

Ngành đào tạo: Giáo dục thể chất 3 (Karatedo)

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Giáo dục thể chất

Đề cương chi tiết học phần

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 3 (Karatedo)

Mã học phần: PHED230715

2. Tên Tiếng Anh: Physical Education 3 (KARATEDO)

3. Số tín chỉ: 3 tín chỉ

Phân bố thời gian: n (1/2/6)

4. Các giảng viên phụ trách học phần:

1/ GV phụ trách chính: ThS. Trần Văn Tuyền

2.1/ CN Đỗ Hoàng Long

2.2/ CN Nguyễn Thanh Bình

5. Điều kiện tham gia học tập học phần

Môn học tiên quyết: Không

Điều kiện tiên quyết: Sinh viên có sức khỏe bình thường, những trường hợp đặc biệt phải có hồ sơ bệnh án và giấy xác nhận của y tế.

6. Mô tả học phần (Course Description)

Học phần trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn võ Karatedo. Ý nghĩa, tác dụng, lịch sử phát triển, những nghi thức, thuật ngữ kỹ thuật, hệ thống kỹ thuật, quyền thuật, đối luyện, các kỹ thuật tự vệ và luật thi đấu môn Karatedo.

7. Mục tiêu học phần (Course Goals)

Mục tiêu (Goals)	Mô tả (Goal description) (Học phần này trang bị cho sinh viên:)	Chuẩn đầu ra CTĐT
G1	Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn võ Karatedo. Những nghi thức, thuật ngữ kỹ thuật và luật thi đấu trong Karatedo.	1.1
G2	Các kỹ thuật cơ bản trong Karatedo, các kỹ thuật đối luyện: Gohon Kumite, Sambon kumite..., các kỹ thuật tự vệ, các bài quyền cơ bản Karatedo: Heain shodan, Heain Nidan...	1.1
G3	Xây dựng ý thức, thái độ học tập đúng đắn, đảm bảo tính kỷ luật trong tập luyện và thi đấu.	1.1

8. Chuẩn đầu ra của học phần

Chuẩn đầu ra HP	Mô tả (Sau khi học xong môn học này, người học có thể:)	Chuẩn đầu ra CDIO
----------------------------	--	------------------------------

G1	Giúp cho sinh viên hiểu được lợi ích, tác dụng của việc tập luyện môn võ Karatedo, nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất toàn diện.	1.1
	Hiểu được nguyên lý kỹ thuật cơ bản, phương pháp tổ chức tập luyện và thi đấu, các điều luật cơ bản trong thi đấu Karatedo.	1.1, 3.3.3
G2	Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản, các kỹ thuật đối luyện hai người, thực hiện bài quyền theo nhóm hoặc thực hiện cá nhân từng người, thực hiện các kỹ thuật tự vệ cá nhân cơ bản.	1.1
	Có khả năng tự tìm kiếm tài liệu liên quan đến môn học và thực hiện được nội dung của các tài liệu.	2.2.3
	Có khả năng làm việc nhóm để thảo luận và tập luyện các vấn đề liên quan đến môn học	3.1.2
G3	Xây dựng được lối sống lành mạnh, yêu thích học tập và rèn luyện thể thao, phát triển một cách toàn diện về thể lực và trí lực.	2.5.1

9. Tài liệu học tập

- Sách, giáo trình chính:

Giáo trình Võ thuật – Nguyễn Văn Chung 2004, NXB Đại học Sư Phạm 2004.

- Sách (TLTK) tham khảo:

Sách lý luận và phương pháp rèn luyện thể chất (Bộ Giáo Dục và Đào Tạo) – NXB GIÁO DỤC 1995.

PGS-TS Trịnh Trung Hiếu – Lý luận và phương pháp giáo dục TDDT trong nhà trường – NXB TDDT 1997.

10. Đánh giá sinh viên:

- Thang điểm: 10

- Kế hoạch kiểm tra như sau:

Hình thức KT	Nội dung	Thời điểm	Công cụ KT	Chuẩn đầu ra KT	Tỉ lệ (%)
Bài tập					50
BT#1	Các kỹ thuật cơ bản trong Karatedo	Tuần 5	Bài tập trên lớp		10
BT#2	Bài quyền Heian Shodan	Tuần 7	Bài tập trên lớp		15
BT#3	Đối luyện Gohon Kumite	Tuần 8	Bài tập trên lớp		15
Tiểu luận - Báo cáo					10
	Sau mỗi buổi học sinh viên được yêu cầu đọc và tìm hiểu về một đề tài, trong buổi học sau một nhóm sinh viên báo cáo trước lớp nội dung mình tìm hiểu được. Danh sách các đề tài: 1. Sự hình thành và phát triển Karatedo ở	Tuần 5-8	Tiểu luận - Báo cáo		

	Nhật Bản ? 2. Khái quát sự phát triển Karatedo trên Thế giới ? 3. Khái quát sự phát triển Karatedo ở Việt Nam ? 4. Trình bày hệ thống thi đấu Karatedo quốc tế ? 5. Xu thế phát triển của Karatedo thể thao ? 6. Luật thi đấu môn võ Karatedo? 7. Dụng cụ tập luyện môn võ Karatedo?				
Thi cuối kỳ					50
	- Nội dung bao quát tất cả các chuẩn đầu ra quan trọng của môn học.	1.1, 3.1.2	Thi thực hành		

11. Nội dung chi tiết học phần:

Tuần	Nội dung	Chuẩn đầu ra học phần
1	A/ Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp Nội dung GD lý thuyết: - Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn võ Karatedo Nội dung GD thực hành: - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji ... - Cách nắm tay đấm của Karatedo - Đấm: Jun zuki (đấm thẳng), Oi zuki (đấm thuận), Gyaku zuki (đấm nghịch)... - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...) PPGD chính: + Thuyết giảng + Thị phạm	1.1
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) Ôn tập: - Tấn pháp - Kỹ thuật đấm	1.1

2	<p>A/ Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Những nghi thức trong môn võ Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đắm giữa kết hợp hông và vai cùng chiều (Chudan Kizami zuki) - Tấn trước (Zenkutsu dachi), tấn trước tiến – lùi. - Tấn trước kết hợp với thuận (Oi zuki), nghịch (Gyaku zuki) tiến – lùi. - Đá tổng trước (Mae geri). <p>- Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)</p> <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm 	1.1
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tấn trước (Zenkutsu dachi) - Đá tổng trước (Mae geri). 	1.1
3	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Những thuật ngữ trong Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới (Gedan barai) - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đấm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công. - Đá vòng cầu (Mawashi geri) <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm 	1.1
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tấn ngang (Kiba dachi) - Đỡ gạt dưới (Gedan barai) - Đá vòng cầu (Mawashi geri) 	1.1

4	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Nguyên tắc khoa học trong Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tấn ngang (Kiba dachi) đâm chudan zuki - Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke) - Đỡ thượng đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ trung đẳng từ ngoài vào (Soto uke) - Đỡ trung đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công. - Đá vòng cầu (Mawashi geri) di chuyển tiến – lùi <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm 	1.1
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke) - Đỡ trung đẳng từ ngoài vào (Soto uke) - Đối luyện 	1.1
5	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Đặc điểm hoạt động thể lực môn Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đỡ trung đẳng từ trong ra (Uchi uke) - Đỡ trung đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ trung đẳng di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Tấn sau (Kokutsu dachi) - Tấn sau di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đá tổng trước (Mae geri) kết hợp với Lambo - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...) <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	1.1 3.1.2
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đỡ trung đẳng từ trong ra (Uchi uke) - Tấn sau (Kokutsu dachi) - Đá tổng trước (Mae geri) 	1.1

6	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đỡ chặt kết hợp với tấn sau di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ chặt di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: Gohon jodan 1-2 - 10 động tác đầu bài quyền Heian Shodan - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...) <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Thảo luận nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: Gohon jodan 1-2 - 10 động tác đầu bài quyền Heian Shodan 	1.1
7	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Những nguyên tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện bài quyền Heian Shodan - Đối luyện: Gohon jodan 3 - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Thảo luận nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bài quyền Heian Shodan - Đối luyện 	1.1

8	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Hệ thống thi đấu Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện bài quyền Heian Shodan - Hoàn thiện đối luyện Gohon Kumite - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bài quyền Heian Shodan - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản 	1.1
9	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Xu thế phát triển của Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các kỹ thuật tự vệ trong Karatedo - Kỹ thuật di chuyển trong thi đấu Karatedo. - Kỹ thuật tấn công tay trước trong thi đấu Karatedo. - Bài tập phát triển thể lực chung <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật di chuyển trong thi đấu Karatedo. - Kỹ thuật tấn công tay trước trong thi đấu Karatedo. 	

10	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Hệ thống thi đấu Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học 10 động tác đầu bài quyền Heian Nidan - Đối luyện: Sambon Kumite 1-2 - Kỹ thuật tấn công tay sau trong thi đấu Karatedo. - Bài tập phát triển thể lực chung <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 động tác đầu bài quyền Heian Nidan - Đối luyện: Sambon Kumite 1-2 - Kỹ thuật tấn công tay sau trong thi đấu Karatedo. 	
11	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Luật thi đấu Karatedo</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 động tác sau bài quyền Heian Nidan - Đối luyện: Sambon Kumite 3 - Kỹ thuật tấn công tay sau kết hợp với đá chân trong thi đấu Karatedo. - Tập luyện thi đấu đối kháng theo chỉ dẫn của giáo viên. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 động tác sau bài quyền Heian Nidan - Đối luyện: Sambon Kumite 3 - Kỹ thuật tấn công tay sau kết hợp với đá chân trong thi đấu Karatedo. 	

12	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Luật thi đấu Karatedo (tt)</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện bài quyền Heian Nidan - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Karatedo. - Bài tập phát triển thể lực chung. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bài quyền Heian Nidan - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản 	
13	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết: Các điều khoản về thi đấu Kumite</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các kỹ thuật tự vệ trong Karatedo - Bài quyền Heian Nidan - Đối luyện Sambon Kumite - Thi đấu đối kháng theo luật Karatedo. - Bài tập phát triển thể lực chung. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm 	<p>1.1</p> <p>3.1.2</p>
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các kỹ thuật tự vệ trong Karatedo - Bài quyền Heian Nidan - Đối luyện Sambon Kumite 	<p>1.1</p>

14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD thực hành: - Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Bài quyền Heian Nidan - Đối luyện Sambon Kumite - Bài tập phát triển thể lực chung. PPGD chính: + Thuyết giảng + Thị phạm + Tập luyện nhóm	1.1 3.1.2
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) Ôn tập: - Bài quyền Heian Nidan - Đối luyện Sambon Kumite - Các kỹ thuật tự vệ trong Karatedo	1.1
15	Kiểm tra kết thúc môn: - Bài quyền Heian Nidan - Đối luyện: Sambon Kumite - Các động tác tự vệ trong Karatedo - Thể lực chuyên môn	1.1

12. Đạo đức khoa học:

Các bài tập ở nhà và dự án phải được thực hiện từ chính bản thân sinh viên. Nếu bị phát hiện có sao chép thì xử lý các sinh viên có liên quan bằng hình thức đánh giá **0** (không) điểm quá trình và cuối kỳ.

13. Ngày phê duyệt lần đầu:

14. Cấp phê duyệt:

Trưởng khoa

Trưởng BM

Nhóm biên soạn

ThS. Nguyễn Văn Quận

ThS. Trần Văn Tuyền
ThS. Nguyễn Thanh Bình
ThS. Đỗ Hoàng Long

15. Tiến trình cập nhật ĐCCT

Lần 1: Nội Dung Cập nhật ĐCCT lần 1: ngày 17 tháng 10 năm 2016	<người cập nhật ký và ghi rõ họ tên) ThS. Trần Văn Tuyền Tổ trưởng Bộ môn: ThS. Nguyễn Văn Quận
---	---

