

**BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1**

Số tín chỉ: 1

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành: Dùng chung cho các ngành

Năm 2016

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành đào tạo: dùng chung cho các ngành

- Tên học phần:** Giáo dục thể chất 1.
- Mã học phần:** GDTC 101.
- Số tín chỉ:** 01 (0,1).
- Trình độ cho sinh viên:** Năm thứ nhất.
- Phân bổ thời gian:** 30 tiết thực hành.
- Điều kiện tiên quyết:** Không.
- Giảng viên:**

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1.	Th.s Hà Đình Soát	0936678105	hdsoat@gmail.com
2.	C.n Phạm Anh Dũng	01695594865	phamanhdungsd@gmail.com
3.	Th.s Vũ Tiến Hiếu	01689259568	tienhieuhd86@gmail.com
4.	Th.s Nguyễn Đức Thuận	0989246030	thuansdhd@gmail.com
5.	Th.s Nguyễn Trọng Quý	0904159155	trongquyhd@gmail.com
6.	C.n Nguyễn Thanh Tuấn	0977366365	tuanpro@gmail.com
7.	C.n Vũ Văn Duân	01675574007	duanvuvan@gmail.com

8. Mô tả nội dung của học phần:

- Giáo dục thể chất 1 là học phần thuộc nhóm các học phần đại cương.
- Nhiệm vụ của học phần Giáo dục thể chất 1 là nhằm trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, cần thiết trong cuộc sống và tri thức chuyên môn tương ứng.
- Thông qua quá trình học tập và rèn luyện kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Người học phát triển tốt các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

9. Mục tiêu và chuẩn đầu ra học phần:

9.1. Mục tiêu

Mục tiêu học phần thỏa mãn mục tiêu của chương trình đào tạo:

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
MT1	Kiến thức		
MT1.1	Trình bày được hệ thống khái niệm, thuật ngữ cơ bản của học phần Giáo dục thể chất.	2	[1.2.1.1a]
MT1.2	Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ	2	[1.2.1.1a]

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
	thuật chạy cự ly ngắn.		
MT2	Kỹ năng		
MT2.1	Thực hành thuần thục các kỹ thuật cơ bản trong từng nội dung của học phần Giáo dục thể chất.	4	[1.2.2.3]
MT2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	4	[1.2.2.3]
MT3	Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
MT3.1	Phát huy tinh thần đoàn kết, tính tập thể trong sinh hoạt cộng đồng cho sinh viên.	4	[1.2.3.1]
MT3.2	Tin tưởng tác dụng của việc tập luyện Thể dục thể thao một cách khoa học.	4	[1.2.3.1]

9.2. Chuẩn đầu ra

Sự phù hợp của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo:

CDR học phần	Mô tả	Thang đo Bloom	Phân bổ CDR học phần trong CTĐT
CDR1	Kiến thức		
CDR1.1	Hiểu được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Cách đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật chạy về đích.	2	[2.1.1]
CDR1.2	Có kiến thức cơ bản về môn điền kinh, các nội dung thi đấu trong môn điền kinh.	2	[2.1.1]
CDR1.3	Hiểu được các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	[2.1.1]
CDR2	Kỹ năng		
CDR2.1	Thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	4	[2.2.5]
CDR2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	4	[2.2.6]
CDR3	Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
CDR3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[2.3.1]
CDR3.2	Có thái độ nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và chịu trách nhiệm với các nhiệm vụ được phân công.	4	[2.3.1]

10. Ma trận liên kết nội dung với chuẩn đầu ra học phần:

Bài	Nội dung bài	Chuẩn đầu ra của học phần						
		CDR 1			CDR 2		CDR 3	
		CDR 1.1	CDR 1.2	CDR 1.3	CDR 2.1	CDR 2.2	CDR 3.1	CDR 3.2
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1.1. Nội dung chương trình. 1.2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. 1.3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.			x			x	
2	Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN (cự ly 50 ^m) 2.1. Kỹ thuật xuất phát thấp. 2.1.1. Cách đóng bàn đạp kiểu “thông thường”. 2.1.2. Cách đóng bàn đạp kiểu “lâm gân”. 2.1.3. Cách đóng bàn đạp kiểu “kéo dãn”. 2.2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. 2.2.1. Kỹ thuật đánh tay. 2.2.2. Kỹ thuật chân. 2.2.3. Cách khắc phục độ lao của cơ thể. 2.2.4. Luyện tập kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. 2.3. Kỹ thuật chạy giữa quãng. 2.3.1. Kỹ thuật đánh tay. 2.3.2. Kỹ thuật chân 2.3.3. Cách duy trì tốc độ tối đa trong quãng đường dài. 2.3.4. Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng. 2.4. Kỹ thuật chạy về đích. 2.4.1. Kỹ thuật “đánh ngực”. 2.4.2. Kỹ thuật “đánh vai”. 2.4.3. Luyện tập kỹ thuật chạy về đích.		x		x	x	x	x

11. Đánh giá học phần

11.1. Kiểm tra và đánh giá trình độ

Chuẩn đầu ra	Mức độ thành thạo được đánh giá
CDR1	Thi kết thúc học phần.
CDR2	Thi kết thúc học phần.
CDR3	Thi kết thúc học phần.

11.2. Cách tính điểm học phần: Tính theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Thi kết thúc học phần	1 điểm	100%	

11.3. Phương pháp đánh giá

- Thi kết thúc học phần theo kế hoạch, tiến độ đào tạo. Sinh viên thực hành các kỹ thuật động tác được trang bị theo từng nội dung mà sinh viên đã đăng ký học tập có trong chương trình đào tạo học phần Giáo dục thể chất của nhà trường.

- Điểm học phần được chấm theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4.

12. Phương pháp dạy và học

- Phương pháp dạy: Đối với giảng dạy lý thuyết giảng viên kết hợp linh hoạt các phương pháp giảng dạy: thuyết trình, trực quan, đàm thoại,... để làm rõ các khái niệm, lấy ví dụ và liên hệ thực tiễn; nêu vấn đề, trả lời các câu hỏi của sinh viên và tóm tắt bài học. Đối với giảng dạy thực hành giảng viên phân tích, thị phạm động tác mẫu cho sinh viên quan sát.

- Phương pháp học: Đối với học lý thuyết sinh viên cần lắng nghe, ghi chép và được khuyến khích nêu lên các câu hỏi, giải quyết các tình huống đặt ra trong thực tiễn. Đối với các nội dung thực hành sinh viên chú ý quan sát, luyện tập tự giác, tích cực và luân phiên theo tổ, nhóm.

13. Yêu cầu học phần

- Yêu cầu về thái độ học tập: Chuẩn bị đầy đủ thể lực trước khi đến lớp. Thực hiện tốt nhiệm vụ được giảng viên phân công.

- Yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ về nhà: Sinh viên thực hiện nghiêm túc các nội dung tự học, tự tập luyện ngoại khóa theo sự hướng dẫn của giảng viên

- Yêu cầu về chuyên cần: Sinh viên tham dự ít nhất 80% thời lượng học phần theo quy chế.

- Yêu cầu về thi kết thúc học phần: Sinh viên thực hiện theo quy chế.

14. Tài liệu phục vụ học phần

- Tài liệu bắt buộc:

[1] PGS.TS Phạm Khắc Học, Giáo trình Điền kinh, nhà xuất bản Thể dục thể thao, năm 2004.

- Tài liệu tham khảo:

[2] Tổng cục TDTT, Luật thi đấu Điền kinh, nhà xuất bản TDTT, năm 2013.

15. Nội dung chi tiết học phần:

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện. Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất.	02		[1] [2]	- Đọc tài liệu [1]. - Chuẩn bị trang phục học tập. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>Nội dung cụ thể:</p> <p>1.1. Nội dung chương trình.</p> <p>1.2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người.</p> <p>1.3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho SV.</p>				
2	<p>Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN (cự ly 50^m)</p> <p>Mục tiêu bài:</p> <p>Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Kỹ thuật xuất phát thấp, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật chạy về đích. Sinh viên vận dụng kiến thức luyện tập và thực hiện được các kỹ thuật.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <p>2.1. Kỹ thuật xuất phát thấp.</p> <p>2.1.1. Cách đóng bàn đạp kiểu “thông thường”.</p> <p>2.1.2. Cách đóng bàn đạp kiểu “làm gàn”.</p> <p>2.1.3. Cách đóng bàn đạp kiểu “kéo dẫn”.</p>		02	[1] [2]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	<p>2.2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.</p> <p>2.2.1. Kỹ thuật đánh tay.</p> <p>2.2.2. Kỹ thuật chân.</p> <p>2.2.3. Cách khắc phục độ lao của cơ thể.</p> <p>2.2.4. Luyện tập kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.</p>		02	[1] [2]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	<p>2.3. Kỹ thuật chạy giữa quãng.</p> <p>2.3.1. Kỹ thuật đánh tay.</p> <p>2.3.2. Kỹ thuật chân</p> <p>2.3.3. Cách duy trì tốc độ tối đa</p>		02	[1] [2]	<ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	trong quãng đường dài. 2.3.4. Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng.				
5	2.4. Kỹ thuật chạy về đích. 2.4.1. Kỹ thuật “đánh ngực”. 2.4.2. Kỹ thuật “đánh vai”. 2.4.3. Luyện tập kỹ thuật chạy về đích.		02	[1] [2]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
7	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
8	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Trò chơi vận động		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Luyện tập thể lực chung		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Luyện tập thể lực chuyên môn		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
13	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[1] [2]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Hải Dương, ngày 19 tháng 8 năm 2016

**KT.HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên

TRƯỞNG KHOA

Phạm Thị Hồng Hoa

TRƯỞNG BỘ MÔN

Hà Đình Soát