UBND TỈNH QUẢNG BÌNH **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐH QUẢNG BÌNH Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

*Quảng Bình, ngày .... tháng 12 năm 2018*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

**1. Thông tin chung về học phần:**

- Tên học phần: Giáo dục thể chất 3 (PHYSICAL EDUCATION 3)

- Mã số học phần: TQGDTC.003

- Số tín chỉ: 01

Số giờ tín chỉ: 30*(trong đó:lý thuyết:4, thực hành:26,bài tập: 0, thảo luận: 0)*

- Ngành học: Cao đẳng hệ chính quy

- Loại học phần: Bắt buộc

- Bộ môn phụ trách: Giáo dục thể chất

Giảng viên phụ trách chính:

Danh sách giảng viên cùng giảng dạy: Trần Thủy, Nguyễn Anh Tuấn, Cao Phương, Nguyễn Thị Tuyến, Nguyễn Quang Hòa, Nguyễn Xuân Hải, Nguyễn Thế Thành.

**2. Điều kiện tiên quyết:**

**3. Mục tiêu của học phần:**

***+ Về kiến thức***

Trang bị cho sinh viên những kiến thức về lịch sử phát sinh, ảnh hưởng và tác dụng của bóng chuyền đối với cơ thể; các kiến thức về luật, trọng tài bóng chuyền.

***+Về kỹ năng***

Trang bị cho sinh viên một số kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền (tư thế chuẩn bị và di chuyển, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng, kỹ thuật đập bóng). Đồng thời bồi dưỡng cho sinh viên những phương pháp tập luyện trên lớp cũng như ngoại khoá đồng thời sử dụng tốt trong việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất vận động góp phần xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng.

***+Về thái độ***

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên đang giảng dạy môn học. Sinh viên tự học, luyện tập ngoại khoá ngoài giờ để thực hiện tốt các nội dung được xây dựng trong chương trình.

**4. Chuẩn đầu ra học phần:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mã CĐR** | **Nội dung chuẩn đầu ra** |
|  | **Về kiến thức** |
| CĐR1 | Biết được lịch sử phát triển của môn bóng chuyền và những ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện môn bóng chuyền đối với cơ thể |
| CĐR2 | Biết được luật bóng chuyền và cách làm trọng tài bóng chuyền |
| CĐR3 | Biết được tư thế chuẩn bị và di chuyển; các bài tập phát triển thể lực trong môn bóng chuyền |
| CĐR4 | Biết được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng và kỹ thuật đập bóng trong môn bóng chuyền |
|  | **Về kỹ năng** |
| CĐR5 | Biết phân tích được các động tác đơn lẻ cũng như hoàn chỉnh trong quá trình tập luyện |
| CĐR6 | Sử dụng các bài tập, các phương pháp tập luyện một cách phù hợp |
|  | **Về thái độ (mức độ tự chủ, tự chịu trách nhiệm)** |
| CĐR7 | Có ý thức tự giác, tích cực trong học tập; hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao |
| CĐR8 | Có thái độ kính trọng giảng viên giảng dạy, có ý thức về môn học, xây dựng đạo đức lối sống lành mạnh, trong sáng |

**5. Tóm tắt nội dung học phần**

Trang bị cho sinh viên những kiến thức về lịch sử phát sinh, phát triển của môn bóng chuyền; ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện bóng chuyền đối với cơ thể; các kiến thức cơ bản về luật thi đấu, trọng tài bóng chuyền. Trang bị cho sinh viên một số kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền (tư thế chuẩn bị và di chuyển, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng, kỹ thuật đập bóng) và các bài tập phát triển thể lực.

**6. Nội dung chi tiết học phần:**

**Bài 1. Lịch sử phát sinh, phát triển của môn Bóng chuyền**

1.1. Lịch sử phát sinh, phát triển của môn Bóng chuyền

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

**Bài 2. Những điều luật cơ bản và phương pháp làm trọng tài**

2.1. Những điểm cơ bản trong Luật bóng chuyền

2.2. Phương pháp làm trọng tài

**Bài 3. Tư thế chuẩn bị và di chuyển**

3.1. Tư thế chuẩn bị

3.2. Di chuyển

3.3. Các bài tập về tư thế chuẩn bị và di chuyển, thể lực

**Bài 4. Kỹ thuật chuyền bóng**

4.1. Chuyền bóng thấp tay bằng hai tay

4.2. Chuyền bóng cao tay bằng hai tay

4.3. Các bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay

4.4. Các trò chơi vận động với bóng

4.5. Các bài tập thể lực

**Bai 5. Kỹ thuật phát bóng**

5.1. Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện (nữ)

5.2. Kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện (nam)

5.3. Các bài tập bổ trợ kỹ thuật phát bóng

5.4. Các bài tập thể lực

**Bài 6. Kỹ thuật đập bóng**

6.1. Kỹ thuật đập bóng chính diện số 4 theo phương lấy đà

6.2. Các bài tập bổ trợ để tiếp thu kỹ thuật đập bóng, thể lực

6.3. Ôn tập, kiểm tra

**7. Hình thức giảng dạy và phân bổ thời gian:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài** | **Tên bài** | **Số tiết tín chỉ** | | | | | |
| **Tổng** | **Lý thuyết** | **Bài tập** | **Thảo luận** | **Thực hành** | **Khác (\*)** |
| **1** | Lịch sử phát sinh, phát triển của môn Bóng chuyền | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |  |
| **2** | Những điều luật cơ bản và phương pháp làm trọng tài | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |  |
| **3** | Tư thế chuẩn bị và di chuyển | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |  |
| **4** | Kỹ thuật chuyền bóng | 12 | 0 | 0 | 0 | 12 |  |
| **5** | Kỹ thuật phát bóng | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 |  |
| **6** | Kỹ thuật đập bóng | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 |  |

*(\*) Các hình thức tổ chức học tập khác như ngoại khóa, ...*

**CÁC CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN VÀ TIỂU LUẬN (dự kiến)**

**Ma trận quan hệ giữa Chuẩn đầu ra và Nội dung (các bài) của học phần**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bài | CĐR1 | CĐR2 | CĐR3 | CĐR4 | CĐR5 | CĐR6 | CĐR7 | CĐR8 |
| 1 | x |  |  |  |  |  | x | x |
| 2 |  | x |  |  |  |  | x | x |
| 3 |  |  | x |  | x | x | x | x |
| 4 |  |  | x | x | x | x | x | x |
| 5 |  |  | x | x | x | x | x | x |
| 6 |  |  | x | x | x | x | x | x |

**8. Phương pháp giảng dạy**

- Thuyết trình, diễn giải

- Trực quan (trực tiếp và gián tiếp)

- Làm mẫu kết hợp phân tích diễn giải

- Sử dụng bài tập (hoàn chỉnh và phân chia)

**9. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Về kiến thức:

Sinh viên tham dự đầy đủ các buổi lên lớp theo quy chế, sinh viên tiếp thu bài giảng tại giảng đường, nắm được những kiến thức cơ bản của nội dung chương trình, giảng viên hướng dẫn làm bài tập mẫu ở lớp. Tham dự đầy đủ các buổi thực hành tại bể bơi.

Điều kiện dự thi: Sinh viên tham dự 50% số tiết lên lớp.

- Về các điều kiện khác:

Thực hiện nghiêm túc các quy định của Bộ môn Giáo dục thể chất và của nhà trường.

**10. Tài liệu phục vụ cho học phần**

***10.1. Tài liệu bắt buộc***

[1] Bộ môn Giáo dục thể chất (2016), *Giáo trình Giáo dục thể chất 3 (dành cho hệ Cao đẳng chính quy)*, Tài liệu lưu hành nội bộ, Trường Đại học Quảng Bình.

***10.2. Tài liệu tham khảo***

[2] Đặng Hùng Mạnh (chủ biên), Nguyễn Hải Bình, Trần Thị Ngọc Dung (2013), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao.

[3] Nguyễn Viết Minh (2004), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Đại học sư phạm.

[4] Nguyễn Quang (2001), *Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao.

[5] Phan Hồng Minh (1993), *Bóng chuyền bãi biển và bóng chuyền minni*, NXB Thể dục thể thao.

[6] Đinh Lẫn (1997), *Huấn luyện bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao.

[7] Phạm Thị Thiệu (2012), *Sinh lí học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao.

**11. Thang điểm đánh giá**

Sử dụng thang điểm 10 và thang điểm chữ theo Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ ban hành theo Quyết định số 43/2007/ QĐ-BGDĐT ngày 15 tháng 8 năm 2007 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và Thông báo số 698 ngày 26/04/2014 của Hiệu trưởng Trường Đại học Quảng Bình.

Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng được mô tả ở bảng sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Chuyên cần, thái độ | Kiểm tra  thường xuyên | Thi kết thúc học phần |
| Trọng số (%) | 5 % | 25% | 70% |

**12. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các chỉ tiêu đánh giá** | **Hình thức đánh giá** | **Trọng số** |
| 1 | *Chuyên cần, thái độ*  -Tham gia trên lớp  -Tích cực tập luyện | - Điểm danh  -Theo dõi | 5% |
| 2 | *Kiểm tra thường xuyên*  -Nội dung 1. Chuyền bóng thấp tay  -Nội dung 2. Chuyền bóng cao tay  -Nội dung 3. Phát bóng  -Nội dung 4. Chạy thể lực | - Số quả vào ô quy định  - Số quả vào ô quy định  - Số quả vào ô quy định  - Tính giây | 25% |
| 3 | *Thi kết thúc học phần*: Thực hành | Số quả vào ô quy định  Số giây đạt được | 70% |

**Ma trận quan hệ giữa Chuẩn đầu ra và Hình thức đánh giá**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | CĐR1 | CĐR2 | CĐR3 | CĐR4 | CĐR5 | CĐR6 | CĐR7 | CĐR8 |
| Theo dõi, hỏi - đáp | x | x |  |  |  |  |  | x |
| Viết | x | x |  |  |  |  |  | x |
| Kỹ năng sử dụng |  | x | x | x | x | x | x | x |
| Sản phẩm thực hành |  | x | x | x |  |  | x | x |

**HIỆU TRƯỞNG TRƯỞNG BỘ MÔN GIẢNG VIÊN**