

**CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO**Trình độ đào tạo: **Đại học**      Ngành: **Giáo dục thể chất**      Mã số: **7140206****ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN****1. Thông tin chung**

<b>1.1. Tên học phần: Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao nâng cao</b>	<b>1.2. Tên tiếng Anh: Theoretical and methods sports training advanced</b>
<b>1.3. Mã học phần: TQTTNC.144</b>	<b>1.4. Số tín chỉ: 04</b>
<b>1.5. Phân bố thời gian: <sup>1</sup></b>	
- Lý thuyết:	48 tiết
- Thực hành:	12 tiết
- Bài tập:	0 tiết
- Tự học:	120 tiết
<b>1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:</b>	
- Giảng viên phụ trách chính:	TS. Cao Phương
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Trần Thủy, ThS. Nguyễn Anh Tuấn, Th.S. Nguyễn Thị Tuyền
<b>1.7. Điều kiện tham gia học phần:</b>	
- Học phần tiên quyết:	Học xong Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất
- Học phần học trước:	Không
- Học phần song hành:	Không

**2. Mục tiêu****2.1. Mục tiêu chung**

Kết thúc môn học sinh viên hiểu được những kiến thức cơ bản về lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao; Cơ sở khoa học của tuyển chọn vận động viên; Những yêu cầu và quy trình tuyển chọn; Hệ thống các chỉ tiêu ứng dụng trong tuyển chọn tài năng thể thao; Các phương pháp cơ bản của tuyển chọn vận động viên và phương pháp tuyển chọn vận động viên ở một số môn thể thao. Biết áp dụng những

<sup>1</sup> Một tín chỉ được quy định tối thiểu bằng 15 giờ học lý thuyết và 30 giờ tự học, chuẩn bị cá nhân có hướng dẫn hoặc bằng 30 giờ thực hành, thí nghiệm, thảo luận và 15 giờ tự học, chuẩn bị cá nhân có hướng dẫn hoặc bằng 45 giờ thực tập tại cơ sở, làm tiểu luận, bài tập lớn, đồ án, khóa luận tốt nghiệp.

kiến thức trên vào thực tiễn công tác tuyển chọn cũng như huấn luyện các đội tuyển thể thao sau khi tốt nghiệp ra trường.

## 2.2. Mục tiêu cụ thể

### 2.2.1. Về kiến thức

Trang bị cho sinh viên hệ thống kiến thức về lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại, những nguyên tắc chuyên biệt của huấn luyện thể thao và quy trình tuyển chọn vận động viên, học sinh có năng khiếu để sinh viên nắm vững và thực hiện tốt sau khi tốt nghiệp ra trường

### 2.2.2. Về kỹ năng

Hình thành ở sinh viên các năng lực phẩm chất nghiệp vụ huấn luyện, phương pháp huấn luyện, kỹ năng vận dụng tri thức đã học vào thực tiễn tuyển chọn năng khiếu thể thao.

### 2.2.3. Về thái độ

Có thái độ tự giác tích cực trong học tập, hiểu và nhận thức đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của môn học trong thực tiễn. Biết tôn trọng và yêu quý thầy cô cũng như bạn trong học tập, sinh hoạt.

## 3. Chuẩn đầu ra (CLO)

### Bảng 1. Chuẩn đầu ra của HP

Sau khi học xong học phần, SV có khả năng:

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO 1	Nắm được các kiến thức lý luận cơ bản về phương pháp huấn luyện thể thao
CLO 2	Nắm được các kiến thức lý luận về tuyển chọn tài năng thể thao như: Cơ sở khoa học của tuyển chọn vận động viên, những yêu cầu và quy trình tuyển chọn, hệ thống các chỉ tiêu ứng dụng trong tuyển chọn tài năng thể thao; các phương pháp cơ bản của tuyển chọn vận động viên và phương pháp tuyển chọn vận động viên ở một số môn thể thao.
CLO 3	Có khả năng áp dụng các phương pháp huấn luyện thể thao vào thực tiễn, biết vận dụng tri thức đã học vào thực tiễn công tác tuyển chọn tài năng thể thao
CLO4	Có khả năng xây dựng kế hoạch huấn luyện và tuyển chọn tài năng TDTT
CLO 5	Có kỹ năng tự học, tự nhiên cứu trong việc cập nhật kiến thức mới nội dung chương trình môn học. Ý thức được sự cần thiết phải thường xuyên học tập nâng cao trình độ
CLO 6	Hiểu biết về các giá trị đạo đức và nghề nghiệp, có thái độ tích cực trong giảng dạy, mẫu mực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp, đáp ứng được yêu cầu ngày càng phát triển giáo dục.

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

Mức độ đóng góp, hỗ trợ của CLO để đạt được PLO được xác định cụ thể qua bảng sau:

**Bảng 2. Mối liên hệ giữa CLO và PLO**

<b>PLO</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
CLO 1	I	M	I	M	M	R	M	M					
CLO 2		M	I	M	M	R	M	M					
CLO 3		M	I	M	M	R	M	M					
CLO 4		M	I	M	I	R	M	M					
CLO 5		R	R	R	R	R	I	R	I	R			I
CLO 6	I	I	R	R	I	I	I	R	I	R	R	R	R
Tổng hợp học phần	I	M	I	M	M	R	M	M	I	R	R	R	R

*Ghi chú: I: mức giới thiệu/bắt đầu; R: mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế,...; M: mức thuần thục/thông hiểu; A: hỗ trợ tối đa việc đạt được PLO, cần được thu thập minh chứng để đánh giá CDR CTĐT.*

## **5. Đánh giá**

*a. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá*

**Bảng 3. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của SV**

<b>Thành phần đánh giá</b>	<b>Trọng số</b>	<b>Bài đánh giá</b>	<b>Trọng số con</b>	<b>Rubric (đánh dấu X nếu có)</b>	<b>Lquan đến CDR nào ở bảng 1</b>	<b>Hướng dẫn phương pháp đánh giá</b>
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
A1. Chuyên cần, thái độ (CCTĐ)	5%	Thái độ lên lớp, thảo luận, thực hành		X	CLO6	Theo dõi lên lớp hàng ngày và quá trình trao đổi thảo luận
A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX)	20%	A2.1: Huấn luyện thể thao	25%		CLO1	Chấm bài viết theo đáp án/hướng dẫn chấm
		A2.2: Yêu cầu và quy trình tuyển chọn vận động viên thể thao	25%		CLO2	
		A2.3: Hệ thống các chỉ tiêu ứng dụng trong tuyển chọn vận động viên thể thao	25%		CLO2	
		A2.4: Các phương pháp tuyển chọn vận động viên thể thao cơ bản	25%		CLO2	
A3. Thi giữa kỳ	20%	Cơ sở khoa học của tuyển chọn vận động viên thể thao			CLO2	Chấm bài viết theo đáp án/hướng dẫn chấm
A4. Đánh giá cuối kỳ	55%	Bài ktra cuối kỳ: Thi vấn đáp			CLO1 CLO2 CLO3 CLO4	Chấm theo đáp án/hướng dẫn chấm

					CLO5	
--	--	--	--	--	------	--

Ghi chú: Tùy theo yêu cầu, đặc điểm của từng học phần, bộ môn có thể điều chỉnh thành phần và trọng số, trọng số con của các thành phần đánh giá. Tuy nhiên, phải đảm bảo đánh giá cuối kỳ không dưới 50%.

### b. Yêu cầu đối với học phần

Sinh viên phải tham dự  $\geq 65\%$  số buổi của HP. Nếu nghỉ  $> 35\%$  số buổi sẽ không được dự thi kết thúc HP.

## 6. Kế hoạch và nội dung giảng dạy

**Bảng 4. Kế hoạch và nội dung giảng dạy theo tuần**

Tuần/ Buổi (4 tiết/b)	Các nội dung cơ bản của bài học (chương)	Số tiết (LT/TH /BT/TL )	CDR của bài học (chương)/chủ đề	Lquan đến CDR nào ở bảng 1	PP giảng dạy , tài liệu và cơ sở vật chất, thiết bị cần thiết để đạt CDR	Hoạt động học của SV(*)	Tên bài đánh giá
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	<b>CHƯƠNG I. HUẤN LUYỆN THỂ THAO</b> 1.1 Các khái niệm cơ bản 1.1.1 Đào tạo VĐV 1.1.2 Trình độ đào tạo 1.1.3. Trình độ tập luyện 1.1.4. Trạng thái sung sức thể thao 1.1.5. Thành tích thể thao 1.2 Mục đích, nhiệm vụ và nội dung của huấn luyện thể thao 1.2.1. Mục đích của huấn luyện thể thao	<b>8</b> 8/0/0/0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được các khái niệm cơ bản về huấn luyện thể thao</li> <li>- Biết được mục đích, nhiệm vụ và nội dung của huấn luyện thể thao</li> <li>- Biết phân loại bài tập trong huấn luyện thể thao</li> </ul>	CLO1 CLO3 CLO4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở</li> <li>- Bài giảng của giảng viên</li> <li>- Sử dụng máy tính và projector</li> </ul>	Thảo luận, trao đổi	A2.1

	<p>1.2.2. Nhiệm vụ của huấn luyện thể thao</p> <p>1.2.3 Nội dung của huấn luyện thể thao</p> <p>1.3 Phân loại bài tập trong huấn luyện thể thao</p> <p>1.3.1. Bài tập thi đấu</p> <p>1.3.2. Các bài tập chuẩn bị chuyên môn</p> <p>1.3.3. Các bài tập chuẩn bị chung</p> <p>1.4 Những nguyên tắc chuyên biệt của huấn luyện thể thao</p> <p>1.5 Hệ thống huấn luyện vận động viên và đặc điểm các giai đoạn huấn luyện</p> <p>1.6 Xây dựng kế hoạch huấn luyện</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được những nguyên tắc chuyên biệt của huấn luyện thể thao</li> <li>- Biết được hệ thống huấn luyện vận động viên và đặc điểm các giai đoạn huấn luyện</li> <li>- Biết xây dựng kế hoạch huấn luyện</li> </ul>				
2	<p><b>CHƯƠNG II. CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ THAO</b></p> <p>2.1. Cơ sở lý luận của tuyển chọn vận động viên thể thao</p> <p>2.1.1. Khái niệm tài năng thể thao và tuyển chọn thể thao</p> <p>2.1.2. Khái niệm dự báo tài năng thể thao và các khuynh hướng tuyển chọn</p> <p>2.1.3. Đặc điểm phát triển thể chất của trẻ</p> <p>2.1.4. Những quy luật phát triển thành tích thể thao</p> <p>2.2. Cơ sở y sinh học của tuyển chọn vận động viên thể thao</p>	<p><b>15</b></p> <p>15/0/0/0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được cơ sở lý luận của tuyển chọn vận động viên thể thao</li> <li>- Nắm được cơ sở y sinh học của tuyển chọn vận động viên thể thao</li> </ul>	<p>CLO2</p> <p>CLO3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn</li> <li>- Bài giảng của giảng viên</li> <li>- Sử dụng máy tính và projector</li> </ul>	Thảo luận, trao đổi	A3

	<p>2.2.1. Di truyền – biến dị</p> <p>2.2.2. Ảnh hưởng của biến dị và nhân tố môi trường tác động</p> <p>2.2.3. Lý thuyết và di truyền trong tuyển chọn vận động viên</p> <p>2.2.4. Hệ nội tiết và phát dục trong tuyển chọn</p>						
3	<p><b>CHƯƠNG III. YÊU CẦU VÀ QUY TRÌNH TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ THAO</b></p> <p>3.1. Quan điểm chung trong công tác tuyển chọn</p> <p>3.2. Yêu cầu khi tuyển chọn vận động viên</p> <p>3.2.1. Điều tra về lý lịch về gia đình</p> <p>3.2.2. Căn cứ vào độ tuổi</p> <p>3.2.3. Căn cứ vào mức độ ổn định của quá trình luyện tập</p> <p>3.2.4. Căn cứ vào đặc điểm của từng môn thể thao</p> <p>3.2.5. Chú trọng hiệu quả tuyển chọn</p> <p>3.3. Quy trình tuyển chọn</p> <p>3.3.1. Giai đoạn ban đầu</p> <p>3.3.2. Giai đoạn chuyên nghiệp</p>	<p><b>10</b> 8/2/0/0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được quan điểm chung trong công tác tuyển chọn</li> <li>- Nắm được những yêu cầu khi tuyển chọn vận động viên</li> <li>- Biết được quy trình tuyển chọn</li> </ul>	<p>CLO2 CLO3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập</li> <li>- Bài giảng của giảng viên</li> <li>- Sử dụng máy tính và projector</li> </ul>	<p>Thảo luận, trao đổi. Thực hành điều tra lý lịch gia đình đưa ra phân tích đánh giá</p>	<p>A2.2</p>
4	<p><b>CHƯƠNG IV. HỆ THỐNG CÁC CHỈ TIÊU ỨNG DỤNG TRONG TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ THAO</b></p> <p>4.1. Hệ thống các chỉ tiêu hình thái</p>	<p><b>10</b> 6/4/0/0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết được hệ thống các chỉ tiêu ứng dụng trong tuyển chọn vận động viên thể thao, đó là: các chỉ tiêu hình</li> </ul>	<p>CLO2 CLO3 CLO5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập</li> <li>- Bài giảng của giảng viên</li> </ul>	<p>Thảo luận, trao đổi. Thực hành đo các chỉ số hình thái và chức năng</p>	<p>A2.3</p>

	<p>4.1.1. Phương pháp kiểm tra hình thái</p> <p>4.1.2. Một số chỉ tiêu hình thái được sử dụng trong tuyển chọn</p> <p>4.1.3. Các chỉ số hình thái cơ thể</p> <p>4.2. Hệ thống các chỉ tiêu chức năng</p> <p>4.2.1. Các chỉ tiêu chức năng hệ tuần hoàn</p> <p>4.2.2. Hệ thống các chỉ tiêu chức năng hệ hô hấp</p> <p>4.2.3. Hồng cầu và huyết sắc tố - các chỉ tiêu chức năng hệ máu</p> <p>4.2.4. Các chỉ tiêu sinh hóa</p> <p>4.2.5. Các chỉ tiêu chức năng thần kinh – tâm lý</p> <p>4.3. Các chỉ tiêu thể lực</p> <p>4.4. Các chỉ tiêu về kỹ - chiến thuật</p> <p>4.4.1. Các chỉ tiêu kỹ thuật</p> <p>4.4.2. Các chỉ tiêu chiến thuật</p> <p>4.5. Thực hành đo các chỉ số về hình thái và chức năng để phân tích thảo luận</p>		<p>thái, các chỉ tiêu chức năng, các chỉ tiêu thể lực, các chỉ tiêu về kỹ - chiến thuật</p> <p>- Có kỹ năng đo các chỉ số về hình thái và chức năng.</p>		<p>- Sử dụng máy tính và projector</p>		
5	<p><b>CHƯƠNG V. CÁC PHƯƠNG PHÁP TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ THAO CƠ BẢN</b></p> <p>5.1. Phương pháp quan sát sự phạm</p> <p>5.2. Phương pháp kiểm tra sự phạm</p> <p>5.3. Phương pháp kiểm tra y học</p>	<p><b>10</b> 7/3/0/0</p>	<p>- Nắm được các phương pháp tuyển chọn vận động viên cơ bản như: Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp</p>	<p>CLO2 CLO3 CLO5</p>	<p>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập</p> <p>- Bài giảng của giảng viên</p>	<p>Thảo luận, trao đổi. Thực hành với các phương pháp được học</p>	<p>A2.4</p>



	<p>5.3.1 Phương pháp kiểm tra y sinh ở trạng thái nghỉ</p> <p>5.3.2 Phương pháp kiểm tra chức năng của các cơ quan trong cơ thể</p> <p>5.4. Phương pháp kiểm tra chức năng hệ thần kinh</p> <p>5.5. Phương pháp so sánh thống kê và tính chỉ số</p> <p>5.6. Phương pháp kiểm tra sinh hóa</p> <p>5.7. Phương pháp kiểm tra sinh cơ</p> <p>5.8. Phương pháp giám định dựa trên trình độ phát triển</p> <p>5.8.1 Hai lần phát triển đột biến</p> <p>5.8.2 Hai đặc điểm phát triển đặc biệt</p> <p>5.9. Thực hành kiểm tra ở một số phương pháp trên</p>		<p>kiểm tra y học; Phương pháp kiểm tra chức năng hệ thần kinh; Phương pháp so sánh thống kê và tính chỉ số; Phương pháp kiểm tra sinh hóa; Phương pháp kiểm tra sinh cơ; Phương pháp giám định dựa trên trình độ phát triển</p> <p>- Biết vận dụng các phương pháp đó vào thực tiễn</p>		<p>- Sử dụng máy tính và projector</p>		
6	<p><b>CHƯƠNG VI. TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN MỘT SỐ MÔN THỂ THAO</b></p> <p>6.1 . Tuyển chọn vận động viên các môn bóng</p> <p>6.1.1. Các chỉ tiêu, test tuyển chọn môn Bóng chuyền</p> <p>6.1.2. Các chỉ tiêu, test tuyển chọn bóng đá</p> <p>6.1.3. Các chỉ tiêu, test tuyển chọn cầu lông</p> <p>6.2. Tuyển chọn vận động viên điền kinh</p> <p>6.2.1. Tuyển chọn vận động viên chạy cự ly ngắn</p>	<p><b>7</b></p> <p>4/3/0/0</p>	<p>- Nắm được các chỉ tiêu, các test được sử dụng trong tuyển chọn vận động viên ở một số môn thể thao như: bóng chuyền, bóng đá, điền kinh, cầu lông, bơi lội, cờ vua.</p> <p>- Có năng lực sử dụng các chỉ tiêu, các test</p>	<p>CLO2 CLO3 CLO5</p>	<p>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập</p> <p>- Bài giảng của giảng viên</p> <p>- Sử dụng máy tính và projector</p>	<p>Thảo luận, trao đổi. Thực hành sử dụng các test trên để kiểm tra, phân tích</p>	

	<p>6.2.2. Tuyển chọn vận động viên chạy cự ly trung bình</p> <p>6.2.3. Tuyển chọn vận động viên nhảy xa</p> <p>6.3. Tuyển chọn vận động viên bơi lội</p> <p>6.3.1. Tổng hợp các test tuyển chọn vận động viên bơi</p> <p>6.3.2. Các chỉ số thông dụng trong tuyển chọn VĐV bơi</p> <p>6.4. Tuyển chọn vận động viên cờ vua</p> <p>6.4.1. Cơ sở khoa học của tuyển chọn vận động viên cờ vua trẻ</p> <p>6.4.2. Tiêu chuẩn phân loại, thang điểm vận động viên cờ vua</p> <p>6.5. Thực hành sử dụng các test trên để kiểm tra, phân tích</p>		<p>được học để áp dụng vào thực tiễn.</p>				
Theo lịch thi	Kiểm tra cuối kì						A4

**(\*) Ghi chú:**

- (3) Số tiết (LT/TH/BT/TL): Xác định số tiết lý thuyết, thực hành, thực tập của từng chương
- (6) PP giảng dạy đạt CĐR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CĐR
- (7) Hoạt động học của SV: Xác định các nội dung SV cần chuẩn bị tại nhà (đọc tài liệu nào, từ trang thứ mấy, làm việc nhóm để giải quyết bài tập, làm dự án .....); Hoạt động tại lớp (thảo luận nhóm, làm bài tập,...).

## 7. Học liệu

**Bảng 5. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo**

<b>T T</b>	<b>Tên tác giả</b>	<b>Năm XB</b>	<b>Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản</b>	<b>NXB, tên tạp chí/ nơi ban hành VB</b>
<b>Giáo trình chính</b>				
1	PGS.TS Nguyễn Toán - TS Phạm Danh Tồn	2006	Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao	NXB Thể dục thể thao.
2	TS Bùi Quang Hải	2014	Tuyển chọn vận động viên thể thao	NXB TĐTT, Hà Nội.
<b>Sách, giáo trình tham khảo</b>				
3	TS Bùi Quang Hải	2009	Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao	NXB TĐTT, Hà Nội.
4	Đông Văn Triệu	2000	Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học	Nxb TĐTT, Hà Nội

## 8. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

**Bảng 6. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy**

<b>TT</b>	<b>Tên giảng đường, PTN, xưởng, cơ sở TH</b>	<b>Danh mục trang thiết bị, phần mềm chính phục vụ TN,TH</b>		<b>Phục vụ cho nội dung Bài học/Chương</b>
		<b>Tên thiết bị, dụng cụ, phần mềm,...</b>	<b>Số lượng</b>	
1	Giảng đường A	Projector, máy tính cá nhân	1	Chương 1 đến chương 6

## 9. Rubric đánh giá

Quảng Bình, ngày 25 tháng 8 năm 2021

**Trưởng khoa**

**Phụ trách Bộ môn**

**Người biên soạn**

**TS. Trần Thủy**

**TS. Trần Thủy**

**TS. Cao Phương**