



**BỘ CÔNG THƯƠNG**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**

Số 298 Đường Cầu Diễn, P. Minh Khai – Q. Bắc Từ Liêm – Hà Nội

ĐT: 024. 37655121

Email: [dhcnhn@hau.edu.vn](mailto:dhcnhn@hau.edu.vn)

Fax: 024. 37655261

Web: [www.hau.edu.vn](http://www.hau.edu.vn)

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN  
TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC**

Nội dung: Bơi 2  
Mã học phần: PE6006

*Hà Nội, tháng 12 năm 2018*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN****1. Thông tin về học phần**

Tên học phần (Tiếng Việt)	Bơi 2 - Bơi trườn sấp
Tên học phần (Tiếng Anh)	Swimming 2
Mã học phần	PE6006
Số tín chỉ: TS(LT;ThH/TN;TL/BTL/ĐAMH/TT)	1(0,1,0)
Bộ môn (Khoa phụ trách)	TT GDTC&TT
Thuộc CTĐT	Tất cả chương trình đào tạo Đại học
Các học phần trước	PE6005
Các học phần tiên quyết	
Các học phần song hành	
Ngày ban hành	1/11/2018
Lần ban hành	1

**2. Giảng viên phụ trách học phần**

Nguyễn Hoàng Dương, Dương Sinh Tuấn - Bộ môn GDTC, TT.GDTC&TT

**3. Mô tả tóm tắt học phần (Course description)**

Trang bị những kiến thức kỹ thuật cơ bản, khả năng thực hiện được một số động tác trong môn bơi. Thông qua quá trình tập luyện, sinh viên sẽ rèn luyện được ý chí, lòng quyết tâm cũng như phát triển tốt các tố chất thể lực: sức mạnh, sức nhanh, sự khéo léo... Từ đó ngày càng hoàn thiện bản thân và hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập

**4. Mục tiêu học phần (Course objectives)**

Mục tiêu (Goals)	Mô tả mục tiêu (Goal description)	Chuẩn đầu ra CTĐT
G1	Có kiến thức về kỹ thuật cơ bản của môn bơi. Hiểu và phân biệt được các kỹ thuật bơi ở mức độ nào so với quy chuẩn động tác thông qua việc hướng dẫn, phân tích của giảng viên và quan sát các tư liệu, hình ảnh minh họa, đặc biệt là quá trình luyện tập.	
G2	Có khả năng hình thành các động tác cơ bản và thực hiện linh hoạt các động tác đó. Với mục tiêu này, sinh viên sẽ được tăng cường tốt về thể lực, ý chí quyết tâm trong việc hoàn thành nhiệm vụ học tập	
G3	Có khả năng tăng cường và nâng cao tinh thần làm việc nhóm thông qua hoạt động tập luyện.	

### 5. Chuẩn đầu ra của học phần (Learning Outcomes)

Mục tiêu	Chuẩn đầu ra của HP	Mô tả chuẩn đầu ra của HP	Chuẩn đầu ra CTĐT	Mức độ (I/T/U)
G1	L1.1	Sinh viên hiểu, nắm bắt được kỹ thuật động tác và thực hiện được 1 cách tương đối thành thạo, có thể hình dung, tư duy về động tác khi không thực hiện. Có thể nhận biết, đánh giá, so sánh (xấu, đẹp, phù hợp) với các bạn tập với nhau so với động tác mẫu.		I/T
G2	L2.1	Thông qua việc tập luyện, sinh viên rèn luyện được các kỹ thuật cơ bản qua đó tạo được tính tự giác, tích cực, góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ trong học tập cũng như sinh hoạt. Yêu cầu sinh viên phải có thái độ nghiêm túc, cần cù trong tập luyện, phải tham gia đầy đủ số buổi học theo quy định.		T/U
G3	L3.1	Sinh viên được tổ chức nhóm 8 em tập 1 lượt. Quá trình tập luyện nghiêm túc, tích cực dưới sự theo dõi, chỉnh sửa của giảng viên. Các nhóm trên phải phối hợp tốt trong các kỹ thuật bơi trườn sấp cơ bản.		T/U

### 6. Nội dung, phương pháp dạy-học và đánh giá

#### 6.1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian

Nội dung	Thời gian tự học của SV (giờ)	Thời gian của học phần				Tổng số (giờ)
		Lý thuyết (giờ)		Thực hành/Thí nghiệm (giờ)	Tiểu luận/BTL/ĐaMH/TT (giờ)	
		Trên lớp (giờ)	Học trực tuyến (giờ)			
<b>Phần lý thuyết</b>						
Khái quát chung môn Bơi thể thao. Khái niệm bơi trườn sấp. Luật thi đấu.	04	02				02
<b>Phần thực hành</b>						
<b>Bài I. Tư thế thân người. Kỹ thuật động tác chân tay.</b>						
Nội dung 1: Tư thế thân người.	01			02		02
Nội dung 2: Kỹ thuật động tác chân tay.	02			04		04

<b>Bài II. Kỹ thuật động tác thở. Phối hợp tay với thở.</b>						
Nội dung 1: Kỹ thuật động tác thở.	02			04		04
Nội dung 2: Phối hợp tay với thở.	02			04		04
<b>Bài III. Phối hợp toàn bộ kỹ thuật. Thực hành thi đấu.</b>						
Nội dung 1: Phối hợp toàn bộ kỹ thuật.	03			06		06
Nội dung 2: Thực hành thi đấu.	03			06		06
Nội dung 3: Kiểm tra	01			02		02
<b>Tổng số giờ</b>	<b>18</b>	<b>02</b>		<b>28</b>		<b>30</b>

*\*Nội dung kiểm tra: đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp cự li 50m với sinh viên nam và 25m với sinh viên nữ.*

### 6.2. Nội dung, phương pháp và hoạt động dạy-học

TT	Nội dung	Phương pháp và hoạt động dạy-học chính	Chuẩn đầu ra của HP
<b>Phần lý thuyết</b>			
<b>Khái quát về môn bơi.</b>			
	<b>Khái quát chung môn Bơi thể thao. Khái niệm bơi trườn sấp. Luật thi đấu.</b>	> Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Giới thiệu - Phân tích - Giảng giải Sinh viên (SV): Chú ý lắng nghe, ghi chép bài giảng. SV: Chú ý lắng nghe, ghi chép bài giảng. > Về nhà: GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chung môn bơi. Giảng viên chuẩn bị hồ sơ, bài giảng cho buổi lên lớp tiếp theo. SV: Đọc bài cũ, tìm hiểu thêm tài liệu về môn bơi. Nghiên cứu trước bài học tiếp theo.	L1.1
<b>Phần thực hành</b>			
<b>Bài 1: Tư thế thân người. Kỹ thuật động tác chân tay.</b>			
	<b>Nội dung 1: Tư thế thân người.</b>	> Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm	L2.1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về kĩ thuật động tác chân tay.</p>	
	<p><b>Nội dung 2: Kĩ thuật động tác chân tay..</b></p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	
<p><b>Bài 2: Kĩ thuật động tác thở. Phối hợp tay với thở.</b></p>			

	<p><b>Nội dung 1: Kỹ thuật động tác thở</b></p>	<p>➤Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai</p> <p>Sinh viên (SV): - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</p> <p>➤Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về phối hợp tay với thở.</p>	<p>L2.1</p>
	<p><b>Nội dung 2: Phối hợp tay với thở.</b></p>	<p>➤Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai</p> <p>Sinh viên (SV): - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</p> <p>➤Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các</p>	<p>L2.1</p>

		<p>nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	
<b>Bài 3: Phối hợp toàn bộ kĩ thuật. Thực hành thi đấu.</b>			
	<b>Nội dung 1: Phối hợp toàn bộ kĩ thuật.</b>	<p>➤Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Củng cố các điều luật cơ bản trong thi đấu.</p>	L2.1
	<b>Nội dung 2: Thực hành thi đấu.</b>	<p>➤Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> </ul>	L3.1

		- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm > Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.	
--	--	---	--

**6.3 Quy định đánh giá học phần và các chuẩn đầu ra của học phần**

Thứ tự	Đánh giá	Trọng số để tính điểm HP (%)	CDR được đánh giá	Hình thức đánh giá	Điểm tối đa của CDR trong lần đánh giá	Trọng số để đánh giá theo CDR (%)
1	Cuối kỳ	50	L2.1	Thực hành	10	100
2	Chuyên cần	50				

**\*Nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật trườn sấp.**

**7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo**

- Phạm Văn Ngũ, Nguyễn Thị Hiền (2002) Giáo trình bơi lội. NXB Đà Nẵng
- Luật bơi – Nhà xuất bản TDTT Hà Nội – 2007.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TDTT 2000.
- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, NXB TDTT 2006.

**8. Đề cương chi tiết học phần tham khảo (nếu có)**

TT GDTC&TT



Trần Xuân Kiên

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Hoàng Dương

Nhóm soạn thảo



Nguyễn Hoàng Dương