

Số: /KH-CĐSP

Điện Biên, ngày tháng 12 năm 2024

KẾ HOẠCH
Kiểm tra, đánh giá và xếp loại thể lực cho sinh viên, năm học 2024-2025

Căn cứ Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của BGDĐT về việc kiểm tra thể lực chung cho HSSV hàng năm;

Căn cứ Quyết định số 4659/2021/QĐ-BGDĐT ngày 14/12/2021 của BGD&ĐT về việc ban hành Quyết định thực hiện Quyết định 1669/QĐ-TTg ngày 02/10/2021 của Thủ tướng Chính phủ Ban hành chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025;

Căn cứ công văn số 4719/BGDĐT-GDTC ngày 27/8/2024 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2024-2025;

Căn cứ Kế hoạch 1166/KH-CĐSP ngày 08/12/2021 của Hiệu trưởng trường CĐSP Điện Biên về kế hoạch triển khai thực hiện Đề án “Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025”;

Căn cứ tình hình thực tế, trường CĐSP Điện Biên dự thảo kế hoạch kiểm tra, đánh giá và xếp loại thể lực cho sinh viên năm học 2024 -2025 như sau:

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Mục đích

- Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của sinh viên trong Nhà trường.
- Điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với chương trình và trình độ đào tạo.
- Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho sinh viên trong quá trình hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu

- Việc đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính của sinh viên nhà trường và trình độ đào tạo.

- Các hoạt động thể dục thể thao, rèn luyện thân thể đảm bảo an toàn, thực hiện đồng thời các biện pháp phòng ngừa dịch bệnh, giữ gìn và bảo vệ sức khỏe của sinh viên.

II. ĐỐI TƯỢNG, NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ VÀ CÁCH XẾP LOẠI THỂ LỰC

1. Đối tượng

- Sinh viên toàn trường (K25, K26, K27).
- Việc đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên được phân theo lứa tuổi từ 18 tuổi đến 20 tuổi.

2. Thời gian tổ chức: Tháng 01/2025 (K27), tháng 4/2025 (K25, K26) (có lịch cụ thể sau)

3. Tiêu chuẩn đánh giá các nội dung

a. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam từ 18 tuổi đến 20 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 47,2	> 21	> 222	< 4,80	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 40,7	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≤ 12,50	≥ 940
19	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
20	Tốt	> 48,7	> 23	> 227	< 4,60	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 42,0	≥ 18	≥ 209	≤ 5,60	≤ 12,30	≥ 960

b. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 18 tuổi đến 20 tuổi

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 31,5	> 18	> 168	< 5,80	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 26,5	≥ 15	≥ 151	≤ 6,80	≤ 13,10	≥ 850
19	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870
20	Tốt	> 31,8	> 20	> 170	< 5,60	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 26,9	≥ 17	≥ 155	≤ 6,60	≤ 12,90	≥ 890

4. Nội dung đánh giá

Việc đánh giá xếp loại thể lực sinh viên dựa trên 6 nội dung, cụ thể là: lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao (XPC), chạy con thoi 4 x 10m, chạy tùy sức 5 phút.

Mỗi sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung sau (trong đó: Nội dung bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút là nội dung bắt buộc).

4.1. Lực bóp tay thuận

a. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

b. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

c. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

4.2. Nằm ngửa gập bụng

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

b. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 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.

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

4.3. Bật xa tại chỗ

a. 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.

b. 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.

c. 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.

4.4. Chạy 30m xuất phát cao

a. *Yêu cầu sân bãi, dụng cụ:* Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

b. *Yêu cầu kỹ thuật động tác:* Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

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

4.5. Chạy con thoi 4 x 10m

a. *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.

b. *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.

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

4.6. Chạy tùy sức 5 phút

a. *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.

b. *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.

c. *Cách tính thành tích:* Đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

5. Cách thức tổ chức đánh giá

- Mỗi sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung này, trong đó nội dung: Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.

- Tổ chức đánh giá theo giới tính (nam, nữ).

- Tổ chức đánh giá theo nhóm gồm 10 sinh viên, lần lượt thực hiện bốn nội dung theo các bước như sau:

+ Khởi động chung.

+ Thực hiện các nội dung như quy định

+ Thả lỏng, hồi phục.

6. Xếp loại

Sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

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

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

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

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phòng Công tác Sinh viên-BĐCL

- Phối hợp xây dựng Kế hoạch kiểm tra thể lực cho sinh viên nhà trường trong các năm học, bắt đầu từ năm học 2024-2025.

- Phối hợp cùng Khoa Bộ môn chung, Khoa Giáo dục Mầm non trong việc tổ chức thực hiện nội dung kế hoạch.

- Đầu mỗi báo cáo kết quả thực hiện theo quy định trên cơ sở tổng hợp đánh giá kết quả sinh viên của khoa Bộ môn chung.

2. Phòng Tổ chức - Hành chính - Tổng hợp

- Phối hợp chuẩn bị các điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi và kiểm tra sửa chữa bổ sung các trang bị, điều kiện cơ sở vật chất để thực hiện nội dung Kế hoạch.

- Tham mưu mua sắm các trang thiết bị cần thiết để phục vụ công tác kiểm tra của sinh viên theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của BGD&ĐT về việc kiểm tra thể lực chung cho SV hàng năm.

3. Khoa Bộ môn chung

- Phối hợp khoa Giáo dục Mầm non xây dựng lịch cụ thể để tổ chức kiểm tra sinh viên theo Kế hoạch.

- Chủ trì và phân công nhiệm vụ cho giảng viên thực hiện việc chuẩn bị,

tổ chức đánh giá theo hướng dẫn, đảm bảo phù hợp, khách quan, chính xác.

- Tham mưu tính định mức lao động khi thực hiện nhiệm vụ cho giảng viên trình hiệu trưởng xem xét phê duyệt.

- Chủ trì và phối hợp phòng Tổ chức - HC -TH tham mưu mua sắm trang thiết bị, kiểm tra cơ sở vật chất và các điều kiện đảm bảo khác nhằm thực hiện nội dung kế hoạch.

- Thực hiện và thông tin báo cáo theo quy định; báo cáo Hiệu trưởng và đề xuất các vấn đề phát sinh trong quá trình tổ chức thực hiện.

- Tham mưu điều chỉnh nội dung chuyên môn nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên sau kiểm tra.

4. Khoa Giáo dục Mầm non

- Triển khai tới sinh viên nội dung kế hoạch kiểm tra, đánh giá và xếp loại thể lực cho sinh viên.

- Bố trí và phối hợp sắp xếp lịch, thời gian kiểm tra phù hợp trong năm học để thực hiện nội dung kế hoạch.

- Tham mưu việc sử dụng kết quả sau kiểm tra để thực hiện các nhiệm vụ chuyên môn.

5. Các Phòng, đơn vị trực thuộc trường

Căn cứ chức năng, nhiệm vụ, các đơn vị có trách nhiệm phối hợp trong việc thực hiện nội dung kế hoạch.

Trên đây là Kế hoạch kiểm tra, đánh giá và xếp loại thể lực cho sinh viên trường CĐSP Điện Biên năm học 2024-2025, Hiệu trưởng nhà trường yêu cầu các đơn vị nghiêm túc triển khai thực hiện, nếu có phát sinh, các đơn vị phối hợp phòng Công tác sinh viên- BĐCL, Khoa Bộ môn chung báo cáo Hiệu trưởng xem xét, giải quyết./.

Nơi nhận:

- Sở GDĐT (b/c);
- Các đơn vị trường (th/hiện);
- Website trường;
- Lưu: VT, CTSV-BĐCL.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Tuyết Mai