



## CHƯƠNG TRÌNH CHI TIẾT HỌC PHẦN TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 2
2. Loại học phần: Thực hành
3. Số tín chỉ: 1 tín chỉ.
4. Bộ môn quản lý học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất
5. Điều kiện tiên quyết:

- Sinh viên học chương trình môn Giáo dục thể chất dựa trên những kiến thức tích lũy được ở môn GDTC hệ phổ thông trung học và trung học cơ sở.

### 6. Phân bổ thời gian:

+Học phần: Bóng rổ - 1 tín chỉ

- Thời gian lên lớp: 30 giờ

Số giờ thực hành: 28 giờ

Số giờ đánh giá: 2 giờ

- Thời gian tự học: 60 giờ (theo kế hoạch cá nhân hoặc hướng dẫn của giảng viên)

### 7. Mục tiêu của học phần:

#### 7.1. Kiến thức

- Học phần nhằm trang bị cho người học những kiến thức về lịch sử ra đời và phát triển; những kiến thức cơ bản về: nguyên lý và thực hành kỹ thuật, phương pháp tổ chức tập luyện môn bóng rổ; phát triển các tố chất thể lực trong quá trình học tập rèn luyện và lao động nghề nghiệp sau khi ra trường.

#### 7.2. Kỹ năng

- Người học nắm được những kiến thức lý luận cơ bản về phương pháp tập luyện thể dục thể thao, các quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và sự phát triển các tố chất thể lực, giáo dục đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật để không ngừng phát triển con người cân đối toàn diện, nâng cao hiệu quả học tập và thực hành tay nghề.

- Trang bị cho sinh viên hệ thống kiến thức cơ bản về bài tập, kỹ thuật cơ bản môn bóng rổ.

#### 7.3. Thái độ.



- Trung thực, nghiêm túc tham gia học tập chính khóa, tham ra hoạt động ngoại khóa TDTT.

- Hoàn thành nhiệm vụ học tập rèn luyện được giao.

## 8. Nội dung học phần:

### 8.1. Mô tả vắn tắt

- **Học phần bóng rổ:** Sơ lược lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng rổ. Đặc điểm, tác dụng của tập luyện Bóng rổ. Luật Bóng rổ. Các kỹ thuật cơ bản: di chuyển, dẫn bóng, chuyền - bắt bóng, ném rổ 1 tay trên cao. Phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu. Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

### 8.2. Nội dung chi tiết học phần

- Học phần bóng rổ:

Tuần	Nội dung	TH (giờ)	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1 đến 15	<b>KỸ THUẬT BÓNG RỔ CƠ BẢN</b>		Tài liệu môn bóng rổ	Thực hiện được động tác.
1	<p><b>2.Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (18 giờ)</b></p> <p><b>Nội dung GD lý thuyết: 2 giờ</b></p> <p>2.1. Khái niệm kỹ thuật bóng rổ</p> <p>2.2. Nguyên lý kỹ thuật cơ bản bóng rổ</p> <p>2.3. Phân loại kỹ thuật bóng rổ</p> <p>2.4. Kỹ thuật cơ bản trong bóng rổ</p> <p><b>Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (15 giờ)</b></p> <p>Kỹ thuật di động không bóng: Tư thế cơ bản, chạy nghiêng (đường thẳng-vòng), nhảy, dừng, quay</p> <p>Kỹ thuật dẫn bóng: tại chỗ, di chuyển, đổi hướng, qua đối phương</p> <p>Kỹ thuật chuyền-bắt bóng: tay trước ngực, bật đất, trên đầu, trên vai</p> <p>Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao: góc 45<sup>0</sup>, vạch phạt</p> <p>Di chuyển chuyền-bắt bóng 2 bước ném rổ góc 45 độ</p>	18	Tài liệu môn bóng rổ	Nắm được kỹ thuật động tác

	<p>Kĩ thuật nhảy ném rổ (Giới thiệu)</p> <p>Kỹ thuật phòng thủ: Tư thế cơ bản, bước trượt</p> <p><b>Làm bài tập thể lực trên lớp:</b> (1,0 giờ)</p>			
2	<p><b>Các nội dung cần tự học ở nhà:</b> (36giờ)</p> <p>Hiểu các nguyên lý kỹ thuật cơ bản</p> <p>Vận dụng các kỹ thuật thực hành trên lớp vào tập luyện có hiệu quả</p>		Tài liệu môn bóng rổ	- Hoàn thiện kỹ thuật cơ bản
11 đến 15	<b>CHIẾN THUẬT CƠ BẢN BÓNG RỔ</b>		Tài liệu môn bóng rổ	-Nắm được kỹ thuật động tác
	<p><b>3.Tóm tắt các nội dung chính trên lớp:</b></p> <p>3.1. Khái niệm cơ bản về chiến thuật</p> <p>3.2. Phân loại chiến thuật</p> <p>3.3. Chức năng cầu thủ Bóng rổ trong thi đấu</p> <p>3.4. Giới thiệu hình thức chiến thuật cơ bản trong thi đấu Bóng rổ</p> <p><b>Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện:</b></p> <p>Chiến thuật tấn công nhanh trong thi đấu Bóng rổ</p> <p>Chiến thuật tấn công khu vực trong thi đấu Bóng rổ</p> <p>Chiến thuật phòng thủ khu vực trong thi đấu Bóng rổ</p>	4	Tài liệu môn bóng rổ	Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực
	<p><b>Các nội dung cần tự học ở nhà:</b> (08 giờ)</p> <p>Tìm hiểu các nguyên lý chiến thuật cơ bản trong Bóng rổ</p>		Tài liệu môn bóng rổ	Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực
1 đến 15	<b>MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU BÓNG RỔ</b>		Tài liệu môn bóng rổ	Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực
3	<p><b>4.Tóm tắt các nội dung chính trên lớp:</b> (7,0 tiết)</p>	8	Tài liệu môn bóng rổ	Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực



	<p><b>Nội dung GD lý thuyết:</b></p> <p>4.1. Quá trình phát triển của điều luật môn Bóng rổ</p> <p>4.2. Một số điều luật Bóng rổ cơ bản</p> <p>4.3. Các thể thức thi đấu bóng rổ</p> <p><b>Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện:</b> (04 giờ)</p> <p>Minh họa bằng các tình huống trên sân tập</p> <p>Đấu tập</p> <p>Sơ lược lịch sử ra đời; các nguyên lý kỹ – chiến thuật; các điều luật cơ bản môn Bóng rổ</p> <p><b>Làm bài tập (kiểm tra giữa kỳ):</b> (1,0 giờ)</p>			
4	<p><b>Các nội dung cần tự học ở nhà:</b> (14 giờ)</p> <p>Nghiên cứu Luật Bóng rổ năm 2014 sửa đổi bổ sung và phương pháp tổ chức thi đấu Bóng rổ</p>		Tài liệu môn bóng rổ	Hoàn thiện nội dung học.

### 9. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Chuyên cần: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải có mặt trên lớp tối thiểu 70% số tiết theo quy định.
- Chuẩn bị cho bài giảng: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải đọc tài liệu tham khảo môn Bóng rổ và Bóng rổ trước khi đến lớp học.
- Thảo luận: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải chuẩn bị ít nhất một vấn đề liên quan đến môn học cho buổi thảo luận phân lý thuyết chuyên môn trước khi vào kiểm tra giữa kỳ.
- Thực hành tập luyện: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải tham gia tập luyện ít nhất 12 buổi tập luyện trên lớp.

- **Thang điểm: 10**

- **Hình thức đánh giá: :**

#### **Đánh giá kiểm tra kết thúc học phần**

- Thẻ lực: dẫn bóng 28m x 6lần (nam) đạt 45 giây; 28m x 5lần (nữ) đạt 50 giây.
- Thẻ lực: dẫn bóng 28m x 6lần (nam) đạt 45 giây; 28m x 5lần (nữ) đạt 50 giây.

Nội dung	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ném rỏ 1 tay trên cao 5 lần (quả)	1		2		3		4		5	
<i>Tiêu chí đánh giá kỹ thuật</i>	Động tác còn rời rạc, còn có động tác sai		Động tác bị giật cục, chia tách		Động tác còn thiếu tính nhịp điệu		Động tác có tính nhịp điệu		Động tác có tính thẩm mỹ	
Dẫn bóng qua 4 cọc, 2 bước ném rỏ 1 tay trên cao góc 45 <sup>0</sup> thực hiện 5 lần (quả)	1		2		3		4		5	
<i>Tiêu chí đánh giá kỹ thuật</i>	Động tác còn rời rạc, có động tác sai, thiếu, phạm luật		Động tác bị giật cục, chia tách, không phạm luật		Đủ, đúng động tác, còn thiếu tính nhịp điệu		Đủ, đúng động tác, có tính nhịp điệu		Đủ, đúng động tác có tính thẩm mỹ	

Yêu cầu:

- Ném rỏ 1 tay trên cao tại vạch ném phạt (nam), tại vạch 5.0m (nữ) liên tục 5 lần (quả). Thực hiện đúng kỹ thuật, không phạm luật.
- Dẫn bóng qua cọc, 2 bước ném rỏ 1 tay trên cao góc 45<sup>0</sup> thực hiện 5 lần (quả) (Nữ). Dẫn bóng vượt qua 4 chướng ngại vật - nhảy dừng bắt bóng - chuyền bóng 2 tay trước ngực - động tác giả - di chuyển nhận bóng 2 bước ném rỏ 1 tay trên cao góc 45<sup>0</sup> thực hiện 5 lần (quả) (Nam). Thực hiện đúng kỹ thuật, đủ động tác, không phạm luật.

(\*\*) Đối với sinh viên nhóm sức khỏe yếu, bệnh, tật có xác nhận của y tế Học viện và xác nhận của bệnh viện cấp quận huyện trở lên; tham gia đầy đủ, tích cực các buổi học và thực tế theo dõi quá trình học tập của giảng viên thì áp dụng 1 trong các hình thức sau:

- Làm bài chuyên đề: với SV tim mạch loại 5, khuyết tật không hoạt động thể lực được. Nếu thực hiện đủ, đúng yêu cầu nêu trên thì sinh viên đạt 5 điểm cuối kỳ.

### 11. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên

Mỗi tín chỉ có 01 điểm đánh giá được làm tròn đến một chữ số thập phân. Điểm trung bình cộng của các điểm đánh giá được làm tròn đến một chữ số thập phân là điểm của học phần thực hành.

Điểm của mỗi tín chỉ là trung bình cộng của các bài kiểm tra thực hành.

### 12. Tài liệu học tập

- Giáo trình bắt buộc:
- Tài liệu tham khảo: Bóng Chuyên- Bóng rỏ(1998) NXB TĐTT.

### 13. Các yêu cầu khác của học phần:

- Tham dự các bài kiểm tra: Không tham gia bài kiểm tra giữa kì sẽ nhận điểm 0 (Không) và đánh giá vào điểm chuyên cần.
- Yêu cầu về đạo đức: Chấp hành đúng các quy định về tổ chức và kỷ luật giờ học, thảo luận, kiểm tra. Thực hiện đúng các chuẩn mực đạo đức người học.
- Sân tập: sân bóng rỏ an toàn, thoáng mát, vệ sinh...



- Phương tiện phục vụ giảng dạy: bóng rổ đạt tiêu chuẩn, cọc dẫn bóng, rổ đầy đủ.
- Các phương tiện khác: đồng phục môn học giáo dục thể chất, giấy thể thao phù hợp.

Quảng Ninh, ngày 2 tháng 6 năm 2019



TS. Hoàng Hùng Thắng

HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG BỘ MÔN

ThS. Nguyễn Thị Hương

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

ThS. Nguyễn Thị Hương