**TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG**

**Trung tâm : Giáo dục Quốc Phòng**

**Bộ môn: Giáo dục thể chất**

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

**1. Thông tin về học phần:**

Tên học phần:

* Tiếng Việt: **BÓNG ĐÁ VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN**
* Tiếng Anh: Football and Training methods

Mã học phần: 85097 Số tín chỉ: 1 TC

Đào tạo trình độ: Đại học và Cao đẳng

Học phần tiên quyết: Không

**2. Thông tin về giảng viên :**

- Họ và tên: Hồ Thanh Nhã Chức danh, học hàm, học vị: Thạc sĩ

Điện thoại: 0344278280 Email: [nhaht@ntu.edu.vn](mailto:nhaht@ntu.edu.vn)

Địa chỉ trang web/nguồn dữ liệu internet của giảng viên:

Địa điểm, lịch tiếp SV: Văn phòng Bộ môn GDTC ( Nhà thi đấu ).

- Họ và tên: Nguyễn Đình Đô Chức danh, học hàm, học vị: Thạc sĩ

Điện thoại: 0938111996 Email : [dond@ntu.edu.vn](mailto:dond@ntu.edu.vn)

Địa điểm, lịch tiếp SV: Văn phòng Bộ môn GDTC ( Nhà thi đấu ).

**3. Mô tả tóm tắt học phần:**

Học phần sẽ trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về lịch sử hình thành và phát triển môn bóng đá trên thế giới và Việt Nam. Sự ra đời của bóng đá hiện đại. Những lợi ích, tác dụng của việc tập luyện môn bóng đá đem lại cho người học.Trang bị cho người học những động tác kỹ thuật cơ bản của bóng đá, biết được cơ bản phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài, và một số cách thức xử lý khi gặp chấn thương trong luyện tập và thi đấu các môn thể thao. Nhằm giúp người học nhận thức được tác dụng của việc tập luyện TDTT với bản thân cũng như áp dụng vào công việc, học tập và đời sống hằng ngày.

Học phần gồm 2 phần:

Phần 1. Lý Thuyết :

- Sơ lược khái quát về môn bóng đá, lịch sử hình thành và phát triển môn bóng đá đá trên thế giới và ở Việt Nam. Sự ra đời và phát triển của bóng đá hiện đại.

- Các phương pháp tổ chức thi đấu và luật thi đấu bóng đá.

- Một số cách xử lý khi gặp chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

Phần 2. Thực hành :

- Các kỹ thuật cơ bản môn bóng đá :

+ Kỹ thuật di chuyển (Chạy, dừng đột ngột, chuyển thân, bật nhảy, đi bộ ).

+ Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

+ Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân.

+ Kỹ thuật ném biên.

- Các bài tập thể lực.

**4. Mục tiêu:**

- Nắm vững tri thức cơ bản về lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng đá trên thế giới và Việt Nam, lợi ích và tác dụng của môn bóng đá đôi với người học.

- Nắm và hiểu được cơ bản về luật cũng như phương pháp tổ chức thi đấu bóng đá, và cách xử lý khi gặp các trường hợp chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

- Nắm được kiến thức cơ bản về các kỹ thuật của môn bóng đá.

**5.** **Chuẩn đầu ra (CLOs):** Sau khi học xong học phần, sinh viên có thể:

a. Nhận thức được lợi ích và tác dụng của môn bóng đá mang lại đối với người học trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất.

b. Biết được luật bóng đá, phương pháp tổ chức, và việc xử lý các trường hợp chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

Thực hiện được các động tác kỹ thuật cơ bản môn bóng đá :

c. Kỹ thuật di chuyển (Chạy, dừng đột ngột, chuyển thân, bật nhảy, đi bộ )

d. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu bàn chân.

e. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và giữa bàn chân.

f. Kỹ thuật ném biên.

**6. Đánh giá kết quả học tập:**

**6.1 Lịch kiểm tra giữa kỳ (dự kiến)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lần kiểm tra** | **Tiết thứ** | **Hình thức kiểm tra** | **Chủ đề/Nội dung được kiểm tra** | **Nhằm đạt CLOs** |
| 1 | 7 | Thực hành | Thực hiện động tác kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn. | d,e... |

Thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn nhỏ rộng 1m từ cự ly 8m đối với nữ, 10m đối với nam. ( Mỗi lượt thực hiện đá 5 quả)

- Mỗi lượt thực hiện đá chính xác kỹ thuật vào cầu môn : 2 Điểm

- Đá đúng kỹ thuật nhưng bóng không vào cầu môn : 1 Điểm

- Đá bóng không chính xác, ra ngoài: 0 điểm

**6.2. Thi kết thúc học phần:**

- Kiểm tra đánh giá về lý thuyết (cho sinh viên chia nhóm và thuyết trình) sinh viên tự làm.

- Kiểm tra đông tác kỹ thuật tâng bóng.

- Kiểm tra động tác kỹ thuật ném biên.

- Test thể lực.

**6.3. Thang đánh giá bóng đá dành cho phần thực hành:**

**+ Thực hiện động tác kỹ thuật tâng bóng :**

- Nữ : 10 quả

- Nam : 20 quả

( Có thể tâng bóng bằng 1 chân hoặc 2 chân)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Điểm** | **Nam (Quả)** | **Nữ (Quả)** |
| 10 | 20 | 10 |
| 9 | 18 | 9 |
| 8 | 16 | 8 |
| 7 | 14 | 7 |
| 6 | 12 | 6 |
| 5 | 10 | 5 |
| 4 | 8 | 4 |
| 3 | 6 | 3 |
| 2 | 4 | 2 |
| 1 | 2 | 1 |
| 0 | 0 | 0 |

**+ Thực hiện động kỹ thuật tác ném biên:**

Mỗi người thực hiện 3 lần

- Ném bóng đúng kĩ thuật xa trên 15m: 3 điểm

- Ném bóng đúng kĩ thuật xa từ 10m - 15m: 2 điểm

- Ném bóng đúng kĩ thuật dưới 10m: 1 điểm

- Ném bóng sai kĩ thuật: 0 điểm

**+ Test kiểm tra thể lực:**

- Thực hiện các chuỗi động tác bao gồm:

+ Chạy luồn cọc

+ Bật nhảy rào

+ Dẫn bóng luồn cọc đá vào cầu môn cự ly 10m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Điểm** | **Nam (s)** | **Nữ (s)** |
| 10 | 23 | 28 |
| 9 | 23’50 | 28’50 |
| 8 | 23 | 29 |
| 7 | 24’50 | 29’50 |
| 6 | 25 | 30 |
| 5 | 25’50 | 31’50 |
| 4 | 26 | 32 |
| 3 | 26’50 | 32’50 |
| 2 | 27 | 33 |
| 1 | 27’50 | 33’50 |
| 0 | 28 | 36 |

**6.4. Đánh giá kết quả học tập:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***STT*** | ***Hình thức đánh giá*** | ***Nhằm đạt KQHT*** | ***Trọng số (%)*** |
| 1 | Kiểm tra | Nắm bắt kỹ thuật cơ bản | 40 |
| 2 | Chuyên cần/thái độ | Đánh giá ý thức học tập | 10 |
| 3 | Thi kết thúc học phần | Đánh giá tổng thể kiến thức được tiếp thu bởi người học. | 50 |

Điểm học phần = Điểm chuyên cần + điểm kiểm tra giữa kỳ+điểm thi kết thúc

**7. Tài liệu dạy và học:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên tác giả** | **Tên tài liệu** | **Năm xuất bản** | **Nhà xuất bản** | **Địa chỉ khai thác tài liệu** | **Mục đích sử dụng** | |
| **Tài liệu chính** | **Tham khảo** |
| 1 | Lý Vĩnh Trường | Giáo trình bóng đá | 2017 | Đại học Quốc gia TP.HCM |  | x |  |
| 2 | Nguyễn Quang Dũng | Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp thi đấu. | 2005 | TDTT Hà Nội |  |  | x |
| 3 | Tổng cục TDTT | Luật thi đấu bóng đá | 2014 | TDTT | Trương Đại học TDTT |  | x |

**8. Kế hoạch dạy học:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***STT*** | ***Chương/Chủ đề*** | ***Nhằm đạt CLOs*** | ***Số tiết*** | ***Phương pháp dạy - học*** | ***Chuẩn bị của người học*** |
|  | **Lý thuyết** |  |  |  |  |
| 1 | - Nguồn gốc ra đời môn bóng đá.  - Lịch hình thành và phát triển môn bóng đá trên thế giới và Việt Nam. Sự ra đời của bóng đá hiện đại.  - Lợi ích, tác dụng của môn bóng đá đem lại trong cuộc sống.  - Các phương pháp tổ chức thi đấu và luật thi đấu bóng đá. | a, b…. | 1 | Phương pháp thuyết giảng, sử dụng bài giảng điện tử, phương pháp trình chiếu, kết hợp video và băng hình về kĩ thuật động tác. | Đọc tài liệu tham khảo, giáo trình, sách giáo khoa, các video clip đã được hướng dẫn. |
| 2 | - Những kỹ thuật cơ bản trong bóng đá  +Phân tích kỹ thuật di chuyển.  +Phân tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng và mu bàn chân.  +Phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân.  +Phân tích kỹ thuật ném biên.  - Cách xử lý khi gặp chấn thương trong tập luyện và thi đấu. | c, d, e, f…. | 1 | Phương pháp thuyết giảng, sử dụng bài giảng điện tử, phương pháp trình chiếu, kết hợp video và băng hình về kĩ thuật động tác. | Đọc tài liệu tham khảo, giáo trình, sách giáo khoa, các video clip đã được hướng dẫn. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***STT*** | ***Chương/chủ đề*** | ***Nhằm đạt CLOs*** | ***Số tiết*** | ***Phương pháp dạy - học*** | ***Chuẩn bị của người học*** |
|  | **Thực hành** |  |  |  |  |
| 3 | - Hướng dẫn các bài tập khởi động chung và khởi động chuyên môn.  - Giới thiệu kỹ thuật di chuyển trong bóng đá. | c, d, e, f…. | 1 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kĩ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Rèn luyện các động tác khởi động cơ bản ban đầu. |
| 4 | - Giới thiệu và phân tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  - Tập luyện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân với các bài tập. | c, d, e, f…. | 1 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn, luyện tập động tác đã học, xem trước các video và clip kỹ thuật đã được giới thiệu. |
| 5 | - Tập luyện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân bằng các bài tập bổ trợ.  - Thể lực : Bổ trợ với các bài tập thân trên. | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn, luyện tập động tác đã học, xem trước các video và clip kỹ thuật đã được giới thiệu. |
| 6 | -Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  - Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn và luyện tập các động tác kỹ thuật đã được học. |
| 7 | - Trò chơi vận động.(Thay thể cho khởi động để tạo hứng thú trong tập luyện )  - Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân với các bài tập phối hợp ( dẫn bóng sút cầu môn, dẫn bóng chuyền đổi hướng,…) | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm, phương pháp sử dụng trò chơi vận động. | Tự ôn và luyện tập các động tác kỹ thuật đã được học. |
| 8 | - Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  - Luyện tập và hoàn thiện các kỹ thuât đá bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân bằng các bài tập. | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn và luyện tập các kỹ thuật động tác mới và các động tác kỹ thuật đã được học. |
| 9 | - Kiểm tra giữa học kì.  - Kiểm tra nội dung : Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. | c, d, e, f…. | 2 | Tổ chức thi. | Tổ chức thi. |
| 10 | - Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn và luyện tập động tác mới và các động tác kỹ thuật đã được học. |
| 11 | - Hoàn thiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân, lòng bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng lòng và mu bàn chân với cá bài tập ( Luồn cọc, luồn cọc sút cầu môn,…) | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn và luyện tập động tác mới và các động tác kỹ thuật đã được học. |
| 12 | - Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật ném biên.  - Tổ chức thi đấu. | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm, phương pháp sử dụng trò chơi vận động. | Tự ôn và luyện tập các động tác kỹ thuật đã được học. |
| 13 | - Luyện tập các bài tập kết hợp chuyền bóng bằng lòng bàn chân và sút bóng bằng mu giữa bàn chân ( dẫn bóng luồn cọc sút cầu gôn, bài tập hinh vuông; tam giác,…). | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm, phương pháp sử dụng trò chơi vận động( tạo hứng thú trong học tập). | Luyện tập thêm các kỹ thuật động tác đã học. |
| 14 | - Luyện tập và hoàn thiện các kỹ thuật đá bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân.  -Tổ chức thi đấu. | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn và luyện tập động tác kỹ thuật mới. |
| 15 | - Hướng dẫn các bài tập phối hợp vận động.  (Luồn cọc sút cầu môn, chuyền đá lòng đổi hướng,…). | c, d, e, f…. | 2 | Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. | Tự ôn và luyện tập các động tác kỹ thuật đã học. |
|  | Tổng cộng |  | 24 |  |  |

**9. Yêu cầu của giảng viên đối với học phần:**

**-** Sinh viên đi học đúng đồng phục, trang phục quy định.

**-** Sinh viên bị cấm thi:

+ Nghỉ học không lý do quá 30 % tổng số giờ học của học phần.

+ Vi phạm kỷ luật, nội quy học tập của giờ học bóng đá.

+ Kiểm tra thường xuyên các giai đoạn hoàn thành kĩ thuật đơn lẽ.

|  |  |
| --- | --- |
| **GIẢNG VIÊN**  *(Ký và ghi họ tên)*  **Ths. Hồ Thanh Nhã** | **CHỦ NHIỆM HỌC PHẦN**  *(Ký và ghi họ tên)*  **Ths. Hồ Thanh Nhã** |
| **TRƯỞNG BỘ MÔN**  *(Ký và ghi họ tên)*  **Ths. Nguyễn Hồ Phong** | |