

CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

Tên môn học: Giáo dục thể chất

Mã môn học: MHCC20040011

Thời gian thực hiện môn học: 60 giờ; (Lý thuyết: 4 giờ; Thực hành: 52 giờ; Kiểm tra: 4 giờ)

I. Vị trí, tính chất của môn học:

- Vị trí: Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo trình độ cao đẳng.

- Tính chất: Giáo dục thể chất là một trong những nội dung quan trọng của đào tạo nghề nhằm mục tiêu giáo dục toàn diện người lao động.

II. Mục tiêu môn học:

- Về kiến thức: Trình bày được vị trí, mục tiêu, yêu cầu môn học.

+ Hiểu được ý nghĩa, tác dụng của GDTC đối với sức khỏe con người.

+ Khái quát lịch sử ra đời, sự phát triển của các môn thể thao có trong chương trình.

- Về kỹ năng: Thực hành tốt các kỹ thuật cơ bản của các môn thể thao được học.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Nêu và áp dụng được Luật vào thi đấu.

III. Nội dung môn học:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập	Kiểm tra
1	Bài 1. Lý thuyết nhập môn	2	2		
2	Bài 2. Thể dục cơ bản	6		5	1
3	Bài 3. Điền kinh	22	1	20	1
4	Bài 4. Thể dục dụng cụ	10		9	1
5	Bài 5. Bóng chuyền	20	1	18	1
	Tổng cộng	60	4	52	4

2. Nội dung chi tiết:

Bài mở đầu:

Bài 1. Lý thuyết nhập môn :Thời gian: 2h (LT:2; TH:0)

* Mục tiêu:

- Nêu được một số khái niệm cơ bản về GDTC và sức khỏe.

- Nêu được nguồn gốc ra đời của TDTT và các bài tập GDTC.

- Nêu được vị trí, mục tiêu, yêu cầu môn học.
- Nêu được ý nghĩa, tác dụng của GDTC đối với sức khỏe con người.
- Nêu được nội dung chương trình, những tiêu chuẩn và yêu cầu về kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thân thể cần phải đạt được đối với bản thân khi kết thúc môn học.

* *Nội dung của bài*

1. Một số khái niệm cơ bản

1.1. Giáo dục thể chất

1.2. Sức khỏe

2. Nguồn gốc ra đời của TDTT và bài tập GDTC

3. Vị trí, mục tiêu, yêu cầu của môn GDTC

4. Ý nghĩa, tác dụng của GDTC đối với sức khỏe con người

5. Nội dung chương trình, các tiêu chuẩn về kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thân thể mà học sinh cần đạt được khi kết thúc môn học

Bài 2. Thể dục cơ bản

Bài thể dục phát triển chung tay không

* *Mục tiêu:*

- Thực hiện được kỹ thuật các động tác thể dục cơ bản.
- Biết cách tập luyện môn thể dục.
- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

* *Nội dung của bài* *Thời gian: 6h (LT:0; TH:5; KT:1)*

1. Bài thể dục phát triển chung tay không

2. Kiểm tra

- Thuộc bài, tư thế động tác chuẩn đẹp, đúng nhịp độ động tác, tác phong ý thức tốt : 10 điểm.

Bài 3. Điền kinh : Thời gian: 22h (LT:1; TH:20; KT:1)

* *Mục tiêu:*

- Thực hiện được những động tác kỹ thuật cơ bản của môn điền kinh .
- Vận dụng được phương pháp tập luyện môn điền kinh.
- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

* *Nội dung của bài*

1. Chạy cự ly ngắn

1.1. Giới thiệu môn chạy cự ly ngắn

1.2. Tác dụng của các bài tập cự ly ngắn đối với việc rèn luyện sức khỏe con người

1.3. Thực hành các động tác kỹ thuật

2. Chạy cự ly trung bình

2.1. Sự giống và khác nhau giữa chạy cự ly trung bình và chạy ngắn

2.2. Tác dụng của các bài tập chạy cự ly trung bình đối với việc rèn luyện sức khỏe

con người

2.3. Thực hành các động tác kỹ thuật

3. Nhảy cao

3.1. Giới thiệu các kiểu nhảy cao

3.2. Tác dụng của các bài tập nhảy cao đối với việc rèn luyện sức khoẻ con người

3.3. Thực hành động tác kỹ thuật nhảy cao úp bụng

4. Kiểm tra

- Chạy CLN (100m)

Bài 4. Thể dục dụng cụ : Thời gian: 10h (LT:0; TH:9; KT:1)

* Mục tiêu:

- Thực hiện được kỹ thuật các động tác thể dục cơ bản.

- Biết cách tập luyện môn thể dục.

- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

* Nội dung của bài

1. Lý thuyết

1.1. Khái niệm

1.2. Ý nghĩa và đặc điểm của thể dục dụng cụ

1.3. Nhiệm vụ của thể dục dụng cụ

2. Thực hành

2.1. Xà kép (dành cho nam)

2.2. Bài thể dục liên hoàn với gậy 32 nhịp (dành cho nữ)

3. Kiểm tra

- Thuộc bài, tư thế động tác chuẩn đẹp, đúng nhịp độ động tác, tác phong ý thức tốt : 10 điểm.

Bài 5. Bóng chuyền : Thời gian: 20h (LT:01; TH:18; KT:1)

* Mục tiêu:

- Thực hiện được những kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền.

- Biết được phương pháp tập luyện và thi đấu

- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

• * Nội dung của bài

1. Lý thuyết chuyên môn về môn bóng chuyền

1.1. Lịch sử phát triển môn bóng chuyền

1.2. Ảnh hưởng và tác dụng của môn bóng chuyền đối với cơ thể

2. Thực hành

- 2.1. Kỹ thuật chuyền bóng
- 2.2. Kỹ thuật đệm bóng
- 2.3. Kỹ thuật phát bóng
- 3. Kiểm tra
 - Kỹ thuật đệm bóng.
 - Kỹ thuật chuyền bóng.
 - Kỹ thuật phát bóng.

IV. Điều kiện thực hiện môn học:

- 1. Sân bãi:
 - + Đường chạy ngắn (từ 30m -100m) và trung bình (từ 800-1500m) thoáng mát, vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.
 - + Sân bóng chuyền đúng kích thước, luật
 - + Sân bãi nhảy cao thoáng mát, vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.
- 2. Trang thiết bị máy học
 - Dụng cụ:
 - + Bàn đạp chạy cự ly ngắn, đồng hồ bấm giây, vạch xuất phát, đích
 - + Cột nhảy cao, xà, đệm, thước mét dùng cho nhảy cao.
 - + Xà kép, gậy (ống nhựa phi27) 60cm- 80cm.
 - + Bóng chuyền 02 HS/quả, lưới bóng chuyền.

V. Nội dung và phương pháp đánh giá:

- 1. Nội dung
 - Kiến thức:

Được đánh giá bằng các bài kiểm tra về thao tác kỹ thuật chuyên môn.

 - + 03 bài kiểm tra thường xuyên và định kỳ.
 - Kỹ năng:

Đánh giá kỹ năng thực hành chuyên môn.
 - Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
 - + Học sinh tự làm, học sinh làm nhưng có người bảo hiểm, giúp đỡ.
 - + Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong quá trình tập luyện
- 2. Phương pháp:

Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra thực hành.

Thang điểm: 10

VI. Hướng dẫn thực hiện môn học

1. Phạm vi áp dụng chương trình

Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho trình độ CĐ nghề.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với giáo viên: Cách tổ chức giảng dạy:
 - + Hướng dẫn ban đầu: Cả lớp
 - + Hướng dẫn thường xuyên: Theo nhóm, cá nhân.
 - + Hướng dẫn kết thúc: Theo nhóm.
- Các yêu cầu đối với cơ sở thực tập, trang thiết bị:
 - + Đường chạy, sân bãi tập luyện phải bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ và đảm bảo an toàn.
 - + Dụng cụ (bàn đạp...) phải đầy đủ và đảm bảo chất lượng.
 - + Xà kép đảm bảo chất lượng, gậy (ống nhựa).
 - + Sân bóng chuyền đúng quy định, luật.
 - + Bóng chuyền 02HS/01 bóng .

3. Những trọng tâm cần chú ý

4. Tài liệu tham khảo:

- [1] *Chạy tiếp sức, cự ly trung bình, cự ly dài, việt dã*, (1999), Nxb. Giáo dục, Hà Nội.
- [2] *Điền kinh*, (2000), Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3] *Luật Điền kinh*, (2000), Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4] Phạm Thuý Lan, (2002), *Giáo trình thể dục*, Hà Nội.
- [5] *Hướng dẫn sử dụng luật một số môn thể dục thể thao*, (1997), Nxb. GD, Hà Nội.
- [6] *Hướng dẫn tập luyện cầu lông*, (2000), Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7] Nguyễn Thiệt Tình, (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [8] Trường ĐHSP Hà nội, (2004), *Bài giảng môn bóng chuyền*, Hà Nội.