

BỘ LAO ĐỘNG – THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI
TỔNG CỤC GIÁO DỤC NGHỀ NGHIỆP

TÀI LIỆU DẠY HỌC
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT
TRONG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ CAO ĐẲNG
*(Kèm theo Công văn số 147/TCGDNN-ĐTCQ ngày 22 tháng 01 năm 2020
của Tổng cục Giáo dục nghề nghiệp)*

MỤC LỤC

BÀI MỞ ĐẦU	4
1. Vị trí, tính chất môn học	4
2. Mục tiêu môn học	4
3. Nội dung chính	4
4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập	4
Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG.....	6
Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN	6
1. Giới thiệu về thể dục cơ bản	6
2. Thể dục tay không liên hoàn	6
2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn	6
2.2. Các động tác kỹ thuật	6
3. Thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản	11
3.1. Tác dụng của thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản	11
3.2. Các động tác kỹ thuật	12
BÀI 2: ĐIỀN KINH	20
1. Chạy cự ly ngắn	20
1.1. Tác dụng của chạy cự ly ngắn	20
1.2. Các động tác kỹ thuật	20
1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn	25
2. Chạy cự ly trung bình	27
2.1. Tác dụng của chạy cự ly trung bình	27
2.2. Các động tác kỹ thuật	27
2.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly trung bình	28
3. Nhảy cao, nhảy xa	30
3.1. Nhảy cao	30
3.1.1. Tác dụng của nhảy cao	30
3.1.2. Các động tác kỹ thuật	30
3.1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về nhảy cao	32
3.2. Nhảy xa	34
3.2.1. Tác dụng của nhảy xa	34
3.2.2. Các động tác kỹ thuật	34
3.2.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về nhảy xa	37
Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN	39
Chuyên đề 1: MÔN BƠI LỢI	39

1. Tác dụng của môn bơi lội	39
2. Các động tác kỹ thuật	39
2.1. Làm quen với nước, phương pháp thở nước và thả nổi	39
2.2. Động tác chân và tay.....	40
2.3. Phối hợp tay - chân	46
2.4. Phối hợp tay - chân - thở.....	46
2.5. Kỹ thuật xuất phát	47
2.6. Kỹ thuật quay vòng.....	48
2.7. Kỹ thuật về đích.....	49
3. Một số quy định của Luật Bơi	49
Chuyên đề 2: MÔN CẦU LÔNG	52
1. Tác dụng của môn Cầu lông	52
2.1. Tư thế cơ bản và cách cầm vợt.....	52
2.2. Các bước di chuyển, bước đơn, kép, đệm	54
2.3. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay	61
2.4. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay.....	63
2.5. Kỹ thuật đánh cầu sát lưới và bỏ nhỏ	64
2.6. Kỹ thuật phát cầu (thấp gần, cao sâu)	66
2.7. Kỹ thuật đập cầu.....	68
2.8. Chiến thuật thi đấu.....	70
3. Một số quy định của Luật Cầu lông.....	73
Chuyên đề 3: MÔN BÓNG CHUYỀN.....	76
1. Tác dụng của môn Bóng chuyền.....	76
2. Các động tác kỹ thuật	76
2.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển.....	76
2.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản (chuyền bước 2).....	79
2.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyền bước 1).....	81
2.4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	82
2.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	84
2.6. Kỹ thuật chắn bóng.....	85
2.7. Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.....	87
3. Một số quy định của Luật Bóng chuyền	89
Chuyên đề 4: MÔN BÓNG RỔ.....	91
1. Tác dụng của môn Bóng rổ	91
2. Các động tác kỹ thuật	91
2.1. Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị và di chuyển.....	91

2.2. Kỹ thuật dẫn bóng	94
2.3. Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực	95
2.4. Kỹ thuật bắt bóng bằng một tay	96
2.5. Kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay	96
2.6. Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai	97
2.7. Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay trước ngực	98
2.8. Kỹ thuật hai bước ném rổ	99
3. Một số quy định của Luật Bóng rổ	100
Chuyên đề 5: MÔN BÓNG ĐÁ	104
1. Tác dụng của môn Bóng đá	104
2. Các động tác kỹ thuật	104
2.1. Kỹ thuật di chuyển.....	104
2.2. Kỹ thuật dẫn bóng	105
2.3. Kỹ thuật giữ/ không chế bóng.....	106
2.4. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	108
2.5. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	109
2.6. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	111
2.7. Kỹ thuật đá biên hoặc ném biên.....	112
3. Một số quy định của Luật Bóng đá	113
Chuyên đề 6: MÔN BÓNG BÀN	117
1. Tác dụng của môn Bóng bàn	117
2. Các động tác kỹ thuật	117
2.1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị và di chuyển	117
2.2. Kỹ thuật giao bóng, đỡ giao bóng thuận tay và trái tay	121
2.3. Kỹ thuật lúp bóng thuận tay và trái tay	123
2.4. Kỹ thuật bạt bóng thuận và trái tay	124
2.5. Kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay	126
2.6. Kỹ thuật tấn công và phòng thủ (thuận và trái tay).....	128
3. Một số quy định của Luật Bóng bàn	129
TÀI LIỆU THAM KHẢO	130

BÀI MỞ ĐẦU

1. Vị trí, tính chất môn học

1.1. Vị trí

Môn học Giáo dục thể chất là môn học điều kiện, bắt buộc thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ cao đẳng.

1.2. Tính chất

Chương trình môn học bao gồm một số nội dung cơ bản về thể dục, thể thao; giúp người học tập luyện để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2. Mục tiêu môn học

Sau khi học xong môn học này, người học đạt được:

2.1. Về kiến thức

Trình bày được tác dụng, các kỹ thuật cơ bản và một số quy định của luật môn thể dục thể thao được học để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực chung.

2.2 Về kỹ năng

Tự tập luyện, rèn luyện đúng các yêu cầu về kỹ thuật, quy định của môn thể dục thể thao được học.

2.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

Có ý thức tự giác và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày để góp phần bảo đảm sức khỏe trong học tập, lao động và trong các hoạt động khác.

3. Nội dung chính

Giáo trình bao gồm Bài mở đầu và 2 chương:

- Chương 1: Giáo dục thể chất chung bao gồm 2 bài: Thể dục cơ bản và Điền kinh.

- Chương 2: Chuyên đề thể dục thể thao tự chọn, bao gồm 6 chuyên đề: Môn bơi lội; Môn cầu lông; Môn bóng chuyền; Môn bóng rổ; Môn bóng đá; Môn bóng bàn.

4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập

4.1. Tổ chức dạy học

Đối với giảng viên: Khuyến khích giảng viên áp dụng phương pháp dạy học tích cực, kết hợp giảng dạy môn học với các hoạt động thể dục thể thao khác; từng bước hình thành thói quen cho người học áp dụng các bài tập được học trong việc rèn luyện thể dục thể thao hàng ngày.

Quá trình học tập có thể diễn ra với những cách tổ chức đa dạng lôi cuốn người học tham gia cùng tập thể với sự dẫn dắt, gợi mở, cố vấn của giảng viên với các hình thức tổ chức tập luyện, phù hợp với mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm của từng môn thể thao: Tập luyện đồng loạt; tập luyện lần lượt; tập luyện theo nhóm; tập luyện cá nhân.

Đối với người học: Cần chú trọng các yêu cầu kỹ thuật và phương pháp tập luyện trong học tập để rèn luyện, tự rèn luyện, hình thành thói quen thể dục thể thao trong và ngoài giờ học.

4.2. Phương pháp đánh giá

Việc đánh giá kết quả học tập của người học được thực hiện theo quy định tại Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/9/2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.

Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN

1. Giới thiệu về thể dục cơ bản

Thể dục cơ bản là loại hình thể dục mà nội dung chính của nó bao gồm các bài tập phát triển chung liên quan đến hoạt động của các bộ phận cơ thể, như tay, chân, đầu, thân, mình; các kỹ năng vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo; các bài tập đội hình, các bài tập trên các dụng cụ thể dục (thang gióng, ghế thể dục, cầu...); các bài tập thể dục dụng cụ đơn giản.

Thể dục cơ bản phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi đối tượng, nhưng thường được vận dụng trong các trường học nhằm phát triển các kỹ năng vận động cần thiết cho cuộc sống, hình thành các tư thế đúng, đẹp; phát triển khả năng phối hợp vận động và các tổ chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền cho người học.

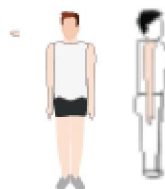

2. Thể dục tay không liên hoàn

2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn

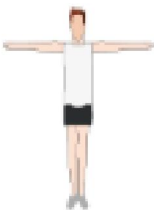
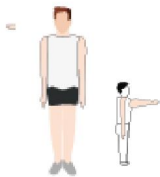



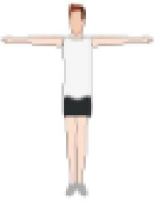
Thể dục tay không liên hoàn giúp cho người tập duy trì và nâng cao sức khỏe, trong đó giúp phát triển các bắp thịt ở vai, ngực và chi trên. Ngoài ra, còn giúp hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và nâng cao năng lực làm việc.


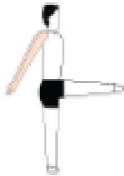
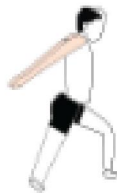
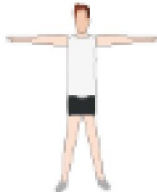

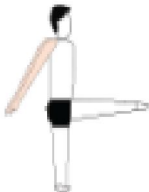
2.2. Các động tác kỹ thuật

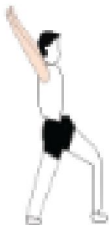
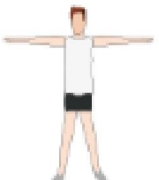


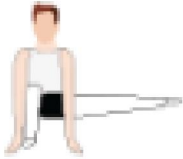
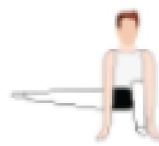
Bài thể dục tay không liên hoàn (32 động tác)¹

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, chân đứng tư thế nghiêm, mặt nhìn về phía trước.	
Động tác 1: Tay trái đưa ngang, duỗi thẳng, lòng bàn tay úp.	

¹ Bộ Giáo dục và Đào tạo: Tài liệu giảng dạy Thể dục thể thao, dùng cho các trường đại học, cao đẳng và trung cấp chuyên nghiệp. Hà Nội, NXB Giáo dục, 1997; Phan Thế Nguyên, Lê Thị Thanh Thủy, Trần Thị Thu. Giáo trình Thể dục cơ bản. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao, 2005.

<p>Động tác 2: Hai tay giang ngang, lòng bàn tay úp, các ngón tay khép.</p>	
<p>Động tác 3: Tay trái đưa ra trước, lòng bàn tay xoay hướng vào trong.</p>	
<p>Động tác 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp.</p>	
<p>Động tác 5: Tay trái đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong, mặt nhìn chếch lên trên 30°.</p>	
<p>Động tác 6: Hai tay đưa lên cao, tạo thành một góc 30°.</p>	
<p>Động tác 7: Hai tay đưa ngang, lòng bàn tay úp, mặt nhìn thẳng về trước.</p>	

<p>Động tác 8: Hai tay hạ xuống, về tư thế cơ bản.</p>	
<p>Động tác 9: Hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân trái đưa lên trước duỗi thẳng (song song mặt đất), chân phải đứng trụ làm thẳng.</p>	
<p>Động tác 10: Hạ thấp trọng tâm bằng chân trái xuống, gập gối 90°, bàn chân phải hơi xoay một góc vuông với chân trái và duỗi thẳng, đầu hơi ngửa.</p>	
<p>Động tác 11: Quay thân sang phải 90°, trọng tâm trên hai chân, mặt nhìn thẳng.</p>	
<p>Động tác 12: Khép chân trái, hai tay hạ dọc thân người, về tư thế chuẩn bị.</p>	
<p>Động tác 13: Đưa chân phải lên duỗi thẳng (song song mặt đất) như động tác 9.</p>	

<p>Động tác 14: Hạ thấp trọng tâm như động tác 10.</p>	
<p>Động tác 15: Quay thân sang trái 90° như động tác 11.</p>	
<p>Động tác 16: Khép chân phải về tư thế thẳng như động tác 12.</p>	
<p>Động tác 17: Ngồi xổm chụm gối, hai bàn chân khép, nửa bàn chân trước tiếp xúc đất, hai tay chống bằng vai, cách mũi chân 30 cm, đầu cúi.</p>	
<p>Động tác 18: Chuyển trọng tâm lên hai tay, bật nhẹ đưa chân trái sang bên duỗi thẳng.</p>	
<p>Động tác 19: Thu chân trái, đưa chân phải sang bên như động tác 18.</p>	
<p>Động tác 20: Thu chân về ngồi xổm.</p>	