

Số: 2052/KH-ĐHTCM-GDQP&GDTC

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 25 tháng 12 năm 2023

## KẾ HOẠCH

### Tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023

#### I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU

##### 1. Mục đích

Thông qua việc tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên giúp người học nhận thức sâu sắc về vai trò, nhiệm vụ quan trọng đối với môn học Giáo dục thể chất. Đồng thời giúp giảng viên, cán bộ quản lý nắm bắt được tình hình sức khỏe toàn diện của sinh viên trong Nhà trường để điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất cho phù hợp. Giúp sinh viên ý thức, thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập chuyên ngành, góp phần hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ giảng dạy và học tập.

##### 2. Yêu cầu

- Giảng viên, sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023 tham dự đúng thành phần và mặc trang phục thể dục thể thao đúng qui định.
- Chuẩn bị tốt các điều kiện sân bãi, dụng cụ, cơ sở vật chất phục vụ công tác tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên.

#### II. ĐỐI TƯỢNG, QUY TRÌNH

##### 1. Đối tượng

- Tất cả sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023.
- Việc đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên được phân theo lứa tuổi từ 18 tuổi đến 20 tuổi.

##### 2. Quy trình

- Giảng viên Bộ môn Giáo dục thể chất thông báo đến các sinh viên thuộc những đối tượng trên thực hiện kiểm tra, đánh giá thể lực theo quy định.
- Bộ môn Giáo dục thể chất tổng hợp danh sách sinh viên đã kiểm tra thể lực theo nội dung quy định gửi về Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất để Khoa tổng hợp báo cáo Ban Giám hiệu.
- Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất lập báo cáo xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023 trình Ban Giám hiệu phê duyệt.

#### III. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

##### 1. Thời gian

- Từ ngày 15/01/2024 đến ngày 20/01/2024 (đánh giá, xếp loại thể lực nội dung nằm giữa gập bụng).

- Từ ngày 22/01/2024 đến ngày 27/01/2024 (đánh giá, xếp loại thể lực nội dung bật xa tại chỗ).

- Từ ngày 26/02/2024 đến ngày 02/3/2024 (chỗ đánh giá, xếp loại thể lực nội dung chạy con thoi 4 x 10m).

- Từ ngày 04/3/2024 đến ngày 09/3/2024 (đánh giá, xếp loại thể lực nội dung chạy tùy sức 5 phút).

## 2. Địa điểm

Tổ chức kiểm tra, đánh giá thể lực sinh viên trực tiếp tại sân bãi giảng dạy các học phần Giáo dục thể chất.

## IV. NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI

### 1. Nội dung đánh giá

Nội dung đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023 gồm: Nằm ngửa gập bụng; bật xa tại chỗ; chạy con thoi 4 x 10m; chạy tùy sức 5 phút. Các nội dung đánh giá, xếp loại thể lực sinh được thực hiện theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

### 2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên

#### 2.1. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam sinh viên từ 18 đến 20 tuổi

Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 21	> 222	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 16	≥ 205	≤ 12,50	≥ 940
19	Tốt	> 22	> 225	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 17	≥ 207	≤ 12,40	≥ 950
20	Tốt	> 23	> 227	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 18	≥ 209	≤ 12,30	≥ 960

#### 2.2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ sinh viên từ 18 đến 20 tuổi

Tuổi	Điểm	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 18	> 168	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 15	≥ 151	≤ 13,10	≥ 850
19	Tốt	> 19	> 169	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 16	≥ 153	≤ 13,00	≥ 870
20	Tốt	> 20	> 170	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 17	≥ 155	≤ 12,90	≥ 890

### 3. Yêu cầu cụ thể đối với từng nội dung đánh giá

#### 3.1. Nằm ngửa gập bụng

- Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 900 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

- Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

#### 3.2. Bật xa tại chỗ

- Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

- Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

#### 3.3. Chạy con thoi 4 x 10m

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 1800 chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

#### 3.4. Chạy tùy sức 5 phút

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ( $\pm 5m$ ) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát



cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

**4. Xếp loại thể lực:** Sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại, cụ thể như sau:

**4.1. Tốt:** Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu “Tốt” và một chỉ tiêu “Đạt” trở lên.

**4.2. Đạt:** Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức “Đạt” trở lên.

**4.3. Chưa đạt:** Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức “Đạt”.

## V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

### 1. Thành lập Ban chỉ đạo

- |                         |                   |               |
|-------------------------|-------------------|---------------|
| - TS. Lê Trung Đạo      | Phó Hiệu trưởng   | Trưởng ban    |
| - ThS. Hồ Trung Nghi    | TK. GDQP&GDTC     | P. Trưởng ban |
| - ThS. Nguyễn Thành Cao | Phó TK. GDQP&GDTC | Thành viên    |

### 2. Thành lập Ban tổ chức và phân công nhiệm vụ

PHỤ TRÁCH	THÀNH VIÊN	NHIỆM VỤ
<b>2.1. Phụ trách chung</b>		
TS. Lê Trung Đạo		Trưởng ban, điều hành chung.
<b>2.2. Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất</b>		
ThS. Hồ Trung Nghi	ThS. Nguyễn Thành Cao TS. Nguyễn Trương Phương Uyên	- Lập kế hoạch đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023. - Họp triển khai kế hoạch đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023 đến toàn thể giảng viên. - Tổng hợp DS sinh viên đã được đánh giá, xếp loại thể lực báo cáo Ban Giám hiệu. - Lập báo cáo xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023 trình BGH phê duyệt.
<b>2.3. Bộ môn Giáo dục thể chất</b>		
TS. Nguyễn Trương Phương Uyên	Giảng viên cơ hữu và thỉnh giảng các học phần GDTC	- Họp phổ biến nội dung đánh giá, xếp loại thể lực đến giảng viên cơ hữu và thỉnh giảng. - Giảng viên phổ biến nội dung

PHỤ TRÁCH	THÀNH VIÊN	NHIỆM VỤ
		<p>đánh giá, xếp loại thể lực đến sinh viên được rõ và thực hiện.</p> <p>- Giảng viên tổng hợp DS sinh viên đã được đánh giá, xếp loại thể lực nộp về Bộ môn.</p> <p>- Bộ môn tổng hợp, lập báo cáo xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023 trình Khoa GDQP&amp;GDTC.</p>
<b>2.4. Trạm Y tế</b>		
BS. Hồ Trung Hậu	Viên chức Trạm y tế	Phân công viên chức trạm y tế xử lý kịp thời các vấn đề sức khỏe của sinh viên trong suốt quá trình đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên khóa tuyển sinh năm 2023.

#### VI. TIẾN ĐỘ THỰC HIỆN

- 18/12 – 25/12/2023: Lập kế hoạch trình Ban Giám hiệu phê duyệt.
- 26/12/2023: Họp triển khai Kế hoạch.
- 04/01/2024: Kiểm tra công tác chuẩn bị và điều kiện sân bãi.
- 15/01 – 20/01/2024: Kiểm tra thể lực nội dung nằm ngửa gập bụng.
- 22/01 – 27/01/2024: Kiểm tra thể lực nội dung bật xa tại chỗ.
- 26/02 – 02/3/2024: Kiểm tra thể lực nội dung chạy con thoi 4 x 10m.
- 04/3 – 09/3/2024: Kiểm tra thể lực nội dung chạy tùy sức 5 phút.

#### Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (để b/c);
- Các Khoa, Trạm Y tế;
- Lưu : VT, GDQP&GDTC

**KT. HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



**TS. Lê Trung Đạo**

