

9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Nidan - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Karatedo. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Nidan, đấu luyện					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Shodan Phân thể bài quyền - Hoàn thiện đối luyện Gohon Kumite - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Karate	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Shodan - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Nidan (Phân thể bài quyền) - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Karatedo. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Nidan, đấu luyện					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Nidan - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Karatedo. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Nidan, đấu luyện					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: - Nội dung GD	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ	CLO1 CLO2	Thuyết giảng, thị phạm làm		

	thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Shodan, Taikyoku shodan. Phân thể bài quyền Heian Shodan - Hoàn thiện đối luyện Gohon Kumite - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo				thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO5	mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Shodan - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Shodan, Taikyoku shodan. Phân thể bài quyền Heian Shodan - Hoàn thiện đối luyện Gohon Kumite - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Shodan, Heian					CLO1 CLO2 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	Nidan - Các Kỹ thuật Heian Shodan, Heian Nidan uật tự vệ cơ bản					CLO5			
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Bài quyền Heian Shodan, Heian Nidan - Đối luyện Sambon Kumite - Bài tập phát triển thể lực chung.	4			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Shodan, Heian Nidan - Đối luyện Sambon Kumite Gohong Jodan, chudan					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO6 CLO5 CLO3			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Ủy Ban TDTT Trường ĐH TDTT I	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên chuyên sâu	Nhà xuất bản TDTT

Sách, giáo trình tham khảo				
1	Vũ Việt Bảo	2012	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



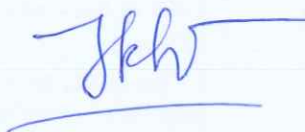
Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Thái Ngọc

Người biên soạn



Trần Thị Văn Khoa

KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE HKII

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate HKII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	6
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	100
- Tự học	4
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ Vật - Judo
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1
- Học phần học trước:	Học phần 1
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: Phân tích các kỹ thuật và phương pháp giảng dạy các kỹ thuật tay, chân đã học. Nắm và ứng dụng được các phương pháp giảng dạy Karate, các kỹ thuật căn bản, các kỹ thuật đối luyện cơ bản, bài quyền Heian Nidan, bài quyền Heian Sandan, bài quyền Heian Yondan, Godan. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những phương pháp giảng dạy, phân tích các kỹ thuật dùng trong giảng dạy Karate. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được các phương pháp trong giảng dạy Karate. Nhớ được 5 đòn đối luyện Kihon chudan, 5 đòn đối luyện Kihon Jodan và 3 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học có thể tự phân tích các kỹ thuật đã học để biết được các giai đoạn để thực hiện kỹ thuật đó như thế nào và cũng có thể áp dụng để nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được những kiến thức về phương pháp giảng dạy để có thể điều chỉnh những kỹ thuật chưa hoàn thiện từ đó có thái độ học tập nghiêm túc hơn để hoàn thiện kỹ thuật của môn Karate nói riêng cũng như các môn thực hành nói chung.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật đòn đâm, đánh, đòn đá.
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 3 bài quyền
CLO3	Nhớ và thực hiện được những đòn đối luyện Kihon chudan, kihon Jodan
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
		6	2						
1	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Phân tích các kỹ thuật và phương pháp giảng dạy các kỹ thuật tay, chân Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Nghi thức chào - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Các kỹ thuật chudan zuki, Jodan zuki, Haito uchi, enpi uchi - Đắm: Jun zuki (đắm thẳng), Oi zuki (đắm thuận), Gyaku zuki (đắm nghịch)... - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)						Thuyết giảng		
					Phân tích được các kỹ thuật tay, chân đã học	CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai	Nghe giảng, ghi chép SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập:					CLO4	Bài tập tự rèn luyện		

	+ Tấn pháp + Kỹ thuật đâm						ở nhà		
2	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Những nghi thức, đẳng cấp, màu đai trong môn võ Karatedo - Tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karatedo. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	6	2			CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
					Nhớ và thực hiện được các tấn, các đòn đâm	CLO1 CLO2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	- Đấm 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). - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Tấn trước (Zenkutsu dachi) - Đá tổng trước (Mae geri).					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3									
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý	4	2		Nhớ tên và thực hiện được các kỹ	CLO1 CLO2			

	thuyết:				thuật căn bản				
	- Những thuật ngữ trong Karatedo - Hệ thống kỹ thuật đâm, đá, đỡ Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 5 Đòn kihon chudan - Đá vòng cầu (Mawashi geri)						Thuyết giảng		
							Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Tấn ngang (Kiba dachi), Tấn trước Zenkutsu dachi - Đỡ gạt dưới (Gedan barai) - Đá vòng cầu (Mawashi geri)						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
4	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) đâm chudan zuki	6							
					Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản	CLO4		SV tập luyện theo nhóm	

	- Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke) - Đỡ thượng đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ morote uke, ura zuki (đắm giữa) - Đỡ Osae-uke (đỡ mở bàn tay) - Đối luyện: Kihon chudan 1,2,3,4,5 - Đá vòng cầu (Mawashi geri) di chuyển tiến – lùi								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke) - Đỡ trung đẳng từ ngoài vào (Soto uke) - Đối luyện								
5	CHƯƠNG 4: QUYỀN PHÁP (KATA) 8								
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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 đắm nghịch (Gyaku zuki). - Tấn sau (Kokutsu dachi) - Tấn sau di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Học bài quyền				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	Heiansandan. - Đá tổng trước (Mae geri) kết hợp với Lambor - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 5 đòn Kihon chudan - Bài quyền Heian sandan					CLO2 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
6	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống đấu luyện có quy ước, tự do - Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Karate Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 5 đòn kihon chudan - Hoàn thiện bài quyền Heian sandan, phân thể bài quyền. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: Kihon chudan - Bài quyền Heian sandan					CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống đấu luyện có quy ước, tự do - Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Karate Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 5 đòn kihon chudan - Hoàn thiện bài quyền Heian sandan, phân thể bài quyền. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto					CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	uke) - Đối luyện: Kihon chudan - Bài quyền Heian sandan								
8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian sandan (hình thức đi quyền, nhịp độ bài quyền). - Học bài quyền Heian Yondan - Đối luyện: 5 đòn Kihon jodan - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	8			Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước. Nhớ và thực hiện được bài quyền đã học	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Yondan, Heian sandan - Đối luyện: Kihon chudan, jodan					CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian sandan, Heian Yondan. - Hoàn thiện đối luyện Kihon - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian sandan, heian Yondan. - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản				CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà			
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Sandan (hình thức đi quyền, nhịp độ bài quyền). - Hoàn thiện bài quyền Heian Yondan - Đối luyện: 5 đòn Kihon jodan - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	8			Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước. Nhớ và thực hiện được bài quyền đã học	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Yondan, Heian sandan - Đối luyện: Kihon chudan, jodan					CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian sandan, heian Yodan - Học bài quyền Heian Godan - Hoàn thiện đấu luyện	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	- Bài tập phát triển thể lực chung.								
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian sandan, heian Yodan -Đấu luyện Kihon chudan, kihon jodan					CLO2 CLO4 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian sandan, heian Yodan - Học bài quyền Heian Godan - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian sandan, heian Yodan -Đấu luyện Kihon Chudan, kihon Jodan					CLO2 CLO4 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Sandan, heian Yodan	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	- Học bài quyền Heian Godan (phân thể bài quyền Heian Godan) - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.				quyền				
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan - Đấu luyện Kihon chudan, kihon Jodan					CLO2 CLO4 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Heian Sandan, Heian Yodan - Học bài quyền Heian Godan (phân thể bài quyền Heian Godan) - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thi phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan - Đấu luyện Kihon Chudan, Kihon Jodan					CLO2 CLO4 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Bài quyền Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan - Đối luyện Kihon chudan, kihon	4			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO4 CLO3 CLO2	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan - Đối luyện Kihon Chudan, kihon Jodan.					CLO4 CLO3 CLO2	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO2 CLO3 CLO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Đương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim Hương	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0-87011-788-2

2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

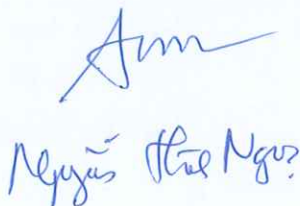
TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



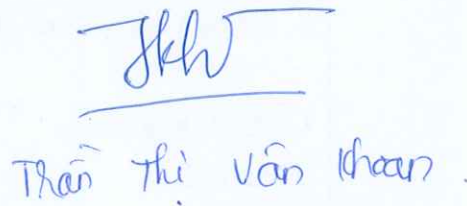
Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Huệ Ngọc

Người biên soạn



Trần Thị Vân Khanh

KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

**Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE
HKIII**

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
2. 1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate HKIII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	6
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	100
- Tự học	4
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ Vật - Judo
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1, 2
- Học phần học trước:	Học phần 1, 2
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: Khái niệm về quyền. Những điểm lưu ý khi đi quyền. Cách viết lược đồ 1 bài quyền. Nắm và ứng dụng được các phương pháp giảng dạy 1 bài quyền Karate, hệ thống các kỹ thuật, các đòn đối luyện kihon Mae geri, Mawashi, Yoko geri, bài quyền Tekki shodan, Bassaidai, Kankudai. Sinh viên nắm được các kỹ thuật thi đấu đối kháng tấn công, phòng thủ đòn tay. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những phương pháp giảng dạy bài quyền Karate. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao. Nắm và ứng dụng các kỹ thuật tấn công và phòng thủ đòn tay thi đấu đối kháng Karate.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được các phương pháp trong giảng dạy quyền Karate, viết được lược đồ quyền Karate. Nhớ được 5 đòn đối luyện Kihon Mae geri, 3 đòn đối luyện Kihon Mawashi, 3 đòn đối luyện Yoko Geri và 3 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học có thể tự phân tích các kỹ thuật tấn công và phản công đòn tay đã học để biết được các giai đoạn để thực hiện kỹ thuật đó như thế nào và cũng có thể áp dụng để nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được những kiến thức về giảng dạy quyền có thể điều chỉnh những kỹ thuật chưa hoàn thiện từ đó có thái độ học tập nghiêm túc hơn để hoàn thiện kỹ thuật của môn Karate nói riêng cũng như các môn thực hành nói chung.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật đòn đâm, đánh, đòn đá.
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 3 bài quyền
CLO3	Nhớ và thực hiện được những đòn đối luyện Mae geri, Mawashi, Yoko geri.
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chưa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6.Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO4	40%	
			CLO3	10%	

7.Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

T u ầ n	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T H	L T	T T					
1		6	2						
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:								
	Nội dung GD lý thuyết: - Khái niệm về quyền Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn				Phân tích được các kỹ thuật tay, chân đã học	CLO 1	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	

Heisoku, tấn Hachiji - Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei-mawashi-geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Tenagashi-uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu-uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Nagashi-zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau.					CLO 4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
--	--	--	--	--	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--

	+ Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tống thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm				CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
2	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Những điểm lưu ý khi đi quyền. Cách viết lược đồ 1 bài quyền Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	6	2		CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
				Nhớ và thực hiện được các tấn, các đòn đâm	CLO 1 CLO 2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	- Đấm 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 tống trước (Mae geri). -Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei-mawashi-geri(circular sole block),							

đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Tenagashi-uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu-uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Nagashi-zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)							
B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các bài quyền đã học. - Đá tổng trước (Mae geri).				CLO 4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

3								
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	2			CLO 1 CLO 2		
	- Khái niệm về quyền. Những điểm lưu ý khi đi quyền. Cách viết lược đồ 1 bài quyền. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 5 Đòn kihon Mae geri - Học bài quyền Tekki shodan			Nhớ được khái niệm quyền, các lưu ý khi di chuyển trong đi quyền, viết được lược đồ bài quyền Nhớ tên và thực hiện được các kỹ thuật căn bản		Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front					Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. - Đá vòng cầu (Mawashi geri) - Học bài quyền Tekki shodan							
4	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) đâm chudan zuki - Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke) - Đỡ thượng đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ morote uke, ura zuki (đấm ngựa) - Đỡ Osae-uke (đỡ mờ bàn tay) - Đối luyện: Kihon Mae geri 1,2,3,4,5- -Học bài quyền Tekki shodan - Đá vòng cầu (Mawashi geri) di chuyển tiến – lùi	8		Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản	CLO4		SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan - Đối luyện							
5	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Đỡ trung đẳng từ trong ra	8		Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm	SV tập luyện theo nhóm	

	(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. - Học bài quyền Heiansandan. - Đá tổng trước (Mae geri) kết hợp với Lambor - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)					làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 5 đòn Kihon Mae geri - Bài quyền Tekki shodan					CLO 2CL O4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
6	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 5 đòn kihon Mae geri - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan - Học bài quyền Basai dai - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	8		Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 5 đòn kihon Mae geri - Bài quyền Basai dai					CLO 3CL O4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
7	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	8		Nhớ được thuật ngữ	CLO1	Thuyết	SV tập	

	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 5 đòn kihon Mae geri - Hoàn thiện bài quyền Basai dai, phân thể bài quyền - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)			các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO2 CLO3 CLO4	giảng, thị phạm làm mẫu	luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - 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: 5 đòn kihon Mae geri - Hoàn thiện bài quyền Basai dai, phân thể bài quyền				CLO 1CL O2C LO3 CLO 4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Đối luyện: 5 đòn kihon Mae geri - Hoàn thiện bài quyền Basai dai, phân thể bài quyền - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...) - Đối luyện: 5 đòn Kihon Mae geri - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	8		Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước. Nhớ và thực hiện được bài quyền đã học	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan,				CLO 3CL	Bài tập tự rèn luyện ở		

	Basai dai - Đối luyện: Kihon Mae geri				O4	nhà		
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri - Học bài quyền Kankudai - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản	8		Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan, Basai dai, Kankudai				CLO 1CL O2C LO3 CLO 4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri. - Học 3 đòn Kihon Mawashi - Ôn bài quyền Kankudai, phân thể. - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản	8		Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan, Basai dai, Kankudai				CLO 1CL O2C	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

					LO3 CLO 4			
1	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	8						
1	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan, Basai dai, Kankudai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi				CLO 3CL O4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
1	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	8						
2	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan,				CLO 3CL O4	Bài tập tự rèn luyện ở		

	Basai dai, Katakudai -Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi					nhà		
1 3	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể - Học 3 đòn kihon Yoko geri	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan, Basai dai, Katakudai -Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi, 3 đòn kihon Yoko geri					CLO3 3CL O4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
1 4	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi, Yoko geri - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan, Basai dai, Katakudai -Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi, 3 đòn kihon Yoko geri					CLO3 3CL O4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	

1 5	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn tay - Hoàn thiện bài quyền Tekki shodan, Basai dai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi, Yoko geri - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Tekki shodan, Basai dai, Kankudai - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, Mawashi, 3 đòn kihon Yoko geri								
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO 2CL O3C LO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Đương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim Hương	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0-87011-788-

				2
2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



Người biên soạn



ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE HKIV

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	16
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	120
- Tự học	10
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ Vật - Judo
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1, 2, 3
- Học phần học trước:	Học phần 1, 2, 3
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: Các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện Karate, huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite. Nắm và ứng dụng được các nguyên tắc, phương pháp trong huấn luyện Karate, hệ thống các kỹ thuật, các đòn đối luyện bộ trái của kihon Chudan, Jodan, Mae geri, Mawashi, Yoko geri, bài quyền Kankudai, Jion, Enpi. Sinh viên nắm được các kỹ thuật thi đấu đối kháng tấn công, phòng thủ đòn chân. Kỹ thuật phối hợp đòn tay, chân. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những nguyên tắc, phương pháp huấn luyện Karate, Huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao. Nắm và ứng dụng các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện Karate, huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện Karate, Huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite. Nhớ được 21 đòn đối luyện Kihon đánh bộ trái và 3 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học có thể tự phân tích các kỹ thuật tấn công và phản công chân đã học để biết được các giai đoạn để thực hiện kỹ thuật đó như thế nào và cũng có thể áp dụng để nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được những kiến thức về nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, huấn luyện Kỹ-chiến thuật, thể lực của Krrate từ đó có thể nâng cao thành tích của môn Karate nói riêng cũng như các môn thực hành nói chung.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Sinh viên nắm được lý thuyết Các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện Karate, huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite. Nắm và ứng dụng được các nguyên tắc, phương pháp trong huấn 1
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 3 bài quyền

CLO3	Nhớ và thực hiện được 21 đòn đối luyện kihon đánh bộ trái
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

Ghi chú:Điền một trong các mức I, R, M hoặc chưa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO4	40%	
			CLO3	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	6	4						
	Nội dung GD lý thuyết: - Các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện Karate Nội dung GD thực hành:				Nhớ được các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	

- Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei-mawashi-geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Te-nagashi-uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu-uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay						CLO4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
					Phân tích được các kỹ thuật tay, chân đã học				

+Nagashi-zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chân. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
2	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: Các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện Karate Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	6	4			CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
					Nhớ được các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện	CLO1 CLO2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
					Nhớ và thực hiện được các tấn, các đòn đâm				
	- Đấm 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). -Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay								

+Tate- uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei- mawashi- geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Te-nagashi- uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu- uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake- uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Nagashi- zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri- keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	+Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các bài quyền đã học. - Đá tổng trước (Mae geri).					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3									
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	4			CLO1 CLO2			
	- Huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu				Nắm được Huấn luyện kỹ-chiến		Thuyết giảng		

	kumite. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 5 Đòn kihon Mae geri - Học bài quyền Tekki shodan				thuật, thể lực trong thi đấu kumite Nắm vững các kỹ thuật quyền đã học		Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập:						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	- Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá gạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. - Đá vòng cầu (Mawashi geri) - Học bài quyền Tekki shodan								
4	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) đâm chudan zuki - Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke)	6	4		Nắm được Huấn luyện kỹ-chiến thuật, thể lực trong thi đấu kumite Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật đã học	CLO4		SV tập luyện theo nhóm	

	- Đỡ thượng đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ morote uke, ura zuki (đắm ngựa) - Đỡ Osae-uke (đỡ mở bàn tay) - Đối luyện: Kihon chudan 1,2,3,4,5 bộ trái - Học bài quyền Kankudai - Đá vòng cầu (Mawashi geri) di chuyển tiến – lùi							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai - Đối luyện							
5	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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 đắm nghịch (Gyaku zuki). - Tấn sau (Kokutsu dachi) - Tấn sau di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đối luyện: 5 đòn kihon Jodan bộ trái - Học bài quyền Kankudai, phân thể bài quyền. - Đá tổng trước (Mae geri) kết hợp	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm

	với Lambor - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 5 đòn Kihon Jodan bộ trái - Bài quyền Kankudai					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
6	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 5 đòn kihon Mae geri bộ trái - Hoàn thiện bài quyền Kankudai- Học bài quyền Basai dai - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 5 đòn kihon Mae geri bộ					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	trái - Bài quyền Kankudai								
7	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 5 đòn kihon Mae geri bộ trái. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể bài quyền. - Học bài quyền Jion - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - 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: 5 đòn kihon Mae geribộ trái - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, phân thể bài quyền. Ôn bài Jion					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Đối luyện: 3 đòn kihon Mawashi geri bộ trái - Hoàn thiện bài quyền Jion, phân thể bài quyền - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...) - Đối luyện: 5 đòn Kihon Mae geri - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	8			Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước. Nhớ và thực hiện được bài quyền đã học	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân - Hoàn thiện bài quyền Jion, phân thể bài quyền - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...) - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi bộ	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	trái								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân. - Kỹ thuật phối hợp đòn tay, chân trong thi đấu kumite. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, Jion - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri bộ trái. - Học 3 đòn Kihon Yoko geri - Học bài quyền Enpi - Đá vòng cầu (Mawashi geri) kết hợp với Lambo	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi,					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	Yoko geri bộ trái								
11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân. - Kỹ thuật phối hợp đòn tay, chân trong thi đấu kumite. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái - Hoàn thiện bài quyền Enpi, phân thể bài quyền. - Đá vòng cầu (Yoko geri) kết hợp với Lambor	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thí phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân. - Kỹ thuật phối hợp đòn tay, chân trong thi đấu kumite. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái - Hoàn thiện bài quyền Enpi, phân thể bài quyền. - Đá vòng cầu (Yoko geri) kết hợp với Lambor	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân. - Kỹ thuật phối hợp đòn tay, chân trong thi đấu kumite. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái - Hoàn thiện bài quyền Enpi, phân thể bài quyền. - Đá vòng cầu (Yoko geri) kết hợp với Lambơ				được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân. - Kỹ thuật phối	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	hợp đòn tay, chân trong thi đấu kumite. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Hoàn thiện đối luyện Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái - Hoàn thiện bài quyền Enpi, phân thể bài quyền. - Đá vòng cầu (Yoko geri) kết hợp với Lambor				quyền				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Học kỹ thuật tấn công, phòng thủ đòn chân. - Kỹ thuật phối hợp đòn tay, chân trong thi đấu kumite. - Hoàn thiện bài quyền Kankudai,	6			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Kankudai, Jion, Enpi - Đối luyện: Kihon Mae geri, chudan, Jodan, Mawashi, Yoko geri bộ trái					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO2 CLO3 CLO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Đương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim Hương	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0-87011-788-2
2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

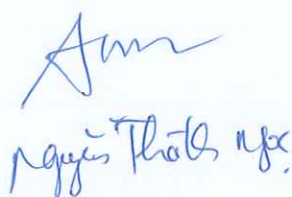
TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Thoth Ngoc

Người biên soạn



Trần Thị Vân Khanh

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE HKV

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	16
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	120
- Tự học	10
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ Vật - Judo
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1, 2, 3, 4
- Học phần học trước:	Học phần 1, 2, 3, 4
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: Luật thi đấu đối kháng, Luật thi đấu quyền. Hiểu và ứng dụng được các kiến thức về luật thi đấu, hệ thống các kỹ thuật, các đòn đối luyện Kaeshi, bài quyền Basaisho, Kankusho, Jitte. Sinh viên nắm được các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao, kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao, kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân, các dạng chiến thuật tấn công và phòng thủ. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những luật thi đấu đối kháng và quyền. Có thể bắt trọng tài. Nắm được các chiến thuật trong thi đấu kumite. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao. Hiểu và ứng dụng các chiến thuật trong huấn luyện kumite.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được các luật thi đấu Karate, các chiến thuật trong thi đấu đối kháng. Nhớ được 8 đòn đối luyện Kaeshi và 3 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học có thể bắt trọng tài Karate, cũng có thể áp dụng các chiến thuật thi đấu đã học để huấn luyện nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được những kiến thức về cách bắt trọng tài đối kháng, quyền từ đó có thể tham gia bắt trọng tài cho các giải đấu cấp trường, Thành phố.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Sinh viên nắm được lý thuyết Luật thi đấu đối kháng, Luật thi đấu quyền, nắm được các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao, kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao, kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân, các dạng chiến thuật tấn công và phòng thủ.
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 3 bài quyền
CLO3	Nhớ và thực hiện được 8 đòn đối luyện kaeshi
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

Ghi chú:Điền một trong các mức I, R, M hoặc chưa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO4	40%	
			CLO3	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1									
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	6	4						
	Nội dung GD lý thuyết: - Luật thi đấu đối kháng Nội dung GD thực hành: - Khởi động				Nhớ được các lỗi phạt, khẩu lệnh, ký hiệu bắt trọng tài, phạt, cho	CLO1	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	

chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei-mawashi-geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Te-nagashi-uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu-uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Nagashi-				điểm.			Làm mẫu Sửa sai CLO4	SV tập luyện theo nhóm	
				Phân tích được các kỹ thuật tay, chân đã học					

	zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chân. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)								
	B/Các nội dung					CLO4	Bài tập tự		

	cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm						rèn luyện ở nhà		
2	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: Luật thi đấu đối kháng	6	4						
	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn				Nhớ được các lỗi phạt, khẩu lệnh, ký hiệu bắt trọng tài, phạt, cho điểm.	CLO1 CLO2	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	Nghe giảng, ghi chép SV tập luyện theo nhóm	
	- Đấm 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). -Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-uke(vertical				Nhớ và thực hiện được các tấn, các đòn đâm, đòn đá	CLO4			

knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei- mawashi- geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Te-nagashi- uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu- uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake- uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Nagashi- zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri- keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vậy. +Yoko-geri- keage(side snap								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki- geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(sta mping kick), đòn đá chấn. + Ushiro- geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri- kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các bài quyền đã học. - Đá tổng trước (Mae geri).					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3									
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	4			CLO1 CLO2			
	- Luật thi đấu quyền Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động				Nắm được các yêu cầu kỹ thuật khi đi quyền, phân thể bài		Thuyết giảng		

chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá gạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 5 Đòn kihon Mae geri - Học bài quyền Tekki shodan				quyền. Nắm vững các kỹ thuật quyền đã học		Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri- keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki- geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(sta mping kick), đòn đá chấn. - Đá vòng cầu (Mawashi geri) -Ôn các bài quyền đã học								
4	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Luật thi đấu quyền Nội Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) đâm chudan zuki - Đỡ thượng đẳng (Jodan Age Uke) - Đỡ thượng đẳng di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ morote uke, ura zuki (đấm ngựa) - Đỡ Osae-uke (đỡ mở bàn tay)	6	4		Nắm được các yêu cầu kỹ thuật khi đi quyền, phân thể bài quyền. Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật đã học	CLO3 CLO4		SV tập luyện theo nhóm	

	- Đối luyện: Kaeshi 1, 2, 3, 4 - Học bài quyền Basaisho (tiếp theo) - Đá vòng cầu (Mawashi geri) di chuyển tiến – lùi								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bài quyền Basaisho - Đối luyện Kaeshi 1, 2, 3, 4								
5	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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 di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 1,2,3,4 - Học bài quyền Basaisho phân thể quyền. - Đá tổng trước (Mae geri) kết hợp với Lambor - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập:					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	- Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 1,2,3,4 - Bài quyền Bassaisho							
6	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 4 đòn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: ôn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Ôn các kỹ					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	

	thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao								
7	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 4 đòn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: ôn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Ôn các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 4 đòn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: ôn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Ôn các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền.	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	chung, khởi động chuyên môn - 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: 4 đòn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)				Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: ôn Kaeshi 1,2,3,4 - Hoàn thiện bài quyền Basaisho - Ôn các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn tay nâng cao					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	- 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: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Học Bài quyền Kankusho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)				đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Học Bài quyền Kankusho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Học Bài quyền Kankusho - Học các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Học Bài quyền Kankusho - Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Hoàn thiện bài quyền Kankusho - Học các kỹ thuật kỹ thuật	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm

	phòng thủ đòn tay và chân - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Hoàn thiện Bài quyền Kankusho, phân thể bài quyền. - Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao. - Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Học Bài quyền Jitte - Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	thuật tấn công đòn chân nâng cao. Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân. Học các chiến thuật tấn công, phòng thủ - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: đòn 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Hoàn thiện Bài quyền Bassaisho Kankusho, phân thể bài quyền. - Học bài quyền Jitte.. - Học các kỹ thuật Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đỡ chặt kết hợp với tấn sau đi chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Đỡ chặt đi chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Học Bài quyền Jitte	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

-Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao. Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân. Học các chiến thuật tấn công, phòng thủ								
- Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)								
B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện:òn 4 đòn Kaeshi 5,6,7,8 - Hoàn thiện Bài quyền Bassaisho Kankusho, phân thể bài quyền. - Học bài quyền Jitte.. -Học các kỹ thuật Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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: 8 đòn Kaeshi - Học Bài quyền Jitte - Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao. Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)	10			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được bài quyền. Thuộc các đòn đối luyện, nắm được kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng cao	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Đỡ chặt bằng cạnh bàn tay (Naname shuto uke) - Đối luyện: 8 đòn Kaeshi - Hoàn thiện Bài quyền Bassaisho Kankusho, phân thể bài quyền, bài quyền Jitte.. - Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu đối kháng kỹ thuật tấn công đòn chân nâng					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	cao. Học các kỹ thuật phòng thủ đòn tay và chân.								
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO2 CLO3 CLO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

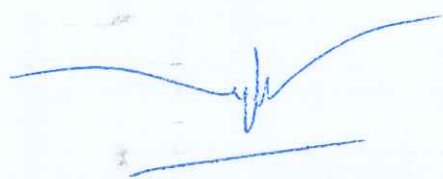
TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Đương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim Hương	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0-87011-788-2
2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

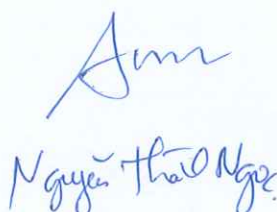
TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021.

Trưởng Khoa



Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



Người biên soạn



ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE HKVI

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	16
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	120
- Tự học	10
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ Vật - Judo
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1, 2, 3, 4,5
- Học phần học trước:	Học phần 1, 2, 3, 4, 5
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện. Xây dựng tiến trình, giáo trình, giáo án giảng dạy. Nắm và ứng dụng được các kiến thức về rèn luyện kỹ thuật sở trường, bài tập kỹ thuật đơn lẻ, các kỹ thuật quăng quật, bài tập tổng hợp kỹ thuật sở trường, phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường, hệ thống các kỹ thuật, 30 đòn đối luyện Jiyu ippon kumite, bài quyền Hangetsu, Gankaku, Tekki nidan. Nhằm giúp cho sinh viên có thể áp dụng để tự lập kế hoạch huấn luyện, xây dựng tiến trình biểu, giáo án để huấn luyện. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao. Nắm và ứng dụng các kỹ thuật trong huấn luyện kumite.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được phương pháp lập kế hoạch huấn luyện. Xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện. Nhớ được 30 đòn đối luyện Jiyu ippon kumite và 3 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học có thể lập kế hoạch huấn luyện. Xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện, cũng có thể áp dụng các phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường đã học để huấn luyện nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được những kiến thức về phương pháp lập kế hoạch huấn luyện. Xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện từ đó có thể tự lập kế hoạch huấn luyện cho nhóm, đội của mình cũng như tự soạn giáo án huấn luyện cho từng buổi tập.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Sinh viên nắm được lý thuyết phương pháp lập kế hoạch huấn luyện. Xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện.
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 3 bài quyền
CLO3	Nhớ được 30 đòn đối luyện Jiyu ippon kumite
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

Ghi chú:Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO4	40%	
			CLO3	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1									
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	6	4						
	Nội dung GD lý thuyết: -Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện Nội dung GD thực hành:				Nhớ được các phương pháp lập kế hoạch huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	

- Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei-mawashi-geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Te-nagashi-uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu-uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay					CLO4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
				Nhớ và phân tích được các kỹ thuật tay, chân đã học				

+Nagashi-zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm, đá, đỡ.					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	6	4						
					Nhớ và ứng dụng được các phương pháp để lập kế hoạch huấn luyện	CLO1 CLO2	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	Nghe giảng, ghi chép SV tập luyện theo nhóm	
2	- Đấm 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). - Các kỹ thuật Juji-uke(x-block), đòn đỡ chéo +Kakiwake-uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Tate-				Nhớ và thực hiện được các tấn, các đòn đâm, đòn đá				

uke(vertical knife-hand block), đòn đỡ vuốt +Sokutei- mawashi- geri(circular sole block), đòn đỡ tạt bằng lòng bàn chân +Nagashi-uke or Te-nagashi- uke(sweeping block), đòn đỡ quét, +Haishu- uke(back-hand block) đòn đỡ tạt +Kakiwake- uke(wedge block), đòn đỡ 2 tay +Nagashi- zuki(flowing punch), đòn đâm chéo. +Kagi-zuki(hook punch) đòn đâm móc - Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri- keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

	keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. + Ushiro-geri(back kick), đòn đá sau. + Ushiro-geri-kekomi(back thrust kick), đòn đá chân sau tổng thẳng - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các bài quyền đã học. - Đá tổng trước (Mae geri).					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3									
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	4			CLO1 CLO2			
	-Xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện Nội dung GD				Nắm vững các yêu cầu khi xây dựng tiến trình,		Thuyết giảng		

	thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Mikazuki-geri(crescent kick) đòn đá gạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi(stamping kick), đòn đá chấn. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đấm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 5 Đòn Jiyu ippon Chudan - Học bài quyền Hangetsu				giáo án huấn luyện. Nắm vững các kỹ thuật quyền đã học		Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đòn chân:						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	+ Mae-geri-keage(front snap kick), đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage(side snap kick), đòn đá tổng ngang vẩy. + Đá vòng cầu (Mawashi geri) - Ôn bài quyền Hangetsu, 5 đòn Jiyu ippon chudan								
4	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	4			CLO1 CLO2			
	-Xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn ngang (Kiba dachi) - Tấn ngang di chuyển tiến – lùi - Đỡ gạt dưới di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. Kỹ thuật đòn chân: + Mae-geri-keage, đòn đá thốc trước vẩy. +Yoko-geri-keage đòn đá tổng ngang vẩy.				Nắm vững các yêu cầu khi xây dựng tiến trình, giáo án huấn luyện. Nắm vững các kỹ thuật quyền đã học		Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	

	+ Mikazuki-geri đòn đá tạt bằng lòng bàn chân. +Fumikomi, đòn đá chấn. - Đỡ gạt dưới di chuyển kết hợp với đâm nghịch (Gyaku zuki). - Đối luyện: 5 Đòn Jiyu ippon Chudan - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu								
5	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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 di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Ôn đối luyện: 5 Đòn Jiyu ippon Chudan - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Học 5 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu,					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	phân thể quyền. - Ôn 5 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan, 5 đòn đối luyện Jiyu Ippon chudan								
6	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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 di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Ôn đối luyện: 5 Đòn Jiyu ippon Chudan - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Hoàn thiện 5 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Ôn 10 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan, chudan					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành:	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm	SV tập luyện theo	

	- Khởi động chung, khởi động chuyên môn - 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 di chuyển tiến – lùi, xoay 180 độ. - Ôn đối luyện: 5 Đòn Jiyu ippon Chudan - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Hoàn thiện 10 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học bài quyền Tekki Nidan - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)				kết hợp phát lực		làm mẫu	nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Bài Tekki nidan - Ôn 10 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan, chudan					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Đỡ trung đẳng từ trong ra (Uchi uke) - Rèn luyện kỹ thuật sở trường.	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, Nhớ và đi thực hiện 2 quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	- Các kỹ thuật quăng quật. - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Hoàn thiện bài quyền Tekki Nidan - Hoàn thiện 10 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học 5 đòn Jiyu Mae geri - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, phân thể quyền. - Bài Tekki nidan - Ôn 15 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan, chudan, Mae geri					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bài tập tổng hợp kỹ thuật sở trường. - Phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường. - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan - Ôn 15 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học 3 đòn Jiyu Ippon Mawashi. - Học bài quyền Gankaku - Bài tập phát triển	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 18 đòn Jiyu, Năm vững kỹ thuật 3 bài quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	thể lực chung (nhảy dây...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 18 đòn đối luyện Jiyu Ippon Jodan, chudan, Mae geri, Mawashi - Ôn quyền Gankaku					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bài tập tổng hợp kỹ thuật sở trường. - Phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường. - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan - Ôn 18 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học 3 đòn Jiyu Ippon Yoko. Hoàn thiện bài quyền Gankaku - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 21 đòn Jiyu, Năm vững kỹ thuật 3 bài quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 21 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Ôn quyền					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	Gankaku								
11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bài tập tổng hợp kỹ thuật sở trường. - Phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường. - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan. Hoàn thiện bài quyền Gankaku - Ôn 21 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học 3 đòn Jiyu Ippon Kizami. - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 24 đòn Jiyu, Năm võng kỹ thuật 3 bài quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 24 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Ôn quyền Gankaku					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bài tập tổng hợp kỹ thuật sở trường.	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 27 đòn Jiyu, Năm võng kỹ	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	-Phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường. - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan. Hoàn thiện bài quyền Gankaku - Ôn 24 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học 3 đòn Jiyu Ippon Gyaku. - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)				thuật 3 bài quyền đã học				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 27 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Ôn quyền Gankaku					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bài tập tổng hợp kỹ thuật sở trường. -Phương pháp tấn công bằng kỹ thuật sở trường. - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan. Hoàn thiện bài quyền Gankaku - Ôn 27 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Học 3 đòn Jiyu Ippon Ushuro. - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 30 đòn Jiyu, Năm võng kỹ thuật 3 bài quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 30 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Ôn quyền Gankaku					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan. Hoàn thiện bài quyền Gankaku - Ôn 30 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 30 đòn Jiyu, Năm vững kỹ thuật 3 bài quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 30 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Ôn quyền Gankaku					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Ôn bài quyền Hangetsu, Tekki Nidan. Hoàn thiện bài quyền Gankaku - Ôn 30 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)	10			Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật kết hợp phát lực, nhớ được 30 đòn Jiyu, Nắm vững kỹ thuật 3 bài quyền đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Hoàn thiện bài quyền Hangetsu, Tekki nidan - Ôn 30 đòn đối luyện Jiyu Ippon - Ôn quyền Gankaku					CLO3 CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO3 CLO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Dương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim Hương	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
Sách, giáo trình tham khảo				

1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0-87011-788-2
2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 202..A

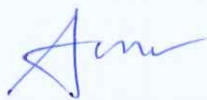
Trưởng Khoa

Trưởng Bộ môn

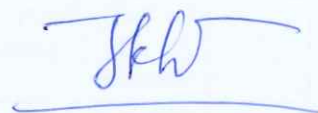
Người biên soạn



Lý Vĩnh Trường



Nguyễn Thuê Ngọc



Ban Thị Vân Khanh

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE HKVII

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	16
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	120
- Tự học	10
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ Vật - Judo
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Học phần học trước:	Học phần 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: Cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate. Phương pháp giảng dạy toàn phần, phân chia. Đánh giá và sửa chữa sai lầm trong huấn luyện giảng dạy kỹ thuật. Hồi sinh cấp cứu. Nắm và ứng dụng được các kiến thức tuyển chọn VĐV, các phương pháp giảng dạy, đánh giá và cách sửa chữa sai lầm thường gặp trong huấn luyện giảng dạy kỹ thuật, hệ thống các kỹ thuật, các đòn đối luyện Jiyu kumite, bài quyền Tekki sandan, Sochin, Chinte, Meikyo. Nhằm giúp cho sinh viên có thể áp dụng các phương pháp giảng dạy để huấn luyện cũng như có thể áp dụng các kiến thức hồi sinh cấp cứu vào việc sơ cấp cứu. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate các phương pháp giảng dạy, đánh giá và cách sửa chữa sai lầm thường gặp trong huấn luyện giảng dạy kỹ thuật, có thể áp dụng các kiến thức hồi sinh cấp cứu vào việc sơ cấp cứu. Nhớ được đòn đối luyện Jiyu kumite và 4 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học về cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate. Phương pháp giảng dạy toàn phần, phân chia. Đánh giá và sửa chữa sai lầm trong huấn luyện giảng dạy kỹ thuật từ đó giúp cho SV có thể thực tập lên lớp giáo án.

- CO3: Qua học phần SV học được những kiến thức về cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate để có thể áp dụng tuyển chọn VĐV Karate.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate. Phương pháp giảng dạy toàn phần, phân chia. Đánh giá và sửa chữa sai lầm trong huấn luyện giảng dạy kỹ thuật. Hồi sinh cấp cứu
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 4 bài quyền
CLO3	Nhớ được các đòn đối luyện Jiyu kumite
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

Ghi chú:Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO4	40%	
			CLO3	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1									
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	6	4						
	Nội dung GD lý thuyết: -Cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate. Nội dung GD thực hành:				Nhớ được các Cơ sở, các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên Karate.	CLO1 CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép SV tập	

	- Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn lại các bài quyền đã học - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)				Nhớ và phân tích được các kỹ thuật tay, chân đã học		Làm mẫu Sửa sai	luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm, đá, đỡ.					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
2	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: -Phương pháp giảng dạy toàn phần, phân chia.	6	4		Nhớ được các phương pháp giảng dạy toàn phần, phân chia trong huấn luyện kỹ thuật		Thuyết giảng		
	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn lại các bài quyền đã học - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)				Nhớ và phân	CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai	Nghe giảng, ghi chép SV tập luyện theo nhóm	

					tích được các kỹ thuật tay, chân đã học				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm, đá, đỡ.					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	4			CLO1 CLO2			
	- Đánh giá và sửa chữa sai lầm trong huấn luyện giảng dạy kỹ thuật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Ôn các bài quyền đã học. - Học bài Tekki sandan				Nắm vững các kiến thức các giai đoạn huấn luyện kỹ thuật từ đó có thể biết cách sửa sai cho các lỗi thường mắc phải trong huấn luyện kỹ thuật. Nắm vững các kỹ thuật quyền đã học		Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đòn chân đã học. - Các bài quyền đã học. - Ôn bài Tekki sandan						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
4	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:	6	4			CLO1 CLO2 CLO3 CLO4			
	-Hồi sinh cấp cứu Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện bài quyền Tekki sandan -Ôn các đòn Jiyu đã học. - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chung: chạy, nhảy dây, chơi bóng.				Nắm vững kiến thức cơ bản về sơ cấp cứu đối với những chấn thương hay gặp phải trong quá trình tập luyện. Nắm vững các kỹ thuật quyền đã học		Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đòn chân đã học. - Các bài quyền đã học. - Ôn bài Tekki						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	sandan								
5	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu ở mức kỹ xảo. - Hoàn thiện bài quyền Tekki sandan - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Học bài quyền Sochin - Huấn luyện thể lực chuyên môn.	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Các bài quyền đã học. - Ôn bài Tekki sandan, Sochin.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
6	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng		

	-Hoàn thiện các kỹ thuật thi đấu ở mức kỹ xảo -Hoàn thiện các chiến thuật thi đấu. - Hoàn thiện bài quyền Tekki sandan, Sochin. - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chuyên môn.					Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin.					Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn -Hoàn thiện các chiến thuật thi đấu. - Hoàn thiện bài quyền Tekki sandan, Sochin. - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chuyên môn.	10		Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối					Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin.								
8	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các đòn tấn công sở trường. - Hoàn thiện bài quyền Tekki sandan, Sochin. - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chung	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện, các đòn sở trường đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin. - Ôn các đòn tấn công sở trường						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các chiến thuật thi đấu, các đòn tấn công sở trường - Hoàn thiện bài quyền Tekki	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	

	sandan, Sochin. - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chuyên môn.								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các đòn tấn công sở trường, hoàn thiện các chiến thuật thi đấu - Ôn bài quyền Tekki sandan, Sochin. - Học bài quyền Meykyo - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chung	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện, các đòn sở trường đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin,						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	Meykyo - Ôn các đòn tấn công sở trường								
11	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các kỹ thuật ở mức kỹ xảo, các đòn tấn công sở trường, hoàn thiện các chiến thuật thi đấu - Ôn bài quyền Tekki sandan, Sochin. - Học bài quyền Meykyo - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chung	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện, các đòn sở trường đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin, Meykyo - Ôn các đòn tấn công sở trường						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện, các đòn sở	CLO3 CLO4	Thuyết giảng		

	luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chuyên môn								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin, Meykyo, Chinte - Hoàn thiện các đòn tấn công.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các kỹ thuật ở mức kỹ xảo, các đòn tấn công sở trường, hoàn thiện các chiến thuật thi đấu - Ôn bài quyền Tekki sandan, Sochin, Meykyo - Hoàn thiện bài quyền Chinte. - Học các đòn đối luyện Jiyu kumite - Huấn luyện thể lực chuyên môn	10			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện, các đòn sở trường đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin, Meykyo, Chinte - Hoàn thiện các đòn tấn công.								
15	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện các kỹ thuật ở mức kỹ xảo, các đòn tấn công sở trường, hoàn thiện các chiến thuật thi đấu - Ôn bài quyền Tekki sandan, Sochin, Meykyo - Hoàn thiện bài quyền Chinte. - Học các đòn đối luyện Jiyu	6			Nắm vững các kỹ thuật quyền, các đòn đối luyện, các đòn sở trường đã học	CLO3 CLO4	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật đối luyện Jiyu kumite - Ôn bài Tekki sandan, Sochin, Meykyo, Chinte - Hoàn thiện các đòn tấn công.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO3 CLO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

T T	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Đương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TĐTT	Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim Hương	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0- 87011-788-2
2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

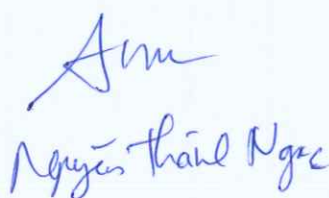
Trưởng Khoa

Trưởng Bộ môn

Người biên soạn



Lý Vĩnh Trường




ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ KARATE HKVIII

Tên tiếng Anh: Intensive training Karate

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: Huấn luyện chuyên sâu võ Karate
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Intensive training Karate
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	
- Bài tập/ Thảo luận	
- Thực hành:	80
- Tự học	10
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Trần Thị Vân Khoan
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Học phần 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Học phần học trước:	Học phần 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức về môn võ Karate: hệ thống các kỹ thuật cơ bản và nâng cao, các đòn đối luyện cơ bản và nâng cao, bài quyền Goshihodai, Gojushihosho, Unsu. Nhằm giúp cho sinh viên có thể hệ thống lại các kỹ thuật, các đòn đối luyện và các bài quyền đã học. Sinh viên có khả năng bắt trọng tài đối kháng cũng như trọng tài quyền. Hiểu và thực hiện được bài quyền Karate ở cấp độ nâng cao. Tất cả các nội dung trên là tiền đề chuẩn bị cho sinh viên thi kết thúc học phần và cũng là nội dung thi đẳng cấp 1 môn chuyên sâu để ra trường.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần SV có thể nắm được hệ thống các kỹ thuật cơ bản và nâng cao, các đòn đối luyện cơ bản và nâng cao. Nhớ được đòn đối luyện và 3 bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kiến thức đã học để có thể hệ thống lại các kỹ thuật, bài quyền, các đòn đối luyện từ cơ bản đến nâng cao.

- CO3: Qua học phần giúp SV hệ thống lại các kỹ thuật, bài quyền, các đòn đối luyện từ cơ bản đến nâng cao để có thể áp dụng trong việc huấn luyện và giảng dạy.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Nhớ được các bài quyền, kỹ thuật từ cơ bản đến nâng cao
CLO2	Thuộc và nắm vững các kỹ thuật trong 3 bài quyền
CLO3	Nhớ được các đối luyện từ cơ bản đến nâng cao
CLO4	Đi quyền đồng đội và phân thể bài quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	R					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				R	I			I					
CLO4													
Học phần HLCS võ Karate	R	I		R	I	I	I	R			R	R	R

Ghi chú:Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO4	40%	
			CLO3	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

T u ầ n	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T H	L T	T T					
1	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành:	10							
	- Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn lại các bài quyền đã học - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)				Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học	CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm, đá, đỡ.					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

2	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn lại các bài quyền đã học - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)	1 0						
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm, đá, đỡ.							
3	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn lại các bài quyền đã học - Học bài quyền Gojushihodai	1 0						
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tấn pháp + Kỹ thuật đâm, đá, đỡ.							

	đỡ.							
4	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn lại các bài quyền đã học - Hoàn thiện bài quyền Gojushihodai - Học bài quyền Gojushihosho	1 0			Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học	CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Các bài quyền đã học. - Ôn bài Gojushihosho					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
5	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn các đòn đối luyện đã học - Ôn lại các bài quyền đã học - Hoàn thiện bài quyền Gojushihodai, phân thể - Học bài quyền Gojushihosho (tt)	1 0			Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học	CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Các bài quyền đã học. - Ôn bài Gojushihosho				CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
6	A/Tóm tắt các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn các đòn đối luyện đã học - Ôn lại các bài quyền đã học - Hoàn thiện bài quyền Gojushihodai, phân thể - Hoàn thiện bài quyền Gojushihosho	10			Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai SV tập luyện theo nhóm		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Các bài quyền đã học. - Ôn bài Gojushihosho				CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	A/Tóm tắt các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn các đòn đối luyện đã học - Ôn lại các bài quyền đã học - Hoàn thiện bài quyền Gojushihodai, bài	10			Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học CLO1 CLO4	Làm mẫu Sửa sai SV tập luyện theo nhóm		

	quyền Gojushihosho - Học bài quyền Unsu							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Các bài quyền đã học. - Ôn bài Unsu				CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
8	A/Tóm tắt các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn các đòn đối luyện đã học - Ôn lại các bài quyền đã học - Hoàn thiện bài quyền Gojushihodai, bài quyền Gojushihosho - Học bài quyền Unsu	10		Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học	CLO1 CLO3 CLO4	Làm mẫu Sửa sai SV tập luyện theo nhóm		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Các bài quyền đã học. - Ôn bài Unsu				CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

9	A/Tóm tắt các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Tấn pháp: tấn Musubi, tấn Heisoku, tấn Hachiji - Ôn các đòn đối luyện đã học - Ôn lại các bài quyền đã học - Hoàn thiện bài quyền Gojushihodai, bài quyền Gojushihosho - Học bài quyền Unsu	6			Nhớ và thực hiện được các bài quyền đã học	CLO1 CLO3 CLO4	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Các bài quyền đã học. - Ôn bài Unsu					CLO4	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO3 CLO4			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

T	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Tuấn Hiếu Nguyễn Đương Bắc Nguyễn Danh Thái	2001	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2	Vũ Việt Bảo Vũ Văn Huế Trần Thị Kim	2015	Giáo trình Karatedo dành cho sinh viên hệ không chuyên	Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

	Hương			
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	1966	<i>Dynamic Karate</i>	LCC 66-28954, ISBN 0-87011-788-2
2	Masatoshi Nakayama	1978	<i>Best Karate Fundamentals</i>	LCC 77-74829, ISBN 0-87011-324-0
3	Hirokazu Kanazawa	2004	<i>Karate fighting techniques the complete Kumite</i>	Translated by Richard Berger

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Karate	www.jka.jp	
2	Lịch sử Karate thế giới	www.wkf.com	

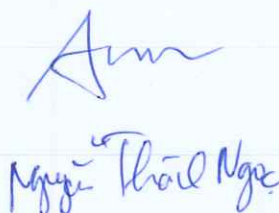
TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



Lý Vinh Trường

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Thái Nga

Người biên soạn



Trần Thị Vân Khanh

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAC SILAT HKI

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKI
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	100
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLT T
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về môn võ Pencak Silat: Ý nghĩa, tác dụng, lịch sử phát triển, những nghi thức, thuật ngữ kỹ thuật, hệ thống kỹ thuật: Kỹ thuật tấn cơ bản; Kỹ thuật đòn tay cơ bản; Kỹ thuật đòn chân cơ bản; Kỹ thuật quyền cơ bản. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức cơ bản, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên liệt kê được các nguồn gốc và lịch sử phát triển môn Pencak Silat, nhớ được các thuật ngữ, các kỹ thuật chuyên môn và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Nắm vững được nguồn gốc và sự phát triển Pencak Silat, thuật ngữ chuyên môn
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật căn bản, tấn pháp, kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã: quét trước, quét sau
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Bát pháp
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền theo nhóm

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1				I			I	I			I	I	I
CLO2	I	I		I		I	I	I				I	
CLO3	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I	I		I	I	I	I	I			I	I	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chưa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO2	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Nguồn gốc lịch sử Pencak Silat.		2		Trình bày được sự hình thành và phát triển Pencak Silat. Nhớ các thuật ngữ chuyên môn	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Sự phát triển Pencak Silat trên thế giới và ở Việt Nam		2						
	1.3 Thuật ngữ chuyên môn Pencak Silat		2						

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật tấn pháp: + Trung bình tấn, + Tấn trước (Đỉnh tấn), + Tấn sau, + Tấn chéo trước, + Tấn chéo sau, + Tấn quỳ, + Hạc tấn	20			Thực hiện được và đúng các tư thế tấn – phối hợp di chuyển	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.2 Kỹ thuật đòn tay: + Các kỹ thuật đòn tay trước + Các kỹ thuật đòn tay sau + Các kỹ thuật đòn tay liên hoàn Kỹ thuật đòn chân. + Các kỹ thuật đòn chân trước + Các kỹ thuật đòn chân sau + Các kỹ thuật đòn chân liên hoàn	40			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay và kỹ thuật đòn chân	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân

	2.3 Kỹ thuật đánh ngã: + Quét trước + Quét sau	10			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đánh ngã	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	Kiểm tra nhóm
	2.4 Kỹ thuật quyền: Bát pháp	30			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra nhóm cá nhân
III. Phương pháp	Thuận – nghịch, cố định, di chuyển, tiến, lùi, bên trái, bên phải.			4	Nắm vững cách thức di chuyển	CLO2 CLO3 CLO5	Hướng dẫn	Tự rèn luyện ở nhà	
IV. Thảo luận	Về các kỹ thuật cơ bản			4	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật	CLO2 CLO3		Thuyết trình nhóm	Bài tập nhóm, cá nhân
V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ	CLO1CLO2 CLO3	Kiểm tra	Hoàn thiện	Kiểm tra

					thuật đòn chân ; Quyền Bát pháp	CLO5		nội dung	nhóm cá nhân
					Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; Kỹ thuật đánh ngã; Quyền Bát pháp; Thê lực	CLO2 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân
				4	5.2 Kết thúc				

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

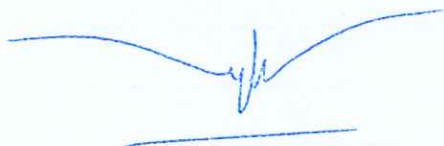
TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAK SILAT HKII

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	100
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về môn võ Pencak Silat: Ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; kỹ thuật đánh ngã; kỹ thuật quyền. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiểm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phân tích được đặc điểm các kỹ thuật đòn tay
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật đòn chân
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã: Phương pháp ngã
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Tunggal (tay không)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Tunggal (tay không) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được các kỹ thuật cơ bản

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I,R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	20%	
			CLO2	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T	LT	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Kỹ thuật đòn tay		2		Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, các phương pháp giảng dạy huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Kỹ thuật đòn chân		2			CLO2			
	1.3 Kỹ thuật đánh ngã		2			CLO3			

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật đòn tay tấn công, phản công + Các kỹ thuật đòn tay trước + Các kỹ thuật đòn tay sau + Các kỹ thuật đòn tay liên hoàn	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.2 Kỹ thuật đòn chân tấn công, phản công + Các kỹ thuật đòn chân trước + Các kỹ thuật đòn chân sau + Các kỹ thuật đòn chân liên hoàn	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn chân	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Kỹ thuật đánh ngã : Phương pháp ngã + Ngã xấp + Ngã giữa + Ngã trái	20			Thực hiện nhuần nhuyễn các kỹ thuật đánh ngã	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	Kiểm tra nhóm

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat</i> <i>Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAC SILAT HKIII

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKIII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	05
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	130
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học hệ thống kiến thức kỹ thuật phối hợp trong môn võ Pencak Silat; ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; kỹ thuật di chuyển; kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức nâng cao, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh ngã và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phân tích được đặc điểm các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật các bước di chuyển
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã: kỹ thuật bắt chân (bắt trong, bắt ngoài); kỹ thuật đánh ngã (bắt trong cài đẩy, bắt ngoài cài xấp)
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Tunggal (dao)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Tunggal (dao) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I,R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phân:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phân theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T	H	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Kỹ thuật đòn tay; đòn chân		2	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, các phương pháp giảng dạy huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân	
	1.2 Kỹ thuật các bước di chuyển		2		CLO2				
	1.3 Kỹ thuật đánh ngã		2		CLO3				

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật đòn tay : + Các kỹ thuật đòn chò thóc + Các kỹ thuật đòn chò vòng + Các kỹ thuật đòn chò liên hoàn Kỹ thuật đòn chân : + Các kỹ thuật đòn gói trước + Các kỹ thuật đòn gói vòng + Các kỹ thuật đòn gói liên hoàn	40			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
-----------------------------	---	-----------	--	--	---	-------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------

	2.2 Kỹ thuật các bước di chuyển: + Bước thường + Bước nhảy + Bước đi + Bước dích + Bước nhón	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Kỹ thuật đánh ngã : + Kỹ thuật bắt chân: bắt trong, bắt ngoài + Kỹ thuật đánh ngã :bắt trong cài đẩy, bắt ngoài cài xấp	30			Thực hiện nhuần nhuyễn các kỹ thuật đánh ngã	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	Kiểm tra nhóm
	2.4 Kỹ thuật quyền: Tunggal (dao)	40			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo	Kiểm tra nhóm cá nhân

										nhóm	

V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2			Thực hiện: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân ; kỹ thuật chuyển, kỹ thuật đánh ngã, Quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân
	5.2 Kết thúc	4			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; kỹ thuật đánh ngã, Quyền; Thể lực	CLO1 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat</i> <i>Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAC SILAT HKIV

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKIV
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	05
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	130
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học hệ thống kiến thức kỹ thuật phối hợp trong môn võ Pencak Silat; ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; đồ hình di chuyển; kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức nâng cao, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, đồ hình di chuyển, kỹ thuật đánh ngã và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phân tích được đặc điểm các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được đồ hình di chuyển
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã: cắt kéo cao, cắt kéo thấp
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Tunggal (gậy)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Tunggal (gậy) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, đồ hình di chuyển, kỹ thuật đánh ngã chuyên môn, kỹ thuật quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I, R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T	LT	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Kỹ thuật đòn tay; đòn chân		2		Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, các phương pháp giảng dạy huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Đồ hình di chuyển		2			CLO2			
	1.3 Kỹ thuật đánh ngã		2			CLO3			

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật đòn tay kết hợp tấn công, phản công : + Các kỹ thuật đòn chỏ thốc + Các kỹ thuật đòn chỏ vòng + Các kỹ thuật đòn chỏ liên hoàn Kỹ thuật đòn chân kết hợp tấn công, phản công : + Các kỹ thuật đòn gối trước + Các kỹ thuật đòn gối vòng + Các kỹ thuật đòn gối liên hoàn	40			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
-----------------------------	---	-----------	--	--	---	-------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------

	2.2 Đồ hình di chuyển: + Đường thẳng + Tam giác + Zic zac + Hình Vuông + Dấu nhân + Dấu cộng	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Kỹ thuật đánh ngã : + cắt kéo thấp + cắt kéo cao	30			Thực hiện nhuần nhuyễn các kỹ thuật đánh ngã	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	Kiểm tra nhóm
	2.4 Kỹ thuật quyền: Tunggal (gậy)	40			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra nhóm cá nhân

III. Phương pháp	+ Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật cơ bản đòn tay.	4	Nắm vững nguyên lý kỹ thuật, phương pháp giảng dạy	CLO1	Hướng dẫn	Tự rèn luyện ở nhà	
	+ Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật cơ bản đòn chân.			CLO2			
	+ Thực tập phương pháp giảng dạy đồ hình di chuyển.			CLO3			
	+ Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh ngã			CLO4			
	+ Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật quyền			CLO5			
				CLO6			
IV. Thảo luận	Huấn luyện kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, đồ hình di chuyển, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền	4	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5		Thuyết trình nhóm	Bài tập nhóm, cá nhân
V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2	Thực hiện: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân ;kỹ thuật di	CLO1 CLO2 CLO3	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

					chuyên, kỹ thuật đánh ngã, Quyền	CLO5			
	5.2 Kết thúc	4			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; Kỹ thuật đánh ngã, Quyền; Thẻ lực	CLO1 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAK SILAT HKV

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKV
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	05
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	130
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học hệ thống kiến thức kỹ thuật phối hợp trong môn võ Pencak Silat; ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền, phương pháp trọng tài, phương pháp chấm điểm thi đấu đối kháng và quyền thuật. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức nâng cao, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, bài quyền đã học và phương pháp trọng tài, phương pháp chấm điểm thi đấu đối kháng và quyền thuật.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện phương pháp trọng tài
CLO3	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện phương pháp chấm điểm thi đấu đối kháng và quyền thuật
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Tunggal (đầy đủ)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Tunggal (đầy đủ) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được cách phối hợp kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã; kỹ thuật quyền; phương pháp trọng tài và phương pháp chấm điểm thi đấu đối kháng và quyền thuật

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I, R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO2	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T H	LT	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Luật thi đấu Pencak Silat đối kháng		2		Hiểu biết về luật thi đấu Pencak Silat đối kháng và quyền thuật; cách chấm điểm	CLO2 CLO3	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Luật thi đấu Pencak Silat quyền thuật		2						
	1.3 Cách chấm điểm		2						

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật: Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã	40			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, đánh ngã	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.2 Phương pháp thực hành trọng tài: + Trọng tài dài + Giám định	30			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật hoá giải đòn	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Phương pháp chấm điểm: + Chấm điểm đối kháng	20			Thực hiện nhuần nhuyễn phương pháp	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện	Kiểm tra nhóm

	+ Chấm điểm quyền thuật				chấm điểm		theo nhóm	
	2.4 Kỹ thuật quyền: Tunggal (đầy đủ 100 động tác)	40			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm Kiểm tra nhóm cá nhân
III. Phương pháp	+ Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật cơ bản đòn tay, đòn chân, đánh ngã + Thực tập phương pháp trọng tài + Thực tập phương pháp chấm điểm + Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật quyền			4	Nắm vững nguyên lý kỹ thuật, phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5 CLO6	Hướng dẫn Tự rèn luyện ở nhà	
IV. Thảo luận	Huấn luyện kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền và phương pháp trọng tài			4	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, phương pháp trọng tài	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	Thuyết trình nhóm	Bài tập nhóm, cá nhân

V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2			Thực hiện: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân ;kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh ngã, Quyền, Phương pháp trọng tài	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân
	5.2 Kết thúc	4			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; Quyền; Phương pháp trọng tài; Thẻ lực	CLO2 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Hué

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAC SILAT HKVI

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKVI
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	05
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	130
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học hệ thống kiến thức kỹ thuật phối hợp trong môn võ Pencak Silat; ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; kỹ thuật hoá giải đòn; kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức nâng cao, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật hoá giải đòn, kỹ thuật đánh ngã và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện kỹ thuật hoá giải đòn
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã : Bắt ngoài tạt trụ và Bắt trong tạt trụ
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Regu (50 động tác đầu)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Regu (50 động tác đầu) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật hoá giải đòn, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I,R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T	H	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Kỹ thuật đòn tay; đòn chân		2		Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, các phương pháp giảng dạy huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Kỹ thuật hoá giải đòn		2			CLO2			
	1.3 Kỹ thuật đánh ngã		2			CLO3			

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công	40			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật hoá giải đòn, phản công	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.2 Kỹ thuật hoá giải đòn: + Tì đòn + Be đòn + Gạt chặn đòn + Gạt xuôi đòn + Luồn lách + Né tránh	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật hoá giải đòn	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Kỹ thuật đánh ngã : + Bắt ngoài tạt trụ	30			Thực hiện thuần nhuần các kỹ thuật	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện	Kiểm tra nhóm

	+ Bất trong tạt trụ				đánh ngã			theo nhóm	
	2.4 Kỹ thuật quyền: Regu (50 động tác đầu)	40			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra nhóm cá nhân
III. Phương pháp	+ Thực tập Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công + Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật quyền			4	Nắm vững nguyên lý kỹ thuật, phương pháp giảng dạy	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5 CLO6	Hướng dẫn	Tự rèn luyện ở nhà	
IV. Thảo luận	+ Huấn luyện Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công + Huấn luyện kỹ thuật quyền			4	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5		Thuyết trình nhóm	Bài tập nhóm, cá nhân

V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2			Thực hiện: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân ; kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh ngã, Quyền	CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân
	5.2 Kết thúc	4			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; Quyền; Thả lực	CLO1 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat</i> <i>Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



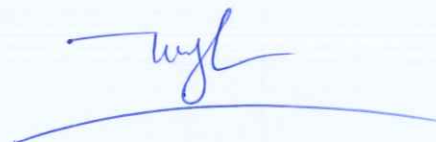
PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAK SILAT HKVII

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKVII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	05
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	130
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học hệ thống kiến thức kỹ thuật phối hợp trong môn võ Pencak Silat; ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; kỹ thuật hoá giải đòn; kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức nâng cao, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật hoá giải đòn, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật thi đấu đối kháng và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện kỹ thuật thi đấu đối kháng và quyền thuật
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã : Cối xoay và đòn bók
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Regu (50 động tác cuối)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Regu (50 động tác cuối) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền, thi đấu đối kháng và quyền thuật

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I, R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T H	LT	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Kỹ thuật đòn tay; đòn chân		2		Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, các phương pháp giảng dạy huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Kỹ thuật thi đấu đối kháng và quyền thuật		2			CLO2			
	1.3 Kỹ thuật đánh ngã		2			CLO3			

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công	40			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật hoá giải đòn, phản công	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.2 Kỹ thuật thi đấu : + Đối kháng + Quyền thuật	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật hoá giải đòn	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Kỹ thuật đánh ngã : + Cối xoay	30			Thực hiện nhuần nhuyễn các kỹ thuật	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện	Kiểm tra nhóm

	+ Đòn bocc				đánh ngã			theo nhóm	
	2.4 Kỹ thuật quyền: Regu (50 động tác cuối)	40			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra nhóm cá nhân
III. Phương pháp	+ Thực tập Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công + Thực tập thi đấu đối kháng và quyền thuật + Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật quyền			4	Nắm vững nguyên lý kỹ thuật, phương pháp giảng dạy	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5 CLO6	Hướng dẫn	Tự rèn luyện ở nhà	
IV. Thảo luận	+ Huấn luyện Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công			4	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4		Thuyết trình nhóm	Bài tập nhóm, cá nhân

	+ Huấn luyện kỹ thuật quyền + Huấn luyện thi đấu đối kháng và quyền thuật					CLO5			
V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2			Thực hiện: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân ;kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh ngã, Quyền	CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân
	5.2 Kết thúc	4			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; Quyền; Thẻ lực	CLO1 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat</i> <i>Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VÕ PENCAK SILAT HKVIII

Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: *Huấn luyện Thể thao*

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB21011	1.2 Tên học phần: HLCS võ Pencak Silat HKVIII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh: Pencak Silat Specialized sports
1.5 Số tín chỉ	05
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	06
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	70
- Tự học/ phương pháp	04
- Kiểm tra giữa kỳ	02
- Kiểm tra kết thúc	04
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Bộ môn Võ, Vật – Judo, Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Học phần trang bị cho người học hệ thống kiến thức kỹ thuật phối hợp trong môn võ Pencak Silat; ý nghĩa, tác dụng của hệ thống kỹ thuật: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân; kỹ thuật hoá giải đòn; kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức nâng cao, hiểu biết và tự tập luyện Pencak Silat.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

- CO1: Sau khi kết thúc học phần sinh viên có thể thực hành phương pháp giảng dạy phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật hoá giải đòn, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật thi đấu đối kháng và bài quyền đã học.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Pencak Silat vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ, rèn luyện sức khỏe và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần sinh viên học được sự tự chủ, biết kiểm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Phối hợp các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện phương pháp xây dựng và thực hành giáo án
CLO3	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật đánh ngã : Rút xuôi, rút ngược
CLO4	Nắm vững các kỹ thuật trong bài quyền: Regu (đầy đủ 100 động tác)
CLO5	Thuộc bài và thực hiện bài quyền Regu (đầy đủ 100 động tác) theo nhóm
CLO6	Thực hành hướng dẫn, giảng dạy được các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật quyền, xây dựng giáo án và thực hành giáo án

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I			I	I		I	I				I	I
CLO2	I	I		I	I		I	I			I	I	
CLO3	I						I	I				I	
CLO4	I	I		I	I	I	I	I				I	
CLO5	I	I		I	I	I	I	I				I	
HLCS võ Pencak Silat	I,R	I		I,R	I,R	I	I,R	I			I	I, R	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chưa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3	15%	
		Bài tập nhóm	CLO5	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	20%	
			CLO3	20%	
			CLO5	30%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Nội dung	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		T	H	TT					
I. Lý Thuyết	1.1 Kỹ thuật đòn tay; đòn chân		2		Phân tích được đặc điểm kỹ thuật, các phương pháp giảng dạy huấn luyện	CLO1	Thuyết giảng, Trình chiếu	Nghe giảng, ghi chép	Kiểm tra nhóm cá nhân
	1.2 Phương pháp xây dựng giáo án		2			CLO2			
	1.3 Kỹ thuật đánh ngã		2			CLO3			

II. Thực hành	2.1 Kỹ thuật Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật đòn tay, kỹ thuật đòn chân, kỹ thuật đánh ngã, kỹ thuật hoá giải đòn, phản công	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.2 Phương pháp : + Xây dựng giáo án + Thực hành giáo án	20			Thực hiện hoàn thiện các kỹ thuật hoá giải đòn	CLO2	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra cá nhân
	2.3 Kỹ thuật đánh ngã : + Rút xuôi	20			Thực hiện thuần nhuần các kỹ thuật	CLO3	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện	Kiểm tra nhóm

+ Rút ngược				đánh giá			theo nhóm	
2.4 Kỹ thuật quyền: Regu (đầy đủ 100 động tác)	10			Thuộc, nắm vững kỹ thuật bài quyền	CLO4 CLO5	Làm mẫu Sửa sai	Tập luyện cá nhân – theo nhóm	Kiểm tra nhóm cá nhân
III. Phương pháp + Thực tập Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công + Thực tập thi đấu đối kháng và quyền thuật + Thực tập phương pháp giảng dạy kỹ thuật quyền			4	Nắm vững nguyên lý kỹ thuật, phương pháp giảng dạy	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO5 CLO6	Hướng dẫn	Tự rèn luyện ở nhà	
IV. Thảo luận + Huấn luyện Tổ hợp đòn: Phối hợp đòn tay, đòn chân, đánh ngã kết hợp tấn công, sử dụng các kỹ thuật hoá giải đòn, phản công			4	Phân tích được đặc điểm kỹ thuật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4		Thuyết trình nhóm	Bài tập nhóm, cá nhân

	+ Huấn luyện kỹ thuật quyền + Huấn luyện thi đấu đối kháng và quyền thuật					CLO5			
V. Kiểm tra	5.1 Quá trình	2			Thực hiện: kỹ thuật đòn tay; kỹ thuật đòn chân ;kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh ngã, Quyền, xây dựng giáo án và thực hành giáo án	CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân
	5.2 Kết thúc	4			Thực hiện: Kỹ thuật đòn tay; Kỹ thuật đòn chân ; Kỹ thuật đánh ngã, Quyền; Thể lực	CLO1 CLO3 CLO5	Kiểm tra	Hoàn thiện nội dung	Kiểm tra nhóm cá nhân

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

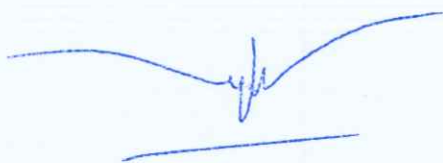
TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Trần Đức Dũng Lý Đức Trường Trần Kim Tuyền	2003	Giáo trình Pencak Silat dành cho sinh viên Đại học TDTT	Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
1	Masatoshi Nakayama	2009	<i>Pencak Silat</i> <i>Nghệ thuật đối kháng</i>	Nhà xuất bản thời đại

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Pencak Silat	https://www.vothuat.vn/cac-mon-phai/nguon-goc-mon-pencak-silat.html	
2	Lịch sử Pencak Silat thế giới và ở Việt Nam	https://www.vothuat.vn/	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



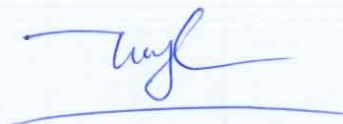
PGS. TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



TS Vũ Văn Huế

Người biên soạn



ThS Vũ Thị Ánh Tuyết

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT
Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VẬT
HKI
Tên tiếng Anh:

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB22011	1.2 Tên học phần: HLCS Vật HKI
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh:
1.5 Số tín chỉ	04
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	6
- Bài tập/ Thảo luận	04
- Thực hành:	100
- Tự học	2
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Bùi Văn Hưng
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Nhằm giới thiệu cho sinh viên ngành HLTT nắm vững những nội dung về môn Vật gồm: 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 các kỹ thuật căn bản, các kỹ thuật đối kháng cơ bản và chuyên sâu. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức về lịch sử hình thành và phát triển Vật qua các thời kì, nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, hiểu và thực hiện được các kỹ thuật phức tạp.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

CO1: Sau khi kết thúc học phần SV liệt kê được các giai đoạn lịch sử phát triển Vật. Nhớ được các kỹ thuật cơ bản, các tư thế cơ bản.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Vật vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Nhớ được các giai đoạn hình thành và phát triển của Vật Việt Nam và thế giới
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật căn bản
CLO3	Thuộc và phân tích được những kỹ thuật và tư thế căn bản.
CLO4	Nhớ được lịch sử hình thành và phát triển môn Vật trên thế giới.
CLO5	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật căn bản.
CLO6	Biết cách thực hiện phối hợp liên hoàn kỹ thuật

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				I	I			I					
CLO4													
CLO5	I	I		I	I			I					I
CLO6	I	I					I	I			I	I	
Học phần Phổ tu Vật.	I	I		I	I	I	I	I			I	I	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3, CLO6	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO3, CLO6	40%	
			CLO5	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1	Chương 1: LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN	6	2						

	chống đẩy...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tư thế đứng + Cách khóa tay						Bài tập tự rèn luyệ n ở nhà		
	Chương 2: VỊ TRÍ, VAI TRÒ VÀ ĐẶC ĐIỂM MÔN VẬT	6	2		Nêu được vai trò và đặc điểm của Vật	CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
2	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Những nghị thức, đăng cấp, trong môn võ Vật - Tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Vật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động				Nhớ và thực hiện được các tư thế đứng	CLO1 CLO2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	

	chuyên môn								
	- Tư thế đứng kết hợp cách di chuyển. - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN	6	2						
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:				Nhớ tên và thực hiện được các kỹ thuật căn bản	CLO1 CLO2			
	- Những thuật						Thuyết		

	ngữ trong Vật - Hệ thống kỹ thuật bốc, ném, quăng Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bốc một chân trái phải - Bốc vánh chân trái phải - Bốc một gài chântrái i phải - Đốc cánh sàng sau trái phải. - Ôm ngang lưng cuồn trái phải. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau phản công.						giảng	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
--	---	--	--	--	--	--	-------	--------------------------	------------------------------------	--

	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bóc một chân trái phải - Bóc vanh chân trái phải - Bóc một gài chân trái phải						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
4	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN (tiếp theo)	8							
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:								
	- Nguyên tắc khoa học trong Vật - Phương pháp di chuyển trong Vật Nội dung GD				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			SV tập luyện theo nhóm	

	thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bốc đôi vác vai đánh ngã. - Bốc đôi ngáng chân đánh ngã - Phản bốc đôi vác vai đánh ngã. - Phản bốc đôi ngáng chân đánh ngã. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Bốc đôi vác vai				Nhớ và thực hiện được các kỹ			Bài tập tự rèn luyện ở nhà	

	đánh ngã. - Bốc đôi ngáng chân đánh ngã - Phản bốc đôi vác vai đánh ngã. - Phản bốc đôi ngáng chân đánh ngã. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.				thuật căn bản				
5	CHƯƠNG 4: Chiến thuật trong môn Vật	8							
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Đặc điểm hoạt động thể lực môn Vật - Khái				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO2CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

niệm chung chiến thuật trong môn Vật. - Phân loại chiến thuật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bó đầu đánh ra sau. - Phán bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phán bó đầu cuốn. Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)								
B/Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) Ôn tập: - Bó đầu đánh ra sau. - Phán bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy						CLO2CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	

	cuốn. - Phần bố đầu cuốn.								
6	CHƯƠNG 5: HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT	8							
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống đầu luyện có quy ước, tự do - Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Vật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phần kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phần kỹ thuật sườn				Nhớ được thuật ngũ các kỹ thuật Thuộc các đòn đối kháng	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thi phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	qua hông. - Vào đòn tốc độ Kỹ thuật sườn qua vai. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phản kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phản kỹ thuật sườn qua hông.					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	CHƯƠNG 5: HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT (tiếp theo)	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Những nguyên tắc đảm bảo				Nhớ và thực hiện được các đòn đổi luyện có	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	an toàn trong tập luyện và thi đấu Vật				qui ước			
	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi, Cuốn và Sườn.							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi, Cuốn và Sườn - Đối luyện					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	

	- Hoàn thiện kỹ thuật Bóc Một - Hoàn thiện Kỹ thuật bóc Đôi, - Hoàn thiện Kỹ thuật Sườn,								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các Kỹ thuật cơ bản					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc Một - Cho sinh viên thi đấu đôi	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật. Thuộc các đòn đôi luyện	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.							
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: - Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Đôi - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn.	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập:					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn	

	- Kỹ thuật bốc Đồi. - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản						luyện ở nhà		
11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Sườn, đấu luyện					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên	8			Nhớ được	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng,		

	lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.				thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.		thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Cuốn, đối luyện.					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc Một - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc đôi.				được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền			
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Bóc Một - Kỹ thuật Bóc đôi.					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà	
14	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Hoàn thiện kỹ thuật	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	

	Cuốn.				quyền				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Sườn. - Kỹ thuật Cuốn và kỹ thuật tự vệ cơ bản.					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bốc Một. - Kỹ thuật bốc Đôi. - Kỹ thuật Cuốn. - Bài tập phát triển thể lực chung.	4			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đôi. - Kỹ thuật Cuốn.					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO6CLO5CLO3			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Ủy Ban TĐTT Trường ĐH TĐTT I	2003	Giáo trình Vật dành cho sinh viên chuyên sâu	Nhà xuất bản TĐTT
Sách, giáo trình tham khảo				
2	Luật Thi đấu Vật	2020	Tài liệu Vật	Bắc Ninh

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Vật	www.uww.org	
2	Lịch sử Vật thể giới	www.uww.org	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng khoa

Người soạn



Lý Vĩnh Trường



Bùi Văn Hùng

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT
Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VẬT
HKII
Tên tiếng Anh:

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1 Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB22011	1.2 Tên học phần: HLCS Vật HKII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh:
1.5 Số tín chỉ	5
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	10
- Bài tập/ Thảo luận	05
- Thực hành:	130
- Tự học	05
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Bùi Văn Hưng
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2 Mô tả tóm tắt học phần.

Nhằm giới thiệu cho sinh viên ngành HLTT nắm vững những nội dung về môn Vật lý, tác dụng, lịch sử phát triển, những nghi thức, thuật ngữ kỹ thuật, hệ thống kỹ thuật, thuật, đối luyện, các kỹ thuật tự vệ các kỹ thuật căn bản, các kỹ thuật đối kháng cơ bản và chuyên sâu. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức về lịch sử hình thành và phát triển Vật lý qua các thời kì, nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, hiểu và thực hiện các kỹ thuật phức tạp.

3 Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

CO1: Sau khi kết thúc học phần SV liệt kê được các giai đoạn lịch sử phát triển Vật lý. Nhớ được các kỹ thuật cơ bản, các tư thế cơ bản.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Vật lý vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được sự tự chủ, biết kiểm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4 Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Nhớ được các giai đoạn hình thành và phát triển của Vật lý Việt Nam và thế giới
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật căn bản
CLO3	Thuộc và phân tích được những kỹ thuật và tư thế căn bản.
CLO4	Nhớ được lịch sử hình thành và phát triển môn Vật lý trên thế giới.
CLO5	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật căn bản.
CLO6	Biết cách thực hiện phối hợp liên hoàn kỹ thuật

5 Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				I	I			I					
CLO4													
CLO5	I	I		I	I			I					I
CLO6	I	I					I	I			I	I	
Học phần Phổ tu Vật.	I	I		I	I	I	I	I			I	I	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6 Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3, CLO6	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO3, CLO6	40%	
			CLO5	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1	Chương 1: Luật môn Vật.	6	2						
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Luật môn Vật.						Thuyết giảng		
	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Nghi thức chào - Tư thế đứng cơ bản. - Cách khóa tay của môn Vật. - Kỹ thuật:				Trình bày được sự Luật thi đấu trong môn Vật.	CLO4 CLO1	Thuyết giảng Làm mẫu Sửa sai	Nghe giảng, ghi chép SV tập luyện theo nhóm	

	Bốc Một, bốc Đôi, bốc Vanh... - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tư thế đứng + Cách khóa tay						Bài tập tự rèn luyệ n ở nhà		
2	Chương 2: Trọng tài.	6	2		Nêu được vai trò của trọng tài	CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Các trọng tài trong môn Vật. - Điều hành trận đấu. Nội dung GD thực				Nhớ và thực hiện được các tư thế đứng	CLO1 CLO2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	

	hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn								
	- Tư thế đứng kết hợp cách di chuyển. - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN	6	2						
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý				Nhớ tên và thực hiện được các kỹ	CLO1 CLO2			

	thuyết:				thuật căn bản			
	- Những thuật ngữ trong Vật - Hệ thống kỹ thuật bốc, ném, quăng Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Khóa chân lật. - Tì gáy quật - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau phản công.					Thuyết giảng		
						Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Khóa chân lật - Tì gáy					Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	quạt								
4	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN (tiếp theo)	8							
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:								
	- Nguyên tắc khoa học trong Vật - Phương pháp di chuyển và chiến thuật trong Vật Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Khóa tay cuốn. - Phán khóa tay cuốn. - Gồng vợt.				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			SV tập luyện theo nhóm	

	- Phản gông vọt. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Khóa tay cuốn. - Phản khóa tay cuốn. - Gông vọt. - Phản gông vọt - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			Bài tập tự rèn luyện ở nhà

5	CHƯƠNG 4: Chiến thuật trong môn Vật	8							
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Đặc điểm hoạt động thể lực môn Vật - Khái niệm chung chiến thuật trong môn Vật. - Phân loại chiến thuật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bó đầu đánh ra sau. - Phán bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phán bó đầu cuốn. Bài tập				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO2CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	phát triển thể lực chung (nhảy dây...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) Ôn tập: - Bó đầu đánh ra sau. - Phán bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phán bó đầu cuốn.					CLO2CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
6	CHƯƠNG 5: HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống đầu luyện có quy ước, tự do - Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Vật. Nội dung GD thực hành:				Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật Thuộc các đòn đối kháng	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	- Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phản kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phản kỹ thuật sườn qua hông. - Vào đòn tốc độ Kỹ thuật sườn qua vai. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phản kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phản kỹ thuật sườn qua hông.					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	CHƯƠNG	8							

	5: HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT (tiếp theo)							
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Những nguyên tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu Vật Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi, Cuốn và Sườn.			Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi,				CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	Cuốn và Sườn - Đối luyện								
8	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bốc Một - Hoàn thiện Kỹ thuật bốc Đôi, - Hoàn thiện Kỹ thuật Sườn,	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các Kỹ thuật cơ bản					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/Các nội dung và PPGD	8			Nhớ được	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng,		

	chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bốc Một - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.				thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật. Thuộc các đòn đối luyện		thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bóc Đới - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn.								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bóc Đới. - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
11	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.								
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Sườn, đấu luyện					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng, thí phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự		

	nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Cuốn, đối luyện.						rèn luyện ở nhà		
13	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc Một - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc đôi.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đôi luyện đã học quyền	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Bóc Một - Kỹ thuật Bóc đôi.					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp:	8			Nhớ được thuật	CLO1CLO2CLO3CLO5	Thuyết giảng, thị		

	-Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn.				ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền		phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Sườn. - Kỹ thuật Cuốn và kỹ thuật tự vệ cơ bản.					CLO1CLO2CLO3CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn	4			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6CLO5CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	- Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đôi. - Kỹ thuật Cuốn. - Bài tập phát triển thể lực chung.								
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đôi. - Kỹ thuật Cuốn.					CLO6CLO5CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO6CLO5CLO3			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

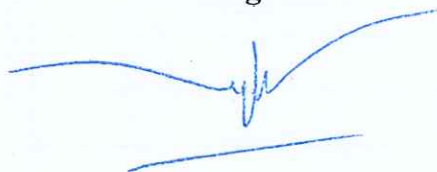
TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Ủy Ban TĐTT Trường ĐH TĐTT I	2003	Giáo trình Vật dành cho sinh viên chuyên sâu	Nhà xuất bản TĐTT
Sách, giáo trình tham khảo				
2	Luật Thi đấu Vật	2020	Tài liệu Vật	Bắc Ninh

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Vật	www.uww.org	
2	Lịch sử Vật thể giới	www.uww.org	

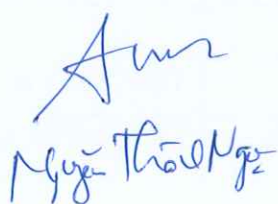
TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



Lý Vinh Trường

Trưởng Bộ môn



Người biên soạn



Bùi Văn Hùng

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT
Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VẬT
HKIII
Tên tiếng Anh:

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1 Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB22011	1.2 Tên học phần: HLCS Vật HKIII
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh:
1.5 Số tín chỉ	5
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	10
- Bài tập/ Thảo luận	05
- Thực hành:	130
- Tự học	05
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Bùi Văn Hưng
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2 Mô tả tóm tắt học phần.

Nhằm giới thiệu cho sinh viên ngành HLTT nắm vững những nội dung về môn Vật gồm: 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 các kỹ thuật căn bản, các kỹ thuật đối kháng cơ bản và chuyên sâu. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức về lịch sử hình thành và phát triển Vật qua các thời kì, nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, hiểu và thực hiện được các kỹ thuật phức tạp.

3 Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

CO1: Sau khi kết thúc học phần SV liệt kê được các giai đoạn lịch sử phát triển Vật. Nhớ được các kỹ thuật cơ bản, các tư thế cơ bản.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Vật vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được sự tự chủ, biết kiềm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4 Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Nhớ được các giai đoạn hình thành và phát triển của Vật Việt Nam và thế giới
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật căn bản
CLO3	Thuộc và phân tích được những kỹ thuật và tư thế căn bản.
CLO4	Nhớ được lịch sử hình thành và phát triển môn Vật trên thế giới.
CLO5	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật căn bản.
CLO6	Biết cách thực hiện phối hợp liên hoàn kỹ thuật

5 Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				I	I			I					
CLO4													
CLO5	I	I		I	I			I					I
CLO6	I	I					I	I			I	I	
Học phần Phổ tu Vật.	I	I		I	I	I	I	I			I	I	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6 Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3, CLO6	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO3, CLO6	40%	
			CLO5	10%	

7 Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1	Chương 1: Luật môn Vật.	10	2						
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:								
	Nội dung GD lý thuyết:				Trình bày được sự hình thành	CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	

	- Luật môn Vật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Nghi thức chào - Tư thế đứng cơ bản. - Cách khóa tay ôm ngang lưng cuộn. - Kỹ thuật: Sườn, Gồng. - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)				và phát triển Vật trên thế giới và ở Việt Nam. Thực hiện được các tư thế đứng.	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tư thế đứng + Cách khóa tay						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
2	Chương 2: Trọng tài.	10	2		Nêu được vai trò của trọng tài	CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Các trọng tài trong môn Vật. - Điều hành				Nhớ và thực hiện được các tư thế đứng	CLO1 CLO2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện	

	trận đấu. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn							theo nhóm	
	- Tư thế đứng kết hợp cách di chuyển. - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò.						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN	6	2						
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:				Nhớ tên và thực hiện được các kỹ thuật căn bản	CLO1 CLO2			
	- Những thuật ngữ trong Vật - Hệ thống kỹ thuật bốc, ném, quăng, gồng.						Thuyết giảng		

	Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Kỹ thuật Gồng vợt. - Kỹ thuật gồng lẫn - Phản Gồng vợt và Gồng lẫn - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau phản công.						Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Gồng vợt. - Kỹ thuật gồng lẫn - Phản Gồng vợt và Gồng lẫn						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
4	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN (tiếp theo)	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:								
	- Nguyên tắc khoa học trong Vật - Phương pháp di chuyển và chiến				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			SV tập luyện theo nhóm	

	thuật trong Vật Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - kỹ thuật Gồng rút - Phản Kỹ thuật gồng rút - Kỹ thuật Sườn qua vai. - Phản Sườn qua vai. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Gồng rút - Phản Kỹ thuật gồng rút - Kỹ thuật Sườn qua vai. - Phản Sườn qua vai. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			Bài tập tự rèn luyện ở nhà
5	CHƯƠNG 4: Chiến thuật	8						

	trong môn Vật								
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Đặc điểm hoạt động thể lực môn Vật - Khái niệm chung chiến thuật trong môn Vật. - Phân loại chiến thuật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bó đầu đánh ra sau. - Phản bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phản bó đầu cuốn. Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO2 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) Ôn tập: - Bó đầu đánh ra sau. - Phản bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phản bó đầu cuốn.					CLO2 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
6	CHƯƠNG 5:	8							

	HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT								
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống đầu luyện có quy ước, tự do - Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Vật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phản kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phản kỹ thuật sườn qua hông. - Vào đòn tốc độ Kỹ thuật sườn qua vai. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động...)				Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật Thuộc các đòn đối kháng	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thí phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phản kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông.					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	- Phân kỹ thuật sườn qua hông.								
7	CHƯƠNG 5: HỆ THỐNG ĐẤU LUYỆN TRONG VẬT (tiếp theo)	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Những nguyên tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu Vật Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi, Cuốn và Sườn.				Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi, Cuốn và Sườn - Đối luyện					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
8	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bốc Một - Hoàn thiện Kỹ thuật bốc Đôi, - Hoàn thiện Kỹ thuật Sườn,								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các Kỹ thuật cơ bản					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bốc Một - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật. Thuộc các đòn đối luyện	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

10	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Đồi - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn.	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Đồi. - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
11	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Sườn, đấu luyện					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Cuốn, đối luyện.					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
13	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền,	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	thuật Bóc Một - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc đôi.				các đòn đối luyện đã học quyền				
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Bóc Một - Kỹ thuật Bóc đôi.					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Sườn. - Kỹ thuật Cuốn và kỹ thuật tự vệ cơ bản.					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động	4			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	chung, khởi động chuyên môn - Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đùi. - Kỹ thuật Cuốn. - Bài tập phát triển thể lực chung.				thuật.				
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đùi. - Kỹ thuật Cuốn.					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO6 CLO5 CLO3			

8 Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Ủy Ban TDDT Trường	2003	Giáo trình Vật dành	Nhà xuất bản TDDT

	ĐH TDTT I		cho sinh viên chuyên sâu	
Sách, giáo trình tham khảo				
2	Luật Thi đấu Vật	2020	Tài liệu Vật	Bắc Ninh

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Vật	www.uww.org	
2	Lịch sử Vật thể giới	www.uww.org	

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa

Trưởng Bộ môn

Người biên soạn



Lý Vinh Trường




Bu Văn Hưng

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT
Môn học, học phần: HUẤN LUYỆN CHUYÊN SÂU VẬT
HKIV
Tên tiếng Anh:

Trình độ đào tạo: Đại học

Chương trình đào tạo: Huấn luyện viên

Ngành: Huấn luyện thể thao

Mã ngành: 7140207

1. Thông tin chung về học phần	
1.1 Mã học phần: HBB22011	1.2 Tên học phần: HLCS Vật HKIV
1.3 Loại học phần: ☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	1.4 Tên tiếng Anh:
1.5 Số tín chỉ	5
1.6 Phân bổ thời gian	
- Lý thuyết	10
- Bài tập/ Thảo luận	05
- Thực hành:	130
- Tự học	05
1.7 Thông tin về giảng viên	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Bùi Văn Hưng
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Vũ Văn Huế
- Bộ môn phụ trách giảng dạy:	Khoa HLTT
1.8 Điều kiện tham gia học phần	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

2. Mô tả tóm tắt học phần.

Nhằm giới thiệu cho sinh viên ngành HLTT nắm vững những nội dung về môn Vật gồm: 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 các kỹ thuật căn bản, các kỹ thuật đối kháng cơ bản và chuyên sâu. Nhằm giúp cho sinh viên có thể nắm bắt được những kiến thức về lịch sử hình thành và phát triển Vật qua các thời kì, nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, hiểu và thực hiện được các kỹ thuật phức tạp.

3. Mục tiêu học phần (Course Objective - CO)

CO1: Sau khi kết thúc học phần SV liệt kê được các giai đoạn lịch sử phát triển Vật. Nhớ được các kỹ thuật cơ bản, các tư thế cơ bản.

- CO2: Áp dụng các kỹ thuật Vật vào trong thực tiễn cuộc sống như tự vệ và nâng cao thành tích thể thao.

- CO3: Qua học phần SV học được sự tự chủ, biết kiểm chế các hành vi nóng nảy, luôn tôn trọng thầy, Cô, bạn bè.

4. Chuẩn đầu ra của học phần (Course Learning Outcome - CLO)

Bảng 4.1: Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)

Sau khi học xong học phần, người học có khả năng

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Nhớ được các giai đoạn hình thành và phát triển của Vật Việt Nam và thế giới
CLO2	Sinh viên nắm được lý thuyết và thực hiện được các kỹ thuật căn bản
CLO3	Thuộc và phân tích được những kỹ thuật và tư thế căn bản.
CLO4	Nhớ được lịch sử hình thành và phát triển môn Vật trên thế giới.
CLO5	Thuộc và thực hiện được các kỹ thuật căn bản.
CLO6	Biết cách thực hiện phối hợp liên hoàn kỹ thuật

5. Mối liên hệ giữa các chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

CLO	Chuẩn đầu ra (PLO)												
	Kiến thức				Kỹ năng						Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	PLO7	PLO8	PLO9	PLO10	PLO11	PLO12	PLO13
CLO1	I					I						I	
CLO2		I					I	I					I
CLO3				I	I			I					
CLO4													
CLO5	I	I		I	I			I					I
CLO6	I	I					I	I			I	I	
Học phần Phổ tu Vật.	I	I		I	I	I	I	I			I	I	I

Ghi chú: Điền một trong các mức I, R, M hoặc chừa trống (nếu không có sự liên hệ). Đối với các học phần/CLO quan trọng (hỗ trợ tối đa việc đạt PLO) được chọn lấy dữ liệu đánh giá PLO sẽ bổ sung thêm ký tự A (Assessment) ngay sau mức hỗ trợ I, R, M đã xác định. Ví dụ M,A hoặc R,A...

(*) Bảng này chỉ liệt kê những PLO mà học phần thực sự có đóng góp hỗ trợ. Mức độ đóng góp hỗ trợ của CLO đối với PLO được xác định cụ thể như sau:

I (Introduced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức giới thiệu/bắt đầu.

R (Reinforced) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế...

M (Mastery) - CLO có hỗ trợ đạt được PLO với mức thuần thục/thông hiểu.

(**) Ghi mức độ đóng góp, hỗ trợ của học phần (mức I, R, M và A) dự CLO trong việc đạt được PLO ở các cột tương ứng.

6. Đánh giá học phần

Người học được đánh giá kết quả học phần trên cơ sở thành phần như sau:

Bảng 6.1 Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của người học

Thành phần đánh giá	Trọng số (%)	Hình thức/ công cụ kiểm tra - đánh giá	Chuẩn đầu ra học phần	Trọng số từng CLO trong thành phần đánh giá	Lấy dữ liệu đo lường mức độ đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Đánh giá giữa kỳ	30	Kiểm tra trên lớp	CLO1, CLO2, CLO3, CLO6	15%	
		Bài tập nhóm	CLO4	15%	
Đánh giá cuối kỳ	70	Kiểm tra trên lớp	CLO1	10%	
			CLO2	10%	
			CLO3, CLO6	40%	
			CLO5	10%	

7. Kế hoạch và nội dung giảng dạy học phần:

Bảng 7.1 Kế hoạch và nội dung giảng dạy của học phần theo tuần

Tuần	Nội dung cơ bản	Số tiết			Chuẩn đầu ra của bài học/ chương/ chủ đề	Liên quan đến CLO nào	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của người học	Hoạt động kiểm tra đánh giá
		TH	LT	TT					
1	Chương 1: Luật môn Vật.	10	2						
	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp:								
	Nội dung GD lý thuyết:				Trình bày được sự hình thành	CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	

	- Luật môn Vật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Nghi thức chào - Tư thế đứng cơ bản. - Cách khóa tay ôm ngang lưng cuốn. - Kỹ thuật: Sườn, Gồng. - Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (chạy, nhảy, chống đẩy...)				và phát triển Vật trên thế giới và ở Việt Nam. Thực hiện được các tư thế đứng.	CLO1	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: - Ôn tập: + Tư thế đứng + Cách khóa tay						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
2	Chương 2: Hệ thống giải và điều lệ.	10	2		Nêu được vai trò của trọng tài	CLO4	Thuyết giảng	Nghe giảng, ghi chép	
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống các giải đấu trong năm.				Nhớ và thực hiện được các tư thế đứng	CLO1 CLO2	Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện	

	- Phương pháp soạn thảo điều lệ giải đấu. - Thư mời và công văn về tổ chức giải. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn						theo nhóm	
	- Tư thế tay gậy tay tư kết hợp cách di chuyển. - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi vận động)							
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Di chuyển tiến – lùi, trái – phải. - Tư thế nằm bò.					Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
3	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN	6	2					
	A/Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:				Nhớ tên và thực hiện được các kỹ thuật căn bản	CLO1 CLO2		
	- Những thuật ngữ trong						Thuyết	

	Vật - Hệ thống kỹ liên hoàn đòn. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Kỹ thuật Gồng vọt chuyên đề tuyệt đối. - Kỹ thuật gồng lăn chuyên đề tuyệt đối - Phản Gồng vọt và Gồng lăn. - Phản đề tuyệt đối. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau phản công.						giảng		
							Làm mẫu Sửa sai	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Gồng vọt. - Kỹ thuật gồng lăn - Phản Gồng vọt và Gồng lăn						Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
4	Chương 3: KỸ THUẬT VẬT CƠ BẢN (tiếp theo)	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính								

	trên lớp: Nội dung GD lý thuyết:								
	- Nguyên tắc khoa học trong Vật - Phương pháp di chuyển và chiến thuật trong Vật Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - kỹ thuật Gồng rút - Phản Kỹ thuật gồng rút - Kỹ thuật Sườn qua vai. - Phản Sườn qua vai. - Đối luyện: một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Gồng rút - Phản Kỹ thuật gồng rút - Kỹ thuật Sườn qua vai. - Phản Sườn qua vai. - Đối luyện:				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản			Bài tập tự rèn luyện ở nhà	

	một người tiến lên tấn công, một người lùi sau đỡ và phản công.								
5	CHƯƠNG 4: Chiến thuật trong môn Vật	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Đặc điểm hoạt động thể lực môn Vật - Khái niệm chung chiến thuật trong môn Vật. - Phân loại chiến thuật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Bó đầu di chuyển ra sau ôm ngang lưng đối phương. - Phán bó đầu di chuyển ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phán bó đầu cuốn. Bài tập phát triển thể lực chung (nhảy dây...)				Nhớ và thực hiện được các kỹ thuật căn bản kết hợp phát lực	CLO2 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội					CLO2	Bài tập		

	dụng cần tự học ở nhà: (6) Ôn tập: - Bó đầu đánh ra sau. - Phán bó đầu đánh ra sau. - Bó đầy cuốn. - Phán bó đầu cuốn.					CLO3	tự rèn luyện ở nhà		
6	CHƯƠNG 5: HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD lý thuyết: - Hệ thống đầu luyện có quy ước, tự do - Đặc điểm hoạt động thi đấu môn Vật. Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phán kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phán kỹ thuật sườn qua hông. - Vào đòn tốc độ Kỹ thuật sườn qua vai. - Bài tập phát triển thể lực chung (trò chơi				Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật Thuộc các đòn đối kháng	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	

	vận động...)								
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật sườn qua vai. - Phản kỹ thuật sườn qua vai - Kỹ thuật sườn qua hông. - Phản kỹ thuật sườn qua hông.					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
7	CHƯƠNG 5: HỆ THỐNG ĐẦU LUYỆN TRONG VẬT (tiếp theo)	8							
	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: - Những nguyên tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu Vật Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Một, bốc Đôi, Cuốn và Sườn.				Nhớ và thực hiện được các đòn đối luyện có qui ước	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu	SV tập luyện theo nhóm	
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập:					CLO1 CLO2 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở		

	- Kỹ thuật bóc Một, bóc Đôi, Cuốn và Sườn - Đối luyện					CLO5	nhà		
8	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc Một - Hoàn thiện Kỹ thuật bóc Đôi, - Hoàn thiện Kỹ thuật Sườn,	8			Biết các nội dung trong thi đấu đôi kháng của Vật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Các Kỹ thuật cơ bản					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
9	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bóc Một - Cho sinh viên thi đấu đôi kháng theo luật Vật.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật. Thuộc các đòn đôi luyện	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	- Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.								
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Một					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
10	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: - Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật bốc Đôi - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn.	8			Biết các nội dung trong thi đấu đối kháng của Vật	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật bốc Đôi. - Các Kỹ thuật tự vệ cơ bản					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
11	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		

	thuật Sườn. - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.								
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Sườn, đấu luyện					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
12	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn - Cho sinh viên thi đấu đối kháng theo luật Vật. - Hoàn thiện đấu luyện - Bài tập phát triển thể lực chung.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - kỹ thuật Cuốn, đối luyện.					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

13	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Bốc Một - Hoàn thiện kỹ thuật Bốc đôi.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Bốc Một - Kỹ thuật Bốc đôi.					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
14	A/Các nội dung và PPGD chính trên lớp: -Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Hoàn thiện kỹ thuật Sườn. - Hoàn thiện kỹ thuật Cuốn.	8			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật, nhớ thực hiện được các bài quyền, các đòn đối luyện đã học quyền	CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ thuật Sườn.					CLO1 CLO2 CLO3 CLO5	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		

	- Kỹ thuật Cuốn và kỹ thuật tự vệ cơ bản.								
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: Nội dung GD thực hành: - Khởi động chung, khởi động chuyên môn - Phương pháp và cách thức kiểm tra kết thúc môn học - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đôi. - Kỹ thuật Cuốn. - Bài tập phát triển thể lực chung.	4			Nhớ được thuật ngữ các kỹ thuật và thực hiện được các kỹ thuật.	CLO6 CLO5 CLO3	Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu		
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: Ôn tập: - Kỹ Thuật Sườn - Kỹ thuật Bóc Một. - Kỹ thuật bóc Đôi. - Kỹ thuật Cuốn.					CLO6 CLO5 CLO3	Bài tập tự rèn luyện ở nhà		
	KIỂM TRA KẾT THÚC	4				CLO6 CLO5 CLO3			

8. Học liệu

Bảng 8.1. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

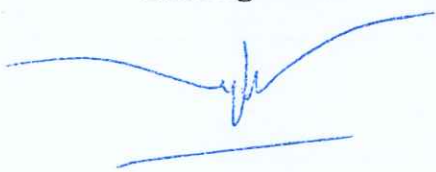
TT	Tên tác giả	Năm xuất bản	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	Nhà xuất bản, tên tạp chí/ nơi ban hành
Giáo trình chính				
1	Ủy Ban TDTT Trường ĐH TDTT I	2003	Giáo trình Vật dành cho sinh viên chuyên sâu	Nhà xuất bản TDTT
Sách, giáo trình tham khảo				
2	Luật Thi đấu Vật	2020	Tài liệu Vật	Bắc Ninh

Bảng 8.2. Danh mục địa chỉ Website hữu ích cho học phần

TT	Nội dung tham khảo	Link trang web	Ngày cập nhật
1	Nguồn gốc Vật	www.uww.org	
2	Lịch sử Vật thể giới	www.uww.org	

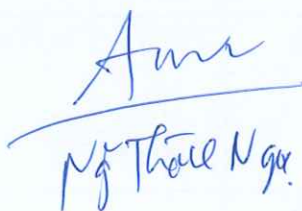
TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

Trưởng Khoa



Lý Vĩnh Trường

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Thái Ngọc

Người biên soạn



Bùi Văn Hằng