



TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

KHOA: GIÁO DỤC THỂ CHẤT – QUỐC PHÒNG

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

HỌC PHẦN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 (ĐIỀN KINH 1)

1. THÔNG TIN CHUNG

Tên học phần (tiếng Việt):	Giáo dục thể chất 1 (điền kinh 1)
Tên học phần (tiếng Anh):	Physique education 1 (athletic sports 1)
Mã môn học:	SPT01
Thuộc khối kiến thức:	Chung
Khoa/Bộ môn phụ trách:	Giáo dục thể chất- Quốc phòng/Bộ môn GDTC Cơ bản
Giảng viên phụ trách chính:	Ths. Nguyễn Tiến Quân Email: ntquan@uneti.edu.vn ĐT: 0989308482
GV tham gia giảng dạy:	Ths. Hoàng Hoài Nam, Ths. Phạm Thị Tuyết, Ths. Đỗ Thị Huyền Trang, Ths. Đỗ Văn Nghiêm, Ths. Đoàn Thanh Phong, Ths. Nguyễn Tiến Cường, Ths. Cao Duy Chương, Ths. Đào Ngọc Minh, Ths. Nguyễn Anh Tuấn, Ths. Phạm Tuấn Hải, Ths. Trần Mạnh Huân, Ths. Nguyễn Tiến Trung
Số tín chỉ:	1 (2, 56, 15, 30) Trong đó N: Số tín chỉ; a : Số tiết LT; b: Số tiết TH/TL; $a+b/2 = 15xN$ Số giờ sinh viên tự học :30 x N (Khoản 3 điều 3, Quy chế 686/ĐHKTKTCN, 10.10.2018 ;)
Số tiết Lý thuyết:	2

Số tiết TH/TL:	56
Số tiết Tự học:	30
Tính chất của học phần:	<i>Bắt buộc</i>
Học phần tiên quyết:	Không
Học phần học trước:	Không
Các yêu cầu của học phần:	Sinh viên có tài liệu, trang phục thể thao

2. MÔ TẢ HỌC PHẦN

Học phần giáo dục thể chất 1 (điền kinh 1) nằm trong phần môn học GDTC cơ bản. Học phần này trang bị cho sinh viên kiến thức: Lịch sử hình thành và phát triển môn điền kinh, thể dục cơ bản; kiến thức cơ bản về phòng tránh, xử lý chấn thương trong thể thao. Phương pháp, nguyên tắc tập luyện nội dung chạy ngắn. Kỹ năng vận động môn chạy ngắn (100m), thể dục tay không 45 động tác, bài tập hỗ trợ tiếp thu kỹ thuật chạy ngắn, phát triển thể lực ; phát triển thể lực chung và chuyên môn chạy ngắn.

3. MỤC TIÊU HỌC PHẦN

Kiến thức

Biết lợi ích luyện tập điền kinh, thể dục cơ bản đối với sức khỏe; kiến thức cơ bản về phòng tránh, xử lý chấn thương trong thể thao. Nắm được phương pháp, nguyên tắc tập luyện thể thao.

Kỹ năng

Thực hiện ở mức độ kỹ năng vận động môn chạy ngắn (100m), thể dục tay không 45 động tác, bài tập hỗ trợ tiếp thu kỹ thuật chạy ngắn, phát triển thể lực ; phát triển thể lực chung và chuyên môn chạy ngắn.

Năng lực tự chủ và trách nhiệm

Tuân thủ nguyên tắc an toàn vệ sinh tập luyện, nguyên tắc luyện tập thể thao; chủ động, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện.

4. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Mã CDR	Mô tả CDR học phần (mục tiêu cụ thể) <i>Sau khi học xong môn học này, người học có thể:</i>	CDR của CTĐT
G1	Về kiến thức	
<i>G1.1.1</i>	Biết lợi ích luyện tập điền kinh, thể dục cơ bản đối với sức khỏe. Nhận biết những nguy cơ dẫn đến chấn thương trong tập luyện thể thao.	1.1.3

G1.1.2	Vận dụng kiến thức xử lý chấn thương thường gặp	1.1.3
G1.1.3	Hiểu được đặc trưng kỹ thuật các giai đoạn chạy ngắn.	1.1.3
G2	Về kỹ năng	
G2.1.1	Thực hiện tốt các bài tập bổ trợ cho chạy ngắn	2.2.2
G2.1.2	Thực hiện chính xác bài tập thể dục cơ bản tay không.	2.2.2
G2.2.1	Thực hiện được các giai đoạn chạy ngắn.	2.2.2
G2.2.2	Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể chất	2.2.2
G3	Năng lực tự chủ và trách nhiệm	
G3.1.1	Đáp ứng an toàn vệ sinh tập luyện thể thao.	3.1.1
G3.2.2	Tổ chức được tự tập luyện, tập luyện nhóm.	3.2.2

5. NỘI DUNG MÔN HỌC, KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

Tuần thứ	Nội dung	Số tiết LT	Số tiết TH	Tài liệu học tập, tham khảo
1	<p><u>Mở đầu</u> Giới thiệu học phần, ĐCCT, TL học tập, TL tham khảo, qui định kiểm tra, thi, đánh giá KQHT;</p> <p><u>Lý thuyết</u> 1. Giới thiệu lịch sử hình thành và phát triển môn điền kinh, thể dục cơ bản ; 2. Phòng tránh, xử lý chấn thương trong thể thao</p> <p><u>Thực hành</u> 1. Các bài tập khởi động chung, khởi động chuyên môn điền kinh (chạy ngắn); 2. Các bài tập bổ trợ chạy ngắn; 3. Bài tập phát triển sức bền chung.</p>	2	2	1,2
2	<p><u>Ôn luyện:</u> Các bài tập bổ trợ chạy ngắn.</p> <p><u>Học mới:</u> 1. Bài TD tay không 45 động tác (từ động tác 1-25) 2. Chạy giữa quãng trong chạy ngắn (100m);</p>		4	1,2

Tuần thứ	Nội dung	Số tiết LT	Số tiết TH	Tài liệu học tập, tham khảo
	3. Kỹ thuật nhảy dây; 4. Bài tập phát triển sức bền chung; 5. Các bài tập hồi phục và thả lỏng.			
3	<u>Ôn luyện:</u> 1. Bài TD tay không 45 động tác (từ động tác 1-25) 2. Chạy giữa quãng trong chạy ngắn (100m); 3. Nhảy dây; <u>Học mới:</u> 1. Bài tập tay không 45 động tác (từ động tác 26 – 45); 2. Chạy giữa quãng trong chạy ngắn (100m); 3. Bài tập phát triển sức bền chung.		4	1,2
4	<u>Ôn luyện:</u> 1. Hoàn thiện bài TD tay không 45 động tác; 2. Chạy giữa quãng trong chạy ngắn (100m); <u>Học mới:</u> 1. Kỹ thuật xuất phát trong chạy ngắn (100m); 2. Bài tập phát triển sức mạnh.		4	1,2
5	<u>Ôn luyện:</u> 1. Bài TD tay không 45 động tác; 2. Kỹ thuật xuất phát trong chạy ngắn (100m); <u>Học mới:</u> 1. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy 100m. 2. Bài tập phát triển sức mạnh. <u>Kiểm tra giữa kỳ:</u> 1. Bài thể dục 45 động tác; 2. Nhảy dây.		4	1,2
6	<u>Ôn luyện:</u> 1. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy		4	1,2

Tuần thứ	Nội dung	Số tiết LT	Số tiết TH	Tài liệu học tập, tham khảo
	100m; 2. Chạy giữa quãng. <u>Học mới:</u> 1. Kỹ thuật về đích trong chạy ngắn; 2. Bài tập phát triển sức nhanh.			
7	<u>Ôn luyện:</u> 1. Kỹ thuật về đích trong chạy ngắn; 2. Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m. <u>Học mới:</u> 1. Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn; 2. Bài tập phát triển sức nhanh.		4	1
8	<u>Ôn luyện:</u> 1. Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn; 2. Chạy 100m, bấm giờ xác định thành tích.		2	1,2

6. MA TRẬN MỨC ĐỘ ĐÓNG GÓP CỦA NỘI DUNG GIẢNG DẠY ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC CHUẨN ĐẦU RA CỦA HỌC PHẦN

	Nội dung giảng dạy	Chuẩn đầu ra học phần									
		G1.1.1	G1.1.2	G1.2.1	G2.1.1	G2.1.2	G2.2.1	G2.2.2	G3.1.1		G3.1.2
1	Lý thuyết										
	1. Giới thiệu lịch sử hình thành và phát triển môn điền kinh, thể dục cơ bản ;	1									
	2. Phòng tránh, xử lý chấn thương trong thể thao	1		1					1	1	
2	Thực hành										
	1. Các bài tập khởi động chung, khởi động chuyên môn điền kinh (chạy				1				1		

Nội dung giảng dạy	Chuẩn đầu ra học phần									
	G1.1.1	G1.1.2	G1.2.1	G2.1.1	G2.1.2	G2.2.1	G2.2.2	G3.1.1	G3.1.2	
ngắn);										
2. Các bài tập bổ trợ chạy ngắn;						2	2	1		
3. Bài tập phát triển sức bền chung.						2	2			
4. Bài tập phát triển sức mạnh.						2	2			
5. Bài tập phát triển sức nhanh.						2	2			
6. Các bài tập hồi phục và thả lỏng.				1	1	1	1	1		
7. Bài TD tay không 45 động tác					2					
8. Chạy giữa quãng trong chạy ngắn (100m);			1			2	2			
9. Kỹ thuật nhảy dây;							1			
10. Kỹ thuật xuất phát trong chạy ngắn (100m);			1			2	2			
11. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy 100m.			1			2	2			
12. Kỹ thuật về đích trong chạy ngắn;			1			2	2			
13. Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn;			1			2	2			
14. Chạy 100m, bấm giờ xác định thành tích.							2			

7. PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

TT	Điểm thành phần	Qui định (Theo QĐ Số: 686/QĐ- ĐHKTKTCN)	Chuẩn đầu ra học phần												
			G1.1.1	G1.1.2	G1.2.1	G2.1.1	G2.1.2	G2.2.1	G2.2.2	G3.1.1	G3.1.2				
1	Điểm quá trình (40%)	Kiểm tra định kỳ + Hình thức: Thực hành + Thời điểm: Tuần thứ 5 + Hệ số: 2	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
		Kiểm tra chuyên cần: + Hình thức: Điểm danh theo thời gian học trên lớp. + Hệ số: 1				x	x	x	x	x	x				
2	Điểm thi kết thúc học phần (60%)	+ Hình thức: Thực hành + Thời điểm: Theo lịch thi của nhà trường + Tính chất: Bắt buộc	x	x	x	x	x	x	x	x	x				

8. PHƯƠNG PHÁP DẠY VÀ HỌC

8.1. Phương pháp giảng dạy

Phương pháp thuyết trình; Phương pháp phát vấn; Phương pháp giảng giải; Phương pháp thị phạm làm mẫu động tác, Phương pháp phân chia, hợp nhất; Phương pháp nguyên vẹn; Phương pháp trò chơi, thi đấu; Phương pháp lặp lại; Phương pháp sửa chữa sai lầm.

8.2. Hoạt động dạy và học

- ✓ Giảng viên giới thiệu học phần, tài liệu học tập, tài liệu tham khảo, các địa chỉ website để tìm tư liệu liên quan đến môn học. Nêu nội dung cốt lõi và tổng kết buổi học. Sử dụng học cụ (bàn đạp chạy ngắn, hình vẽ minh họa...) trong giảng dạy. Giảng viên nêu tình huống thực tế, hướng dẫn kỹ thuật chạy ngắn, bài thể dục tay không 45 động tác cho sinh viên. Quan sát phát hiện sai lầm khi sinh viên thực hiện kỹ thuật bài tập; sửa chữa. Hướng dẫn bố trí tập luyện an toàn.
- ✓ Sinh viên tự học, tự nghiên cứu, thực hiện bài tập đầy đủ, chủ động và tích cực. Phân công nhiệm vụ tập luyện nhóm, trau dồi kỹ năng làm việc nhóm; phản hồi kết quả tập luyện mỗi kỹ thuật động tác.
- ✓ Trong quá trình học tập, sinh viên được khuyến khích đặt câu hỏi, trình bày quan điểm, các ý tưởng sáng tạo mới dưới nhiều hình thức khác nhau.

9. QUY ĐỊNH CỦA HỌC PHẦN

9.1 Quy định về tham dự lớp học

- ✓ Sinh viên/học viên có trách nhiệm tham dự đầy đủ các buổi học. Trong trường hợp nghỉ học do lý do bất khả kháng thì phải có giấy tờ chứng minh đầy đủ và hợp lý
- ✓ Sinh viên vắng quá 50% buổi học dù có lý do hay không có lý do đều bị coi như không hoàn thành khóa học và phải đăng ký học lại vào học kỳ sau
- ✓ Thực hiện đầy đủ các bài tập được giao
- ✓ Tham dự kiểm tra giữa học kỳ
- ✓ Tham dự thi kết thúc học phần
- ✓ Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

9.2 Quy định về hành vi lớp học

- ✓ Học phần được thực hiện trên nguyên tắc tôn trọng người học và người dạy. Mọi hành vi làm ảnh hưởng đến quá trình dạy và học đều bị nghiêm cấm.
- ✓ Sinh viên phải đi học đúng giờ, đúng trang phục quy định. Sinh viên đi trễ quá 15 phút sau khi giờ học bắt đầu sẽ không được tham dự buổi học.
- ✓ Tuyệt đối không làm ảnh hưởng đến người khác trong quá trình học.

10. TÀI LIỆU HỌC TẬP, THAM KHẢO

10.1. Tài liệu học tập

1. Nguyễn Đại Dương, *Điện kinh*, NXB TĐTT, 2006

10.2. Tài liệu tham khảo

2. Ủy ban Thể dục Thể thao, *Luật điện kinh*, NXB TĐTT, 2008

11. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

- ✓ Các Khoa, Bộ môn phổ biến đề cương chi tiết cho toàn thể giáo viên thực hiện.
- ✓ Giảng viên phổ biến đề cương chi tiết cho sinh viên vào buổi học đầu tiên của học phần.
- ✓ Giảng viên thực hiện theo đúng đề cương chi tiết đã được duyệt.

Hà Nội, ngày tháng năm

Trưởng khoa

(Ký và ghi rõ họ tên)

Ths. Phạm Cao Cường

P. Trưởng bộ môn

(Ký và ghi rõ họ tên)

Ths. Nguyễn Tiến Quân

Người biên soạn

(Ký và ghi rõ họ tên)

TS. Trần Trọng Thân