

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin chung

1.1. Tên học phần tiếng Việt:	GDTC 2 - Bơi lội
1.2. Tên học phần tiếng Anh:	Physical Education 2 – Swimming
1.3. Mã học phần:	PEDU0207
1.4. Khoa/Ban phụ trách:	Ban Cơ bản
1.5. Số tín chỉ:	1,5
+ Số tiết lý thuyết:	0
+ Số tiết thực hành:	45

2. Mô tả

Học phần trang bị cho sinh viên những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Bơi lội, những hiểu biết về ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện Bơi lội, các bài tập phát triển thể lực, cách sử dụng có hiệu quả các bài tập đó trong cuộc sống nhằm nâng cao sức khỏe và đề phòng tai nạn trong môi trường nước.

3. Mục tiêu

3.1. Mục tiêu chung

- Cung cấp cho sinh viên những kiến thức và kỹ năng bơi lội cơ bản.
- củng cố, nâng cao và phát triển thể lực toàn diện, phát triển hài hoà các tố chất thể lực

3.2. Mục tiêu cụ thể

3.2.1. Kiến thức

- Hiểu biết về lịch sử phát triển, mục đích, ý nghĩa, tác dụng môn Bơi lội;
- Hiểu được nguyên lý vận động trong môi trường nước và yêu cầu trong quá trình tập luyện môn Bơi lội.

3.2.2. Kỹ năng:

– Thực hiện được kỹ thuật bơi kiểu Éch: Kỹ thuật động tác chân, kỹ thuật động tác tay, kỹ thuật phối hợp tay và chân, kỹ thuật phối hợp tay chân kết hợp với thở, kỹ thuật đứng nước.

3.2.3. Thái độ

– Có ý thức, thái độ học tập đúng đắn, đảm bảo tính kỷ luật trong học tập.
 – Xây dựng được tính kiên trì chịu khó, tự tin, dũng cảm, tính tự giác tích cực và lối sống lành mạnh, yêu thích thể thao, phát triển một cách toàn diện về thể lực và trí lực.

4. Nội dung

ST T	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
1.	Lý thuyết nhập môn	Xây dựng khái niệm và nhận thức về môn học, ý nghĩa, tác dụng, một số điểm cơ bản của luật bơi lội.	2			2	Tài liệu học tập Bơi lội do bộ môn GDTC - Ban Cơ bản biên soạn
2.	Kỹ thuật bơi kiểu Éch	- Các bài tập làm quen với nước, - Kỹ thuật chân bơi ếch - Kỹ thuật tay bơi ếch. - Kỹ thuật thở trong bơi ếch - Kỹ thuật xuất phát trên bục. - Kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc.	40			40	
3.	Thi	Thi kết thúc.	3			3	
Tổng cộng			45			45	

5. Tài liệu tham khảo

5.1. Tài liệu chính: Tài liệu học tập Bơi lội do bộ môn GDTC– Ban Cơ bản biên soạn – Lưu hành nội bộ.

5.2. Tài liệu tham khảo: Tài liệu giảng dạy *Giáo dục thể chất*– Nhà Xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh – năm 2010.

6. Phương pháp giảng dạy

– Phương pháp giảng giải động tác kỹ thuật.

- Phương pháp thị phạm động tác kỹ thuật.
- Phương pháp phân chia và hoàn thiện động tác kỹ thuật.
- Phương pháp tập lặp lại ổn định.
- Phương pháp tập biến đổi.
- Tổ chức các trò chơi vận động.

7. Đánh giá kết quả học tập

– Điểm đánh giá chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến 1 chữ số thập phân theo quy định của Trường.

- Điểm kết thúc học phần được tính theo cơ cấu:

STT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
Điểm quá trình		50%	
1.	Điểm chuyên cần	20	Đánh giá mức độ chuyên cần, thái độ học tập của sinh viên.
2.	Kiểm tra giữa kỳ	30	Thi thực hành cá nhân
Điểm cuối kỳ		50%	
3.	Thi cuối kỳ	50	Thi thực hành cá nhân
Điểm toàn phần		100%	

Sinh viên được đánh giá “đạt” môn học Giáo dục thể chất khi điểm **trung bình của môn học** đạt từ 2,00 trở lên.

7.1. Điểm chuyên cần

Điểm chuyên cần được đánh giá bao gồm các yếu tố: đi học đầy đủ, đúng giờ và thái độ học tập.

- Vắng 1 buổi trừ 50% điểm;
- Vắng 2 buổi trừ 100% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 2 vì thái độ học tập trừ 50% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 3 vì thái độ học tập trừ 100% điểm.

7.2. Nội dung kiểm tra giữa kỳ

- Kiểm tra kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác.
- Hình thức kiểm tra : Thực hành.

– Giảng viên phụ trách học phân trực tiếp ra đề kiểm tra và cho điểm đánh giá.

7.3. Nội dung thi cuối kỳ

– Bơi ếch cự ly 25m.
– Cách tính điểm: Căn cứ theo cự ly bơi và mức độ thể hiện kỹ thuật động tác.

+ Điểm 10 – 9: phối hợp tay – chân – thở, biết xuất phát, bơi được 22m đến 25m;

+ Điểm 8 – 7: phối hợp tay – chân – thở tương đối ổn định, bơi được 20 đến 22m;

+ Điểm 6 – 5: phối hợp tay – chân – thở chưa ổn định, bơi được đến 15m;

+ Điểm 4 – 3: phối hợp tay – chân – thở chưa tốt, sai nhịp, bơi được đến 15m;

+ Điểm 2 – 1: chưa biết phối hợp tay – chân, chưa biết thở, bơi được 15m trở xuống.

8. Kế hoạch giảng dạy

STT	Buổi học	Nội dung	Ghi chú
1.	Buổi 1	Ý nghĩa tác dụng, lịch sử phát triển môn bơi lội, nguyên lý vận động bơi và kỹ năng bơi ếch.	
2.	Buổi 2	Các bài tập làm quen với nước, kiểm tra ban đầu	
3.	Buổi 3	Học động tác kỹ thuật chân bơi ếch	
4.	Buổi 4	Học động tác kỹ thuật tay bơi ếch	
5.	Buổi 5	Kỹ thuật thở trong bơi ếch	
6.	Buổi 6	Kỹ thuật phối hợp	
7.	Buổi 7	Học kỹ thuật xuất phát trên bục	
8.	Buổi 8	Ôn tập, kiểm tra giữa kỳ	
9.	Buổi 9	Hoàn thiện kỹ thuật động tác.	
10.	Buổi 10	Thi Kết thúc	

9. Quy định của học phần

- Sinh viên mặc trang phục bơi khi lên lớp.
- Tuân thủ chặt chẽ qui định hồ bơi và hướng dẫn của giảng viên.

8. Thông tin giảng viên

- Giảng viên 1: Trình Quốc Trung
- Email: trung.tq@ou.edu.vn
- Giảng viên 2: Trịnh Trung Dũng
- Email: dungtt@ou.edu.vn

**BAN CƠ BẢN
TRƯỞNG BAN**

**BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT
TRƯỞNG BỘ MÔN**

Trình Quốc Trung