn sấp bám thành hồ.
 - + Động tác lướt nước phối hợp chân trườn sấp.
- Tập động tác hỗ trợ tay trườn sấp trên cạn.
 - + Dưới nước tập động tác tay tại chỗ.
 - + Tập động tác tay trườn sấp có phối hợp thở.
- Phối hợp tay, chân và thở.
- Tập kỹ thuật xuất phát trên bục. Phương pháp giảng dạy sửa sai trong kỹ thuật bơi trườn sấp.
- Tập chiến thuật trong bơi trườn sấp.
- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của bơi trườn sấp.

30 tiết

5. Tài liệu của học phần :

- Sách bơi lội (dùng cho sinh viên các trường đại học thể dục thể thao).
- Giáo trình bơi lội.

Duyệt của đơn vị

Ngày 10 tháng 01 năm 2011

Người biên soạn

Nguyễn Hoàng Khoa