TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

CHƯƠNG TRÌNH
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2017

Dành cho các chương trình CỬ NHÂN

Thông qua Hội đồng chương trình	Phê duyệt của Hiệu trưởng
ngày tháng năm 2017	ngày tháng năm 2017
CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG	**HIỆU TRƯỞNG**

Mục lục

TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI 1
CHƯƠNG TRÌNH 1
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2017 1
Mục lục 2
1 Mục tiêu 3
2 Chuẩn đầu ra – Kết quả mong đợi 3
3 Thang điểm 3
4 Nội dung chương trình 4
4.1 Cấu trúc chương trình đào tạo 4
4.2 Danh mục học phần chi tiết của chương trình đào tạo Giáo dục thể chất 5
Danh mục học phần Giáo dục thể chất 5
Mô tả tóm tắt nội dung học phần 7

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐH BÁCH KHOA HÀ NỘI

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐẠI HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Tên chương trình: chương trình giáo dục thể chất dành cho các chương trình đào tạo Cử nhân và Kỹ sư chính quy

1 Mục tiêu

Mục tiêu của chương trình đào tạo Giáo dục thể chất (GDTC) là góp phần đào tạo các Cử nhân có:

1. Kiến thức khoa học cơ bản về GDTC, hiểu tầm quan trọng của việc luyện tập thể dục thể thao (TDTT)
2. Kỹ năng tập luyện để nâng cao sức khỏe và kỹ năng phòng chống tai nạn, chấn thương trong quá trình tập luyện thể dục thể thao.
3. Kỹ năng tập luyện của một số môn thể thao đại chúng

2 Chuẩn đầu ra – Kết quả mong đợi

Sau khi tốt nghiệp, Cử nhân và Kỹ sư của Trường ĐHBK Hà Nội phải có được:

1. Hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của việc luyện tập TDTT và ý thức luyện tập TDTT suốt đời
2. Khả năng luyện tập TDTT đúng phương pháp, phù hợp với tình trạng sức khỏe
3. Khả năng phòng chống các tai nạn, chấn thương trong quá trình luyện tập TDTT
4. Khả năng tự tìm hiểu và luyện tập một số môn thể thao

3 Thang điểm

Điểm chữ (A, B, C, D, F) và thang điểm 4 quy đổi tương ứng được sử dụng để đánh giá kết quả học tập chính thức. Thang điểm 10 được sử dụng cho điểm thành phần (điểm tiện ích) của học phần.

	Thang điểm 10 (*điểm thành phần*)		**Thang điểm 4**	
			Điểm chữ	*Điểm số*
Điểm đạt*	từ 9,5	đến 10	A+	4,0
	từ 8,5	đến 9,4	A	4,0
	từ 8,0	đến 8,4	B+	3,5
	từ 7,0	đến 7,9	B	3,0
	từ 6,5	đến 6,9	C+	2,5
	từ 5,5	đến 6,4	C	2,0

	từ 5,0 đến 5,4	D+	1,5
	từ 4,0 đến 4,9	D	1.0
Không đạt	Dưới 4,0	F	**0**

4 Nội dung chương trình

Sinh viên cần học 5 học phần, gồm có 2 học phần bắt buộc và 3 học phần tự chọn.

Học phần bắt buộc: Lý luận TDTT và Bơi lội. Riêng với học phần bơi lội, nếu sinh viên đã biết bơi, có thể tham gia đăng ký kiểm tra, nếu sinh viên có khả năng bơi 50m liên tục không nghỉ thì sẽ đạt và được miễn học phần bơi

Học phần tự chọn: gồm có 3 học phần. Sinh viên có thể chọn 3 học phần bất kỳ (không trùng nhau) từ các học phần tự chọn.

4.1 Cấu trúc chương trình đào tạo

5 TT	PHẦN CHƯƠNG TRÌNH	KHỐI LƯỢNG (Tín chỉ, TC)
1	**Học phần bắt buộc**	**2**
1.1	Lý luận TDTT	**1**
1.2	Bơi lội	**1**
2	**Học phần tự chọn**	**3**
2.1	Bóng chuyền 1	**1**
	Bóng chuyền 2	**1**
	Bóng chuyền 3	**1**
2.2	Bóng đá 1	**1**
	Bóng đá 2	**1**
	Bóng đá 3	**1**
2.3	Bóng rổ 1	**1**
	Bóng rổ 2	**1**
	Bóng rổ 3	**1**
2.4	Bóng bàn 1	**1**
	Bóng bàn 2	**1**
	Bóng bàn 3	**1**
2.5	Cầu lông 1	**1**
	Cầu lông 2	**1**
	Cầu lông 3	**1**

2.6	Chạy	**1**
2.7	Nhảy cao	**1**
2.8	Nhảy xa	**1**
2.9	Xà kép, xà lệch	**1**
2.10	Erobic	**1**
1.11	Taekwondo 1	**1**
	Taekwondo 2	**1**
	Taekwondo 3	**1**
2.12	Chuyên sâu Bóng chuyền 1	**1**
	Chuyên sâu Bóng chuyền 2	**1**
	Chuyên sâu Bóng chuyền 3	**1**
	Chuyên sâu Bóng chuyền 4	**1**
	Chuyên sâu Bóng chuyền 5	**1**
2.13	Chuyên sâu Bóng đá1	**1**
	Chuyên sâu Bóng đá2	**1**
	Chuyên sâu Bóng đá3	**1**
	Chuyên sâu Bóng đá4	**1**
	Chuyên sâu Bóng đá5	**1**
2.14	Chuyên sâu Bóng rổ1	**1**
	Chuyên sâu Bóng rổ2	**1**
	Chuyên sâu Bóng rổ3	**1**
	Chuyên sâu Bóng rổ4	**1**
	Chuyên sâu Bóng rổ5	**1**
	Tổng cộng	**5**

4.2 Danh mục học phần chi tiết của chương trình đào tạo Giáo dục thể chất

Danh mục học phần Giáo dục thể chất

TT	MÃ SỐ	TÊN HỌC PHẦN	KHỐI LƯỢNG	KỲ HỌC THEO KẾ HOẠCH CHUẨN							
				1	2	3	4	5	6	7	8
		Môn bắt buộc									

1	**PE1014**	Lý luận TDTT	1(0-0-2-0)	x							
2	**PE1024**	Bơi lội	1(0-0-2-0)		x						
		Môn tự chọn									
3	**PE2101**	Bóng chuyền 1	1(0-0-2-0)			x					
4	**PE2102**	Bóng chuyền 2	1(0-0-2-0)				x				
5	**PE2103**	Bóng chuyền 3	1(0-0-2-0)					x			
6	**PE2201**	Bóng đá 1	1(0-0-2-0)			x					
7	**PE2202**	Bóng đá 2	1(0-0-2-0)				x				
8	**PE2203**	Bóng đá 3	1(0-0-2-0)					x			
9	**PE2301**	Bóng rổ 1	1(0-0-2-0)			x					
10	**PE2302**	Bóng rổ 2	1(0-0-2-0)				x				
11	**PE2303**	Bóng rổ 3	1(0-0-2-0)					x			
12	**PE2401**	Bóng bàn 1	1(0-0-2-0)			x					
13	**PE2402**	Bóng bàn 2	1(0-0-2-0)				x				
14	**PE2403**	Bóng bàn 3	1(0-0-2-0)					x			
15	**PE2501**	Cầu lông 1	1(0-0-2-0)			x					
16	**PE2502**	Cầu lông 2	1(0-0-2-0)				x				
17	**PE2503**	Cầu lông 3	1(0-0-2-0)					x			
18	**PE2601**	Chạy	1(0-0-2-0)			x	x	x			
19	**PE2701**	Nhảy cao	1(0-0-2-0)			x	x	x			
20	**PE2801**	Nhảy xa	1(0-0-2-0)			x	x	x			
21	**PE2901**	Xà kép, xà lệch	1(0-0-2-0)			x	x	x			
22	**PE2151**	Erobic	1(0-0-2-0)			x					
23	**PE2251**	Taekwondo 1	1(0-0-2-0)			x					
24	**PE2252**	Taekwondo 2	1(0-0-2-0)				x				
25	**PE2253**	Taekwondo 3	1(0-0-2-0)					x			
26	**PE3101**	Chuyên sâu Bóng chuyền 1	1(0-0-2-0)	x							
27	**PE3102**	Chuyên sâu Bóng chuyền 2	1(0-0-2-0)		x						
28	**PE3103**	Chuyên sâu Bóng chuyền 3	1(0-0-2-0)			x					
29	**PE3104**	Chuyên sâu Bóng chuyền 4	1(0-0-2-0)				x				
30	**PE3105**	Chuyên sâu Bóng chuyền 5	1(0-0-2-0)					x			
31	**PE3201**	Chuyên sâu Bóng đá 1	1(0-0-2-0)	x							
32	**PE3202**	Chuyên sâu Bóng đá 2	1(0-0-2-0)		x						

33	**PE3203**	Chuyên sâu Bóng đá 3	1(0-0-2-0)			x					
34	**PE3204**	Chuyên sâu Bóng đá 4	1(0-0-2-0)				x				
35	**PE3205**	Chuyên sâu Bóng đá 5	1(0-0-2-0)					x			
36	**PE3301**	Chuyên sâu Bóng rổ 1	1(0-0-2-0)	x							
37	**PE3302**	Chuyên sâu Bóng rổ 2	1(0-0-2-0)		x						
38	**PE3303**	Chuyên sâu Bóng rổ 3	1(0-0-2-0)			x					
39	**PE3304**	Chuyên sâu Bóng rổ 4	1(0-0-2-0)				x				
40	**PE3305**	Chuyên sâu Bóng rổ 5	1(0-0-2-0)					x			

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần

PE1030 Lý luận giáo dục Thể chất

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Giới thiệu về môn học Giáo dục Thể chất trong trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

+ Cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lý luận và phương pháp TDTT, về Y - Sinh học TDTT.

+ Kiến thức cơ bản và phương pháp tập luyện một số môn thể thao phổ cập phù hợp với chương trình môn học thể dục trong Trường Đại học.

+ Cung cấp cho sinh viên các nguyên tắc, phương pháp tập luyện, cách thức tổ chức một buổi tập TDTT hay một giải thi đấu TDTT.

Nội dung:

+ Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản của TDTT đối với người tập và các phương pháp phòng, chống hay sơ cứu chấn thương thường hay xảy ra trong quá trình tập luyện TDTT .

+ các nguyên tắc tập luyện TDTT

PE1020 Bơi lội

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ sau khi kết thúc môn học sinh viên phải biết bơi qua đó có thể rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, tính cần cù và chịu khó, tinh thần tập thể, củng cố nâng cao được sức khỏe rèn luyện kỹ năng tự bảo vệ cơ thể trong môi trường nước

+Thông qua môn Bơi lội nhằm nâng cao thể trạng và tầm vóc của con người Việt Nam, phát triển phong trào TDTT của sinh viên trong trường.

Nội dung:

+ Trang bị cho vinh viên những kiến thức cơ bản, phương pháp tập luyện, phương pháp tự tổ chức buổi tập

+Trang bị cho sinh viên những kỹ năng sống, kỹ năng tự bảo vệ cơ thể khi gặp nguy hiểm. Phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền ….

PE2101 Bóng chuyền 1

1(0-0-2-0)

Mục tiêu: sau khi học môn Bóng chuyền 1, sinh viên:

+Hiểu luật và các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền

+Có khả năng thực hiện các kỹ thuật cơ bản như chuyền bóng cao tay, phát bóng thấp tay và cao tay

+ thông qua môn học sinh viên có thể phát triển các tố chất thể lực, thể trạng con người

Nội dung:

- Học tư thế chuẩn bị và di động trong bóng chuyền
- Học kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản
- Học kỹ thuật đệm bóng cơ bản
- Học kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện
- Học lý thuyết môn Bóng chuyền (Luật và nguyên lý kỹ thuật

PE2102 Bóng chuyền 2

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: PE2101 Bóng chuyền 1

Mục tiêu: sau khi học môn Bóng chuyền 2, sinh viên:

+Hiểu các đội hình chiến thuật cơ bản

+Thực hiện thành thạo các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền

+Có khả năng thực hiện các kỹ thuật cơ bản như chuyền bóng cao tay, phát bóng thấp tay và cao tay

Nội dung:

- Học kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện
- Giới thiệu kỹ thuật bật nhảy đập bóng chính diện theo phương lấy đà.
- Giới thiệu kỹ thuật phòng thủ chắn bóng đơn.

PE2103 Bóng chuyền 3

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: PE2102 Bóng chuyền 2

Mục tiêu: sau khi học môn Bóng chuyền 2, sinh viên:

+Áp dụng linh hoạt các đội hình chiến thuật trong thi đấu

+ và các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền

+Có khả năng thực hiện các kỹ thuật cơ bản như chuyền bóng cao tay, phát bóng thấp tay và cao tay

Nội dung:

- Học kỹ thuật chuyền 2 cơ bản từ vị trí số 3 (Tập trước mặt và sau đầu)
- Học kỹ thuật đập bóng trung bình
- Giới thiệu đội hình tấn công kết hợp phòng thủ số 6 tiến, số 6 lùi.

PE2201: Bóng đá 1

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiến thức cơ bản về môn bóng đá cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện bóng chuyền đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Giúp học sinh có kỹ năng chơi bóng

+ Trang bị cho sinh viên năm được những điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài..

+Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày cho sinh viên, giúp cho sinh viên hiểu và có được ý thức rèn luyện, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho người thân, gia đình, cho cộng đồng xã hội trong quá trình sống, học tập và lao động của mình.

Nội dung:

- Phổ biến qui chế nội dung yêu cầu của môn học

- Lịch sử phát triển bóng đá thế giới và Việt nam

- Học kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng, mu ngoài, mu trong và mu giữa bàn chân

- Học kỹ thuật đá lòng bàn chân

- Học kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân (kết hợp ôn KT đá bóng bằng lòng bàn chân)

- Học kỹ thuật ném biên

- Học lý thuyết

- Học kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

- Học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

- Thi đấu tập

PE2202: Bóng đá 2

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Bóng đá 1

Mục tiêu:

+ Học phần 2 trang bị nâng cao cho sinh viên kỹ năng thực hiện các kỹ thuật đá bóng, trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về đội hình chiến thuật trong tập luyện và thi đấu .

Nội dung:

- Ôn kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng, mu ngoài, mu trong và mu giữa bàn chân

- Ôn kỹ thuật đá lòng bàn chân kết hợp kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân

- Ôn kỹ thuật ném biên

- Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

- Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

- Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân (đẩy bóng sút cầu môn)

- Thi đấu tập

- Học kỹ thuật đánh đầu chán giữa

- Giới thiệu một số đội hình cơ bản trong thi đấu

PE2203: Bóng đá 3

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Bóng đá 2

Mục tiêu:

+ Học phần 3 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao khả năng chơi bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

Nội dung:

- Ôn kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng, mu ngoài, mu trong và mu giữa bàn chân
- Ôn kỹ thuật đá lòng bàn chân kết hợp kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân
- Ôn kỹ thuật ném biên
- Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
- Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân
- Ôn kỹ thuật đánh đầu chán giữa
- Học kỹ thuật qua người 1 đấu 1, 2 đấu 1, 3 đấu 2.
- Học kỹ thuật động tác giả, xoay trở
- Học các bài tập dứt điểm cầu môn
- Giới thiệu chiến thuật phòng thủ, chiến thuật tấn công trong bóng đá sân 7 người, sân 11 người.

PE2301: Bóng rổ 1

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiến thức cơ bản về môn bóng rổ cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện bóng chuyền đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Trang bị cho sinh viên các kiến thức và các cách thức thực hiện các bài tập cơ bản ban đầu về môn bóng rổ như: các kỹ thuật cơ bản về di chuyển không bóng, kỹ thuật chuyền và bắt bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật ném rổ ... Trang bị cho sinh viên hiểu biết và vận các nguyên lý trong quá trình tập luyện và thi đấu cũng như nắm vững và vận dụng linh hoạt luật thi đấu của môn bóng rổ vào quá trình tập luyện và thi đấu.

Nội dung:

- Học kỹ thuật di chuyển cơ bản không bóng.
- Học kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ, di động.
- Học kỹ thuật chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.
- Học kỹ thuật ném rổ
- Học lý thuyết môn Bóng rổ (Luật, kỹ thuật).

PE2302: Bóng rổ 2

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Bóng rổ 1

Mục tiêu:

+ Học phần 2 trang bị nâng cao cho sinh viên kỹ năng thực hiện các kỹ thuật dẫn bóng, chuyền bóng vượt chướng ngại vật, hoàn thiện nâng cao các kỹ thuật ném rổ, trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về đội hình chiến thuật trong tập luyện và thi đấu .

Nội dung:

- Học kỹ thuật 2 bước ném rổ 1 tay trên cao.
- Học kỹ thuật dẫn bóng kết hợp chuyền và bắt bóng.
- Học kỹ thuật chuyền nhận bóng 2 bước lên rổ.
- Giới thiệu chiến thuật phòng thủ khu vực.
- Thi đấu tập.

PE2303: Bóng rổ 3

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Bóng rổ 2

Mục tiêu:

+ Học phần 3 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

Nội dung:

- Học kỹ thuật dẫn bóng di động qua hàng cọc.
- Học kỹ thuật dẫn bóng di động qua hàng cọc kết hợp lên rổ.
- Học kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ.
- Thi đấu tập.

PE2401: Bóng bàn 1

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn bóng bàn cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện bóng chuyền đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Học phần 1 trang bị cho sinh viên các kiến thức và các cách thức thực hiện các bài tập cơ bản ban đầu về môn bóng bàn như: cách cầm vợt, các kỹ thuật cơ bản về giao bóng, các kỹ thuật cơ bản về đánh bóng thuận tay, kỹ thuật đánh bóng trái tay…. Trang bị cho sinh viên hiểu biết và vận các nguyên lý trong quá trình tập luyện và thi đấu cũng như nắm vững và vận dụng linh hoạt luật thi đấu của môn bóng bàn vào quá trình tập luyện và thi đấu

Nội dung:

- Học cách cầm vợt và tập cảm giác bóng vào vợt
- Học kỹ thuật vụt bóng thuận tay
- Học kỹ thuật vụt bóng trái tay
- Học kỹ thuật giao bóng cơ bản
- Học lý thuyết môn Bóng bàn (Luật và nguyên lý kỹ thuật)

PE2402: Bóng bàn 2

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Bóng bàn1

Mục tiêu:

+ Học phần 2 trang bị nâng cao cho sinh viên kỹ năng thực hiện các kỹ thuật giao bóng, hoàn thiện nâng cao các kỹ thuật đánh bóng, trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về đội hình chiến thuật trong tập luyện và thi đấu .

Nội dung:

- Học kỹ thuật di chuyển né trái tay vụt bóng thuận tay
- Nâng cao khả năng giao bóng thuận tay và trái tay
- Học kỹ thuật gò bóng thuận tay
- Học kỹ thuật gò bóng trái tay.
- Thi đấu tập.

PE2403: Bóng bàn 3

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Bóng bàn 2

Mục tiêu:

+ Học phần 3 giới thiệu, trang bị cho sinh viên các loại hình thi đấu đồng đội, trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng, đỡ giao bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

Nội dung:

- Học kỹ thuật đỡ giao bóng cơ bản thuận tay và trái tay
- Học kỹ thuật giật bóng thuận tay
- Học kỹ thuật giật bóng trái tay
- Giới thiệu hình thức thi đấu đồng đội
- Thi đấu tập.

PE2401: Cầu lông 1

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn bóng chuyền cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện Cầu lông đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Trang bị cho sinh viên các kiến thức và các cách thức thực hiện các bài tập cơ bản ban đầu về môn Cầu lông như: cách cầm vợt, kỹ thuật di chuyển, các kỹ thuật cơ bản về giao cầu, các kỹ thuật cơ bản về phông cầu cao sâu

Nội dung:

- Kỹ thuật di chuyển: đơn, đa bước
- Học kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải,trái
- Học mới kỹ thuật giao cầu phải tay, trái tay
- Học mới kỹ thuật phông cầu cao sâu về cuối sân đối phương
- Học lý thuyết môn cầu lông (Luật và nguyên lý kỹ thuật)

PE2402: Cầu lông 2

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Cầu lông 1

Mục tiêu:

+ Học phần 2 Trang bị nâng cao cho sinh viên kỹ năng thực hiện các kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật chém cầu, kỹ thuật đánh cầu cao tay trái phải, hoàn thiện nâng cao các kỹ thuật đánh cầu, trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về đội hình chiến thuật thi đấu đơn, thi đấu đôi trong tập luyện và thi đấu .

Nội dung:

- Học mới kỹ thuật đập cầu
- Học mới kỹ thuật chém cầu
- Di chuyển đánh cầu cao tay 2 bên
- Học chiến thuật thi đấu đơn , đôi

-Thi đấu tập

PE2403: Cầu lông 3

1(0-0-2-0)

Học phần học trước: Cầu lông 2

Mục tiêu:

+ Học phần 3 giới thiệu, trang bị cho sinh viên các loại hình thi đấu đồng đội, trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh cầu trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

Nội dung:

- Học mới kỹ thuật chém cầu
- Học mới kỹ thuật bỏ nhỏ phải tay,trái tay
- Học chiến thuật thi đấu đơn , đôi
- Học kỹ thuật di chuyển tiến 1 lùi 3 đập cầu

PE2601: Chạy

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về tác dụng lợi ích của môn chạy đối với bản thân trong quá trình sống, học tập và làm việc.

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về phương pháp, cách thức tập luyện và rèn luyện các loại sức nhanh, sức mạnh, sức bền…trong tập luyện môn chạy.

+ Thông qua môn học rèn luyện các phẩm chất ý chí, kiên trì, bền bỉ, quyết đoán, bản lĩnh cá nhân…. cải thiện, nâng cao sức khỏe của sinh viên, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên đối với môn học.

+ Trang bị cho sinh viên cách nhận biết và biện pháp khắc phục các hiện tượng sinh lý và các phản ứng xấu của cơ thể trong quá trình tập luyện và thi đấu.

+ Rèn luyện, nâng cao các tố chất thể lực cho sinh viên thông qua các bài tập và nội dung thi kiểm tra đánh giá kết quả học tập (nam nữ chạy 100m, nam chạy 800m, nữ chạy 400m).

Nội dung:

- Học kỹ thuật đánh tay, các động tác bổ trợ
- Học kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát
- Học kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích
- Kết hợp các giai đoạn hoàn thành cự ly 100m

- Chạy cự ly trung bình

PE2701: Nhảy cao

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về tác dụng lợi ích của môn Nhảy cao đối với bản thân trong quá trình sống, học tập và làm việc.

+ Thông qua môn học rèn luyện các phẩm chất ý chí, kiên trì, bền bỉ, quyết đoán, bản lĩnh cá nhân…. cải thiện, nâng cao sức khỏe của sinh viên, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên đối với môn học.

+ ý nghĩa, tác dụng của môn học đối với việc rèn luyện thể chất

Nội dung:

- Giới thiệu và phân tích kỹ thuật nhảy cao nghiêng mình qua xà
- Học bài khởi động chung và chuyên môn
- Xác định chân giậm nhảy
- Học kỹ thuật chạy đà thẳng, đá lăng qua xà
- Học kỹ thuật chạy đà chéo
- Hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích

PE2801:Nhảy xa

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về tác dụng lợi ích của môn Nhảy xa đối với bản thân trong quá trình sống, học tập và làm việc.

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về phương pháp, cách thức tập luyện và rèn luyện các bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện môn nhảy xa kiểu ngồi.

+ Thông qua môn học rèn luyện các phẩm chất ý chí, kiên trì, bền bỉ, quyết đoán, bản lĩnh cá nhân…. cải thiện, nâng cao sức khỏe của sinh viên, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên đối với môn học.

Nội dung:

- Học khởi động chung và chuyên môn
- Xác định chân giậm nhảy
- Học kỹ thuật giậm nhẩy, bước bộ trên không và tiếp đất bằng chân lăng
- Học kỹ thuật chạy đà
- Học kỹ thuật bay trên không và tiếp đất
- Kết hợp 4 giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích

PE2901 :Xà kép, xà lệch

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về tác dụng lợi ích của môn Xà kép, xà lệch đối với bản thân trong quá trình sống, học tập và làm việc.

+ Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về phương pháp, cách thức tập luyện và rèn luyện các bài tập phát triển các tố chất mềm dẻo, khéo léo, các bài tập sức mạnh trong tập luyện môn nhảy xa kiểu ngồi.

+ Thông qua môn học rèn luyện các phẩm chất ý chí, lòng dũng cảm, kiên cường, bản lĩnh, kiên trì, bền bỉ, quyết đoán…. cải thiện, nâng cao sức khỏe của sinh viên, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên đối với môn học.

Nội dung:

- Hướng dẫn sinh viên cách ra vào xà và làm quen với xà
- Giới thiệu kỹ thuật chống tay và lăng chống cánh tay
- Học kỹ thuật gập duỗi lên xà thành ngồi chống dạng
- Học kỹ thuật lăng xuống sau và cắt kéo
- Học kỹ thuật chuối vai trên xà và động tác bổ trợ
- Học kỹ thuật xuống chuối
- Liên kết các động tác hoàn thiện kỹ thuật

PE2151 (Aerobic)

1(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn học

+ Giúp cho sinh viên có khả năng tổ chức, tự tổ chức các hoạt động thể thao Aerobic, hướng dẫn, giúp đỡ bạn bè, người thân tham gia vào tập luyện.

+Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày cho sinh viên, giúp cho sinh viên hiểu và có được ý thức rèn luyện, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho người thân, gia đình, cho cộng đồng xã hội trong quá trình sống, học tập và lao động của mình.

Nội dung:

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản của môn học
- Học điệu nhảy tập thể Macarena . 16 nhịp của tay
- Học bước nhảy cách quãng, bước bật tách chụm
- Hoàn thiện điệu nhảy tập thể Macarena
- Hoàn thiện 7 bước cơ bản trong TD Aerobic
- Học bài chào
- Giới thiệu nhảy tập thể Bachata vòng tròn
- Giới thiệu nhóm kỹ thuật dộng tác A,B,C,D…

PE2251, PE2252, PE2253 (Taekwondo)

3(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn bóng chuyền cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện Aerobic đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Giúp học sinh có kỹ năng chơi bóng, hiểu và áp dụng kiến thức được học vào quá trình sống học tập và làm việc trong cuộc sống, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, góp phần rèn luyện phát triển tính cách tốt như rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, gan dạ, tính quyết đoán, các phẩm chất nhân cách, xây dựng lối sống lành mạnh, xây dựng tinh thần tập thể, ý thức trách nhiệm tập thể, vui chơi lành mạnh…cho sinh viên.

+ Giúp cho sinh viên có khả năng tổ chức, tự tổ chức các hoạt động thể thao Aerobic, hướng dẫn, giúp đỡ bạn bè, người thân tham gia vào tập luyện.
+Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày cho sinh viên, giúp cho sinh viên hiểu và có được ý thức rèn luyện, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho người thân, gia đình, cho cộng đồng xã hội trong quá trình sống, học tập và lao động của mình.

PE3101, PE3102, PE3103, PE3104, PE3105 (Chuyên sâu bóng chuyền)
5(0-0-2-0)
Mục tiêu:
+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn bóng chuyền cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện bóng chuyền đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.
+ Giúp học sinh có kỹ năng chơi bóng, hiểu và áp dụng kiến thức được học vào quá trình sống học tập và làm việc trong cuộc sống, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, góp phần rèn luyện phát triển tính cách tốt như rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, gan dạ, tính quyết đoán, các phẩm chất nhân cách, xây dựng lối sống lành mạnh, xây dựng tinh thần tập thể, ý thức trách nhiệm tập thể, vui chơi lành mạnh…cho sinh viên.
+ Các lớp chuyên sâu bóng chuyền là hạt nhân chủ yếu cho đội tuyển bóng chuyền của trường tham gia các giải thể thao phong trào, góp phần thúc đẩy sự phát triển phong trào TDTT của nha trường.
+ Trang bị cho sinh viên năm được những điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài. Giúp cho sinh viên có khả năng tổ chức, tự tổ chức các hoạt động thể thao bóng rổ, hướng dẫn, giúp đỡ bạn bè, người thân tham gia vào tập luyện.
+Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày cho sinh viên, giúp cho sinh viên hiểu và có được ý thức rèn luyện, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho người thân, gia đình, cho cộng đồng xã hội trong quá trình sống, học tập và lao động của mình.

Nội dung:
+ Học phần 1 trang bị cho sinh viên nắm bắt được các kiến thức và các cách thức thực hiện các bài tập cơ bản ban đầu về môn bóng chuyền như: các tư thế đánh bóng, các kỹ thuật đánh bóng cơ bản... Trang bị cho sinh viên hiểu biết và vận các nguyên lý trong quá trình tập luyện và thi đấu cũng như nắm vững và vận dụng linh hoạt luật thi đấu của môn bóng chuyền vào quá trình tập luyện và thi đấu.
+ Học phần 2 trang bị cho sinh viên kỹ năng tấn công và phòng thủ trong tập luyện và thi đấu như: kỹ thuật đập bóng, kỹ thuật chắn bóng, kỹ thuật phòng thủ, kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện….
+ Học phần 3 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng của sinh viên.
+ Học phần 4 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng của sinh viên.
+ Học phần 5 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng của sinh viên.

PE3201, PE3202, PE3203, PE3204, PE3205 (Chuyên sâu bóng đá)

5(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn bóng đá cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện bóng chuyền đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Giúp học sinh có kỹ năng chơi bóng, hiểu và áp dụng kiến thức được học vào quá trình sống học tập và làm việc trong cuộc sống, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, góp phần rèn luyện phát triển tính cách tốt như rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, gan dạ, tính quyết đoán, các phẩm chất nhân cách, xây dựng lối sống lành mạnh, xây dựng tinh thần tập thể, ý thức trách nhiệm tập thể, vui chơi lành mạnh…cho sinh viên.

+ Các lớp chuyên sâu bóng chuyền là hạt nhân chủ yếu cho đội tuyển bóng chuyền của trường tham gia các giải thể thao phong trào, góp phần thúc đẩy sự phát triển phong trào TDTT của nha trường.

+ Trang bị cho sinh viên năm được những điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài. Giúp cho sinh viên có khả năng tổ chức, tự tổ chức các hoạt động thể thao bóng rổ, hướng dẫn, giúp đỡ bạn bè, người thân tham gia vào tập luyện.

+Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày cho sinh viên, giúp cho sinh viên hiểu và có được ý thức rèn luyện, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho người thân, gia đình, cho cộng đồng xã hội trong quá trình sống, học tập và lao động của mình.

Nội dung:

+ Học phần 1 trang bị cho sinh viên các kiến thức và các cách thức thực hiện các bài tập cơ bản ban đầu về môn bóng đá như: các kỹ thuật cơ bản về khống chế bóng, dẫn bóng, các kỹ thuật cơ bản về sút bóng, ném biên ... Trang bị cho sinh viên hiểu biết và vận các nguyên lý trong quá trình tập luyện và thi đấu cũng như nắm vững và vận dụng linh hoạt luật thi đấu của môn bóng đá vào quá trình tập luyện và thi đấu.

+ Học phần 2 trang bị nâng cao cho sinh viên kỹ năng thực hiện các kỹ thuật đá bóng, trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về đội hình chiến thuật trong tập luyện và thi đấu .

+ Học phần 3 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đá bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

+ Học phần 4 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đá bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

+ Học phần 5 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đá bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

PE3301, PE3302, PE3303, PE3304, PE3305 (Chuyên sâu bóng rổ)

5(0-0-2-0)

Mục tiêu:

+ Thông qua môn học giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, trang bị cho học sinh nắm được những kiễn thức cơ bản về môn bóng đá cũng như tác dụng lợi ích của việc tập luyện bóng rổ đối với sự phát triển sức khỏe của người tập.

+ Giúp học sinh có kỹ năng chơi bóng, hiểu và áp dụng kiến thức được học vào quá trình sống học tập và làm việc trong cuộc sống, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, góp phần rèn luyện

phát triển tính cách tốt như rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, gan dạ, tính quyết đoán, các phẩm chất nhân cách, xây dựng lối sống lành mạnh, xây dựng tinh thần tập thể, ý thức trách nhiệm tập thể, vui chơi lành mạnh…cho sinh viên.

+ Các lớp chuyên sâu bóng chuyền là hạt nhân chủ yếu cho đội tuyển bóng chuyền của trường tham gia các giải thể thao phong trào, góp phần thúc đẩy sự phát triển phong trào TDTT của nha trường.

+ Trang bị cho sinh viên năm được những điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài. Giúp cho sinh viên có khả năng tổ chức, tự tổ chức các hoạt động thể thao bóng rổ, hướng dẫn, giúp đỡ bạn bè, người thân tham gia vào tập luyện.

+Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày cho sinh viên, giúp cho sinh viên hiểu và có được ý thức rèn luyện, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho người thân, gia đình, cho cộng đồng xã hội trong quá trình sống, học tập và lao động của mình.

Nội dung:

+ Học phần 1 trang bị cho sinh viên các kiến thức và các cách thức thực hiện các bài tập cơ bản ban đầu về môn bóng rổ như: các kỹ thuật cơ bản về di chuyển không bóng, kỹ thuật chuyền và bắt bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật ném rổ ... Trang bị cho sinh viên hiểu biết và vận các nguyên lý trong quá trình tập luyện và thi đấu cũng như nắm vững và vận dụng linh hoạt luật thi đấu của môn bóng rổ vào quá trình tập luyện và thi đấu.

+ Học phần 2 trang bị nâng cao cho sinh viên kỹ năng thực hiện các kỹ thuật dẫn bóng, chuyền bóng vượt chướng ngại vật, hoàn thiện nâng cao các kỹ thuật ném rổ, trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về đội hình chiến thuật trong tập luyện và thi đấu .

+ Học phần 3 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

+ Học phần 4 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.

+ Học phần 5 trang bị nâng cao cho sinh viên các bài tập kỹ thuật, chiến thuật cũng như nâng cao năng lực đánh bóng trong tập luyện và thi đấu của sinh viên.