



**TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG**  
**Khoa/Viện: Giáo dục quốc phòng – An ninh**  
**Bộ môn: Giáo dục thể chất**  
**ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN**

**1. Thông tin về học phần:**

Tên học phần:

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

Mã học phần: 85097 Số tín chỉ: 1 TC

Đào tạo trình độ: Đại học; Cao đẳng

Học phần tiên quyết: Không

**2. Mô tả học phần:**

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

Học phần gồm 2 phần:

Phần 1. Lý Thuyết :

- Sơ lược khái quát về môn bóng đá, lịch sử hình thành và phát triển môn bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam. Sự ra đời và phát triển của bóng đá hiện đại.
- Các phương pháp tổ chức thi đấu và luật thi đấu bóng đá.
- Một số cách xử lý khi gặp chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

Phần 2. Thực hành :

- Các kỹ thuật cơ bản môn bóng đá :
  - + Kỹ thuật di chuyển (Chạy, dừng đột ngột, chuyển thân, bật nhảy, đi bộ).
  - + Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.
  - + Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân.
  - + Kỹ thuật ném biên.
- Các bài tập thể lực.

**3. Mục tiêu:**

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

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

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

**4. Chuẩn đầu ra (CLOs):** Sau khi học xong học phần, người học có thể:

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

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

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

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

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

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

f. Kỹ thuật ném biên.

**5. Ma trận tương thích giữa Chuẩn đầu ra học phần với Chuẩn đầu ra CTĐT:**

CĐR HP (CLOs)	CĐR CTĐT (PLOs)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	M										
b	M										
c	M										
d	M										
e	M										
f	M										

**6. Nội dung:**

TT.	Chủ đề	Nhằm đạt CLOs	Số tiết	
			LT	TH
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nguồn gốc ra đời môn bóng đá.</li> <li>- Lịch hình thành và phát triển môn bóng đá trên thế giới và Việt Nam. Sự ra đời của bóng đá hiện đại.</li> <li>- Lợi ích, tác dụng của môn bóng đá đem lại trong cuộc sống.</li> <li>- Các phương pháp tổ chức thi đấu và luật thi đấu bóng đá.</li> </ul>	a, b	2	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những kỹ thuật cơ bản trong bóng đá</li> <li>+Phân tích kỹ thuật di chuyển.</li> <li>+Phân tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng và mu bàn chân.</li> <li>+Phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn</li> </ul>	c, d, e, f	4	

	<p>chân.</p> <p>+Phân tích kỹ thuật ném biên.</p> <p>- Cách xử lý khi gặp chấn thương trong tập luyện và thi đấu.</p>			
3	<p>- Hướng dẫn các bài tập khởi động chung và khởi động chuyên môn.</p> <p>- Giới thiệu kỹ thuật di chuyển trong bóng đá.</p>	c, d, e, f		1
4	<p>- Giới thiệu và phân tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>- Tập luyện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân với các bài tập.</p>	c, d, e, f		2
5	<p>- Tập luyện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân bằng các bài tập bổ trợ.</p> <p>- Thẻ lực : Bổ trợ với các bài tập thân trên.</p>	c, d, e, f		2
6	<p>-Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>- Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.</p>	c, d, e, f		2
7	<p>- Trò chơi vận động.(Thay thế cho khởi động để tạo hứng thú trong tập luyện )</p> <p>- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân với các bài tập phối hợp ( dẫn bóng sút cầu môn, dẫn bóng chuyển đổi hướng,...)</p>	c, d, e, f		1
8	<p>- Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.</p> <p>- Luyện tập và hoàn thiện các kỹ thuật đá bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân bằng các bài tập.</p>	c, d, e, f		2
9	<p>- Kiểm tra giữa học kì.</p> <p>- Kiểm tra nội dung : Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p>	c, d, e, f		2
10	<p>- Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân.</p>	c, d, e, f		
11	<p>- Hoàn thiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân, lòng bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng lòng và mu bàn chân với cá bài tập ( Luồn cọc, luồn cọc sút cầu môn,...)</p>	c, d, e, f		1
12	<p>- Hướng dẫn và phân tích kỹ thuật ném biên.</p>	c, d, e, f		2

	- Tổ chức thi đấu.			
13	- Luyện tập các bài tập kết hợp chuyền bóng bằng lòng bàn chân và sút bóng bằng mu giữa bàn chân ( dẫn bóng luân cộc sút cầu gôn, bài tập hình vuông; tam giác,...).	c, d, e, f		1
14	- Luyện tập và hoàn thiện các kỹ thuật đá bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân. -Tổ chức thi đấu.	c, d, e, f		1
15	- Hướng dẫn các bài tập phối hợp vận động. (Luôn cộc sút cầu môn, chuyền đá lòng đổi hướng,...).	c, d, e, f		1
	Tổng cộng:		6	18

### 7. Phương pháp dạy học:

TT.	Phương pháp dạy học	Áp dụng cho chủ đề	Nhằm đạt CLOs
1	- Phương pháp thuyết giảng; Sử dụng bài giảng điện tử, phương pháp trình chiếu, kết hợp băng hình và video về kỹ thuật động tác	1, 2, 3	a, b, c, d
2	- Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. Phương pháp sử dụng trò chơi vận động nhằm tạo hứng thú, khắc phục nhàm chán trong giờ học.	3, 4, 5, 6, 7, 8	b, c, d, e, f
3	Phương pháp trò chơi vận động, phương pháp thị phạm diễn giải, phân tích, Phương pháp thi đấu, phương pháp phân nhóm. Phương pháp hoàn thiện kỹ thuật bóng đá	9, 10, 11,12,13,14,15	b, c, d, e, f

### 8. Đánh giá kết quả học tập:

TT.	Hoạt động đánh giá	Nhằm đạt CLOs	Trọng số (%)
1	Đánh giá quá trình: Chuyên cần/thái độ học tập: Điểm danh từng giáo án, sinh viên có tương tác với giảng viên, xem trước tài liệu, tự ôn luyện các bài tập bổ trợ kỹ thuật, thể lực chuyên môn trước khi đến lớp.	a, b, c, d, e, f	10
2	Kiểm tra giữa kỳ: Thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.	d, e	40

3	Thi cuối kỳ: - Kiểm tra đồng tác kỹ thuật tăng bóng. - Kiểm tra đồng tác kỹ thuật ném biên. - Test thể lực.	c, d, e, f	50
---	--	------------	----

### 9. Tài liệu dạy và học:

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

Ngày cập nhật: ngày 15 tháng 12 năm 2021

#### CHỦ NHIỆM HỌC PHẦN

(Ký và ghi họ tên)



**Ths. Hồ Thanh Nhã**

#### TRƯỞNG BỘ MÔN

(Ký và ghi họ tên)



**Ths. Nguyễn Hồ Phong**

#### BAN CHỦ NHIỆM CTĐT

(Ký và ghi họ tên)



