

Đề cương chi tiết học phần

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 1

Mã học phần: PHED 110513

2. Tên Tiếng Anh: Physical Education 1

3. Số tín chỉ: 1 tín chỉ (0/1/2) (0 tín chỉ lý thuyết, 1 tín chỉ thực hành)

Phân bố thời gian: 15 tuần (2 tiết tự học/ tuần)

4. Các giảng viên phụ trách học phần:

1/ GV phụ trách chính: ThS. Nguyễn Văn Quận

2/ Danh sách giảng viên cùng GD: Các giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất

5. Điều kiện tham gia học tập học phần

Môn học tiên quyết: Không

Điều kiện tiên quyết: Sinh viên phải có sức khỏe bình thường, những trường hợp đặc biệt phải có hồ sơ bệnh án và giấy xác nhận của y tế.

6. Mô tả học phần (Course Description)

Học phần trang bị cho sinh viên kiến thức khái quát về lịch sử phát triển thể thao và phong trào Olympic, lợi ích của việc tập luyện TĐTT và các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TĐTT. Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân và chạy cự ly trung bình. Các bài test kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục đào tạo.

7. Mục tiêu học phần (Course Goals)

Mục tiêu (Goals)	Mô tả (Goal description) <i>(Học phần này trang bị cho sinh viên:)</i>	Chuẩn đầu ra CTĐT
G1	Kiến thức cơ bản về ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc tập luyện TĐTT và các nguyên tắc phương pháp tập luyện TĐTT.	1.1
G2	Củng cố, nâng cao các tố chất thể lực cần thiết trong cuộc sống, trong các hoạt động TĐTT như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.	1.1
G3	Duy trì thường xuyên, tích cực tự giác tập luyện, đáp ứng yêu cầu chỉ tiêu rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục đào tạo.	1.1

8. Chuẩn đầu ra của học phần

Chuẩn đầu ra HP	Mô tả <i>(Sau khi học xong môn học này, người học có thể:)</i>	Chuẩn đầu ra CDIO
G1	Hiểu được ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc luyện tập TĐTT.	1.1
	Vận dụng phương pháp tổ chức tập luyện các bài tập phát triển thể	1.1, 2.4.6

	chất, nhằm nâng cao sức khỏe phát triển thể chất toàn diện.	
G2	Mô phỏng được động tác kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân. Thực hiện đúng kỹ thuật và phương pháp tập luyện chạy cự ly trung bình, phát triển sức bền nâng cao sức khỏe.	1.1, 2.4.2 1.1, 2.4.2, 2.4.5 3.1.2
	Hoàn thành các bài tập phát triển thể lực đáp ứng các chỉ tiêu rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục đào tạo quy định.	1.1, 2.4.2, 2.4.5
	Có khả năng tự tìm kiếm các tài liệu liên quan đến môn học và thực hiện được nội dung của tài liệu.	2.1.1 2.2.3, 2.2.4
G3	Có thái độ học tập tích cực, có tổ chức kỷ luật, hình thành thói quen rèn luyện thân thể phục vụ cho học tập, đời sống và bảo vệ tổ quốc.	2.4.2, 2.4.5, 2.4.6

9. Tài liệu học tập

- Sách, giáo trình chính:

1. Giáo trình Điền kinh, NXB Đại học Sư phạm-2010.

- Sách (TLTK) tham khảo:

1. PGS.TS Trịnh Trung Hiếu, Lý luận và Phương pháp TDTT trong nhà trường, NXB TDTT -1997
2. Bộ Giáo dục đào tạo, Lý luận và Phương pháp Giáo dục thể chất NXB Giáo dục- 1995.

10. Đánh giá sinh viên:

- Thang điểm: **10**

- Kế hoạch kiểm tra như sau:

Hình thức KT	Nội dung	Thời điểm	Công cụ KT	Chuẩn đầu ra KT	Tỉ lệ (%)
Bài tập					40
BT#1	Chạy 30m xuất phát cao	Tuần 7	Bài tập trên lớp	1.1	10
BT#2	Chạy con thoi 4x10m	Tuần 7	Bài tập trên lớp	1.1	10
BT#3	Bật xa tại chỗ	Tuần 9	Bài tập trên lớp	1.1	10
BT#4	Nằm ngửa gập bụng	Tuần 9	Bài tập trên lớp	1.1	10
Tiểu luận - Báo cáo					10
	Sau mỗi buổi học sinh viên được yêu cầu đọc và tìm hiểu về một đề tài. Danh sách các đề tài: 1. Lịch sử phát triển TDTT và phong trào Olympic. 2. Tác dụng của TDTT. Cơ sở khoa học sinh học của GDTC. 3. Các nguyên tắc và phương pháp tập luyện TDTT. 4. Đề phòng chấn thương trong thể	Tuần 1-5	Tiểu luận	1.1 2.1.1 2.2.3 2.2.4 3.2.6	

	thao.				
Thi cuối kỳ					50
	Nội dung bao quát tất cả các chuẩn đầu ra quan trọng của môn học.	Theo kế hoạch của nhà trường	Thi thực hành và lý thuyết	1.1 3.1.2	

11. Nội dung chi tiết học phần:

Tuần	Nội dung	Chuẩn đầu ra học phần
	Chương 1: Giới thiệu môn học- Lý luận và phương pháp GDTC	
1	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: 1.1 Giới thiệu môn học: Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, quy định chương trình môn học. 1.2 Khái quát lịch sử phát triển TDTT và phong trào Olympic. PPGD chính: + Thuyết giảng + Thảo luận	1.1 3.1.2 2.2.3
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 1.3 Đọc và tìm hiểu về lịch sử TDTT và phong trào Olympic.	2.2.3
	Chương 5: Chạy cự li trung bình	
2	A/ Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: 1.4 Tác dụng của tập luyện TDTT. 1.5 Cơ sở khoa học sinh học của GDTC. PPGD chính: + Thuyết giảng Nội dung GD thực hành: 5.1 Các bài tập khởi động chung và chuyên môn. 5.2 Kỹ thuật chạy cự li trung bình giai đoạn chạy giữa quãng. 5.3 Bài tập phát triển thể lực. PPGD chính: + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 2.2.3, 3.1.2, 2.4.2
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 1.4 Đọc và tìm hiểu ý nghĩa, lợi ích tác dụng của TDTT và các quy luật phát triển của cơ thể. 5.3 Chạy bền và tập các bài tập phát triển thể lực.	2.2.3,2.4.2
	Chương 6 : Kỹ thuật nhảy xa	
3	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: 1.6 Các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT. PPGD chính:	1.1,2.2.3, 3.1.2,2.4.2

	<ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Thảo luận <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn 6.1 KT giậm nhảy bước bộ 6.2 Các bài tập phát triển thể lực chung. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ 	1.1, 2.2.3, 3.1.2, 2.4.2
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.6 Đọc và tìm hiểu các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT. 5.3 Tập các bài tập phát triển thể lực. 	2.2.3,2.4.2
	Chương 5 & 6	
4	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.7 Đề phòng chấn thương trong TDTT. <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 5.5 KT xuất phát cao chạy cự ly trung bình. 6.1 KT giậm nhảy bước bộ. 6.3 KT nhảy xa ưỡn thân giai đoạn trên không, rơi xuống. 5.3. Các bài tập phát triển thể lực. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ 	1.1, 2.2.3, 3.1.2, 2.4.2
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.7 Đọc và tìm hiểu về kiểm tra y học trong tập luyện TDTT. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. 	2.2.3 2.2.4
	Chương 2,5 &6	
5	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD lý thuyết:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Nguyên lý Kỹ thuật nhảy xa. <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.4. KT nhảy xa ưỡn thân giai đoạn giậm nhảy, trên không, rơi xuống. 5.6 KT về đích chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ 	1.1, 2.2.3, 3.1.2, 2.4.2
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. 	2.4.2 2.4.5

	Chương 2, 5 & 6	
6	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD lý thuyết: 2.2 Nguyên lý KT chạy cự ly trung bình. Nội dung GD thực hành: 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.4 KT nhảy xa ưỡn thân: giai đoạn giậm nhảy, trên không, rơi xuống 6.5 Giai đoạn chuẩn bị và chạy đà 5.6 Hoàn thiện KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. PPGD chính: + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 2.2.3, 3.1.2, 2.4.2
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 5.3 Các bài tập phát triển thể lực.	2.4.2, 2.4.5
	Chương 5 & 6	
7	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.6 Hoàn thiện KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 Hoàn thiện KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. PPGD chính: + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 3.1.2, 2.4.2, 2.4.5
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 5.3 Các bài tập phát triển thể lực	2.4.2, 2.4.5
	Chương 5 & 6	
8	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) 5.3 Bài tập phát triển thể lực: 5.3.1 Chạy 30m xuất phát cao 5.3.2 Chạy con thoi 4 x 10m PPGD chính: + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 2.4.5
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 5.3 Các bài tập phát triển thể lực.	2.4.2, 2.4.5
	Chương 5 & 6	
9	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD thực hành: 5.3 Bài tập phát triển thể lực: 5.3.3 Bật xa tại chỗ	1.1, 2.4.5

	<p>5.3.4 Nằm ngửa gập thân</p> <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ 	
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>5.3 Bài tập phát triển thể lực.</p>	2.4.2, 2.4.5
	<p>Chương 5 & 6</p>	
10	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.6 Hoàn thiện KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 Hoàn thiện KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ 	1.1, 3.1.2,2.4.2, 2.4.5
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>5.3 Bài tập phát triển thể lực.</p>	2.4.2, 2.4.5
	<p>Chương 5 & 6</p>	
11	<p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.6 Hoàn thiện KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 Hoàn thiện KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ 	1.1, 3.1.2,2.4.2, 2.4.5
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>5.3 Bài tập phát triển thể lực.</p>	2.4.2, 2.4.5
	<p>Chương: 5 & 6</p>	
12	<p>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</p> <p>Nội dung GD thực hành:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.6 KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. <p>PPGD chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ 	1.1, 3.1.2,2.4.2, 2.4.5
	<p>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</p> <p>5.3 Bài tập phát triển thể lực.</p>	2.4.2, 2.4.5
13	<p>Chương: 5 & 6</p>	

	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD thực hành: 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.6 KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. PPGD chính: + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 3.1.2,2.4.2, 2.4.5
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 5.3 Bài tập phát triển thể lực.	2.4.2, 2.4.5
	Chương: 5 &6	
14	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD thực hành: 5.4 Các bài tập bổ trợ chuyên môn. 6.6 KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 KT chạy cự ly trung bình. 5.3 Các bài tập phát triển thể lực. PPGD chính: + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 3.1.2,2.4.2, 2.4.5
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6) 5.3 Bài tập phát triển thể lực.	2.4.2, 2.4.5
	Chương: 5 &6	
15	A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3) Nội dung GD thực hành: 6.6 KT nhảy xa ưỡn thân 5.6 KT chạy cự ly trung bình. PPGD chính: + Thực hành từng người + Thực hành theo nhóm/tổ	1.1, 2.4.2, 2.4.5,2.5.1

12. Đạo đức khoa học:

Bài tiểu luận phải được thực hiện từ chính bản thân sinh viên. Nếu bị phát hiện có sao chép thì xử lý các sinh viên có liên quan bằng hình thức đánh giá **0** (không) điểm quá trình và cuối kỳ. Trường hợp thi hộ sẽ được xử lý kỷ luật theo quy chế hiện hành.

13. Ngày phê duyệt lần đầu:

14. Cấp phê duyệt:

Trưởng khoa

Trưởng BM

Nhóm biên soạn

15. Tiến trình cập nhật ĐCCT

Lần 1: Nội dung cập nhật ĐCCT lần 1: ngày 8 tháng 11 năm 2017	<người cập nhật ký và ghi rõ họ tên) Nguyễn Đức Thành PT. Bộ môn: Nguyễn Đức Thành
---	---