

## KẾ HOẠCH

### Tổ chức giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho sinh viên khóa tuyển sinh năm 2021, học kỳ 3, năm 2022

#### I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

##### 1.1. Mục đích

Môn học Giáo dục thể chất trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ năng, kỹ xảo vận động, nâng cao sức khỏe, thể lực; giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần,... Góp phần nâng cao công tác giáo dục toàn diện trong sinh viên; giúp cho sinh viên có môi trường rèn luyện thể chất, đảm bảo sức khỏe để học tập chuyên ngành.

##### 1.2. Yêu cầu

Sinh viên có trách nhiệm hoàn thành học phần Giáo dục thể chất (mỗi học phần đăng ký học phải đạt từ 5 điểm trở lên). Đây là điều kiện xét công nhận tốt nghiệp.

Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất, các đơn vị chức năng và giảng viên phối hợp thực hiện nghiêm túc và hiệu quả.

#### 2. ĐỐI TƯỢNG, QUY TRÌNH, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC

##### 2.1. Đối tượng

Sinh viên khóa tuyển sinh năm 2021 và sinh viên các khóa học trước chưa hoàn thành môn học Giáo dục thể chất.

##### 2.2. Quy trình

- Phòng Quản lý đào tạo thông báo đến các sinh viên khóa tuyển sinh năm 2021 lịch học môn GDTC học kỳ 3, năm 2022.
- Khoa GDQP&GDTC phân công giảng viên phụ trách lớp học phần theo dự kiến phân bổ lớp học phần từ Phòng Quản lý đào tạo.

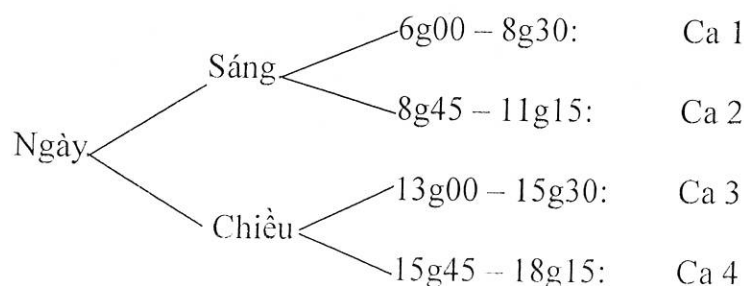
##### 2.3. Phương pháp tổ chức

###### 2.3.1. Khối lượng giảng dạy 1 học phần

Khối lượng mỗi học phần (môn học): 30 tiết, mỗi tuần học 1 ca học (3 tiết), hoàn thành trong một học kỳ.

###### 2.3.2. Số lượng sinh viên, thời gian phân bổ 1 ca học

Lớp học phần GDTC ở mỗi ca học đảm bảo số lượng từ 40 sinh viên/lớp. Thời gian học phân bổ như sau (ví dụ: Cho một lớp sáng và một lớp chiều, mỗi tuần học 3 tiết):



### 2.3.3. Phương án giảng dạy

- Lý thuyết và thực hành được giảng dạy trực tiếp tại các sân bãi, nhà thi đấu.
- Giáo án lên lớp hàng ngày kết hợp giữa lý thuyết và thực hành theo đúng khối lượng của chương trình.

### 3. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

3.1. Thời gian: Từ ngày 12/9/2022 đến 21/11/2022 (10 tuần học, 01 tuần thi).

3.2. Địa điểm: Quận 4, Quận 7, TP. Thủ Đức.

### 4. NỘI DUNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT (HỌC PHẦN TỰ CHỌN)

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	KHỐI LƯỢNG
<b>I</b>	<b>VÕ THUẬT (VOVINAM)</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	<b>6 tiết</b>
1	<b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển của môn Vovinam Việt Nam và thể giới – Xu hướng phát triển của Vovinam. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật Vovinam. <b>Bài 3:</b> Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật sử dụng đòn tay: Các lỗi đâm, đánh chỏ, gạt cạnh tay, chém cạnh tay. – Tấn pháp và kỹ thuật sử dụng đòn chân: đá thẳng, đá tạt, đá quét. – Bài khởi quyền và kỹ thuật té ngã. – Kỹ thuật phản đòn.	<b>24 tiết</b> 6 tiết 4 tiết 6 tiết 8 tiết
<b>II</b>	<b>MÔN BÓNG CHUYỀN</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	<b>6 tiết</b>
1	<b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển môn bóng chuyền thể giới và Việt Nam – Xu hướng phát triển của bóng chuyền hiện đại. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật bóng chuyền. <b>Bài 3:</b> Trọng tài, tổ chức thi đấu.	2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Tư thế chuẩn bị và di động. – Chuyền bóng thấp tay (đệm bóng). – Chuyền bóng cao tay (chuyền bước hai). – Phát bóng cao tay và thấp tay chính diện. – Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2. – Chắn bóng cá nhân. – Chiến thuật 4 - 2 và 5 - 1	<b>24 tiết</b> Ghép 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết
<b>III</b>	<b>MÔN BÓNG RỔ</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	<b>6 tiết</b>
1	<b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển của môn bóng rổ thể giới và Việt Nam – Xu hướng phát triển của bóng rổ hiện đại. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật bóng rổ. <b>Bài 3:</b> Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết 2 tiết 2 tiết

	<b>THỰC HÀNH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật dẫn bóng.</li> <li>- Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng chiến thuật).</li> <li>- Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay từ trước ngực (tại chỗ).</li> <li>- Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay từ trước ngực (di chuyển).</li> <li>- Hoàn chỉnh các kỹ thuật: Dẫn bóng và chuyền bắt bóng.</li> <li>- Kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai (hai bước lên rổ).</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai (vị trí ném phạt).</li> <li>- Chiến thuật tấn công.</li> <li>- Chiến thuật phòng thủ.</li> </ul>	<b>24 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 2 tiết 2 tiết
<b>IV</b>	<b>MÔN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển của môn bóng đá 5 người thế giới và Việt Nam – Xu hướng phát triển của môn bóng đá năm người hiện đại. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật bóng đá 5 người. <b>Bài 3:</b> Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	<b>6 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật chuyền bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- Kỹ thuật sút bóng bằng mu bàn chân.</li> <li>- Kỹ thuật nhận bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- Kỹ thuật nhận bóng bằng gan bàn chân.</li> <li>- Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng.</li> <li>- Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.</li> </ul>	<b>24 tiết</b> 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết
<b>V</b>	<b>MÔN CẦU LÔNG</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển môn cầu lông. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật cầu lông. <b>Bài 3:</b> Trọng tài - Phương pháp tổ chức thi đấu.	<b>6 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu.</li> <li>- Di chuyển phải, trái, trước sau, chéo.</li> <li>- Phát cầu thấp bên mặt trái vợt.</li> <li>- Lốp cầu.</li> <li>- Phát cầu cao bên mặt phải vợt.</li> <li>- Đập cầu.</li> <li>- Vợt bổng.</li> <li>- Chặn lưới (bỏ nhỏ gần lưới).</li> </ul>	<b>24 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 4 tiết 2 tiết 2 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết
<b>VI</b>	<b>MÔN BÓNG BÀN</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Vị trí tác dụng và lịch sử môn bóng bàn. <b>Bài 2:</b> Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng bàn; kỹ thuật cầm vợt. <b>Bài 3:</b> Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	<b>6 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 2 tiết

2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật di chuyển: Đơn bước, đôi bước, bước nhảy, bước chéo. – Kỹ thuật giao bóng: thuận tay, trái tay. – Kỹ thuật phòng thủ: thuận tay, trái tay. – Kỹ thuật tấn công: thuận tay, trái tay.	<b>24 tiết</b> 6 tiết 6 tiết 6 tiết 6 tiết
<b>VII</b>	<b>VÕ THUẬT (MUAY THÁI)</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Muay Thái. <b>Bài 2:</b> Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng bàn; hệ thống thi đấu. <b>Bài 3:</b> Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	<b>6 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật sử dụng đòn tay: Các lối đấm, các lối đánh chỏ. – Tấn pháp và kỹ thuật sử dụng đòn chân: Các lối đá, đánh chỏ	<b>24 tiết</b> 12 tiết 12 tiết
<b>VIII</b>	<b>THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Giới thiệu về môn Thể dục nhịp điệu. <b>Bài 2:</b> Xây dựng tháp và đội hình di chuyển. <b>Bài 3:</b> Sử dụng nhạc và phương pháp biên soạn bài Aerobic với nhạc.	<b>6 tiết</b> 2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – 7 bước cơ bản của Thể dục nhịp điệu: Diểu hành, chạy bộ, nâng gối, tách ngang, tách trước sau, bật cách quãng và bật đá cao – Nhóm động tác phát triển chung: Đầu cổ, vươn thở, tay vai, lườn, vặn mình, lưng bụng. – Nhóm động tác theo tư thế: Đứng, quỳ, ngồi, nằm. – Các động tác chuyển tư thế: Chuyển tư thế đứng sang quỳ, chuyển tư thế đứng sang ngồi, chuyển tư thế đứng sang nằm. – Kỹ thuật cơ bản trong nhóm 4 độ khó của Aerobic: Nhóm A (động lực), nhóm B (Tĩnh lực), nhóm C (Bật và nhảy), nhóm D (Thăng bằng và dẻo).	<b>24 tiết</b> 8 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết

### 5. TIẾN ĐỘ THỰC HIỆN

- 25/8 - 05/9/2022: Lập kế hoạch trình Ban Giám hiệu phê duyệt.
- 09/9/2022: Họp triển khai Kế hoạch.
- 12/9/2022: Triển khai giảng dạy học kỳ 3, năm 2022./

#### Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (để B/c);
- Các Phòng, Khoa quản lý SV;
- Viện ĐTQT;
- Lưu:VT, GDQP&GDTC.



**TS. Lê Trung Đạo**