

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. THÔNG TIN CHUNG

- *Tên môn học (Tiếng Việt):* *Lý thuyết chung + Thể dục tự do*
- *Tên môn học(Tiếng Anh):* *Physical Education*
- *Mã môn học:* *GDTC01*
- *Thuộc khối kiến thức:* *Kiến thức giáo dục đại cương*
- *Số tín chỉ:* *2*

2. THÔNG TIN GIẢNG VIÊN:

Tập thể giảng viên Bộ môn Giáo dục thể chất

3. ĐIỀU KIỆN HỌC TRƯỚC: không

4. MÔ TẢ HỌC PHẦN

Thể dục là một nội dung của môn học giáo dục thể chất, là một hệ thống các bài tập đa dạng được chọn lọc và thực hiện với những phương pháp khoa học nhằm phát triển cơ thể một cách toàn diện, hoàn thiện khả năng vận động, củng cố và nâng cao thể chất cho người tập.

Thể dục tự do (TDTD) là một trong những nội dung thi đấu của môn thể dục dụng cụ, là môn thể thao được tổ chức thi đấu trong các kỳ đại hội TDTT và Olympic. Là môn học vừa mang tính kế thừa vừa mang tính nghệ thuật cao được nhiều người ưa thích.

5. MỤC TIÊU HỌC PHẦN

Mục tiêu (Gx)	Mô tả mục tiêu	CDR của CTĐT	Trình độ năng lực
[1]	[2]	[3]	[4]
G1	Cung cấp những kiến thức cơ bản về môn học Giáo dục thể chất trong nhà trường nói riêng và	1.3	3

	TDTT ngoài xã hội nói chung.		
G2	Thực hành các nguyên tắc, phương pháp tập luyện, cách thức tổ chức một buổi tập TDTT hay một giải thi đấu TDTT. Thực hành những kiến thức cơ bản và khoa học của TDTT đối với người tập	1.3	3
G3	Tuân thủ pháp luật, nguyên tắc đạo đức cá nhân, tiêu chuẩn ứng xử chuyên nghiệp	3.1	2
	Có tinh thần trách nhiệm và hợp tác trong công việc	3.1	2

6. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Mục tiêu môn học	CDR (CLO_{x.x})	Mô tả chuẩn đầu ra	Trình độ năng lực
[1]	[2]	[3]	[4]
G1	CLO 1.1	Nắm được những kiến thức cơ bản về môn học Giáo dục thể chất	3
	CLO 1.2	Nắm được các nguyên tắc, phương pháp tập luyện	3
G2	CLO 2.1	Thực hành các nguyên tắc, phương pháp tập luyện, cách thức tổ chức một cuộc thi đấu thể thao	3
	CLO 2.2	Thực hành những kiến thức cơ bản và khoa học của TDTT đối với người tập và các phương pháp chống, phòng chống hay sơ cứu chấn thương TDTT khi xảy ra.	3
G3	CLO3.1	Tuân thủ pháp luật, nguyên tắc đạo đức cá nhân, tiêu chuẩn ứng xử chuyên nghiệp	2
	CLO3.2	Có tinh thần trách nhiệm và hợp tác trong công việc	2

7. NỘI DUNG HỌC PHẦN

Chương 1: Hệ thống các khái niệm cơ bản về TDTT

1. TDTT
2. Thể thao
3. Thể dục (hay còn gọi là Giáo dục thể chất):
4. Giáo dục các tố chất vận động: Sức nhanh, Sức mạnh, Sức bền, Khéo léo, Mềm dẻo
6. Sức khỏe
7. Thể chất và hoàn thiện thể chất
8. Chức năng của TDTT

Chương 2: Hệ thống các nguyên tắc và phương pháp tập luyện.

1. Nguyên tắc tập luyện

- 1.1: Nguyên tắc tự giác tích cực
- 1.2: Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa
- 1.3: Nguyên tắc hệ thống
- 1.5: Nguyên tắc tăng dần yêu cầu
- 1.6: Nguyên tắc an toàn

Chương 3: Cơ sở khoa học của TDTT đối với cơ thể người tập.

1. *Kỹ năng và kỹ xảo vận động:*
2. *Ảnh hưởng của TDTT với sự phát triển của cơ thể con người:*
 - 2.1: Ảnh hưởng của TDTT đến hệ thần kinh.
 - 2.2: Ảnh hưởng của TDTT đến hệ tuần hoàn.
 - 2.3: Ảnh hưởng của TDTT đến hệ hô hấp.
 - 2.4: Ảnh hưởng của TDTT đến hệ vận động.
3. Vệ sinh trong tập luyện TDTT. Vệ sinh cá nhân, Vệ sinh trong vận động

Chương 4: Chấn thương TDTT.

1. Khái niệm
2. Phân loại
3. Nguyên nhân

4. Cách phòng ngừa chấn thương

5. Những hiện tượng sinh lý thường gặp khi tập luyện quá sức: Mệt mỏi, Cực điểm và hô hấp lẫn lộn, Chuột rút, Choáng trọng lực, Hạ đường huyết, Say nắng

6. Một số chấn thương thường gặp: Vết đung dập(chạm thương), Vết sây xước da, Vết thương, Bong gân, Sai khớp, Gãy xương.

8. GIÁO TRÌNH

Thẻ dực của trường đại học TĐTT – NXB TĐTT – Hà Nội.

9. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lý luận và phương pháp TĐTT, PGS – TS Nguyễn Toán, TS Phạm Danh Tồn – NXB Thẻ dực thể thao – 2006

- Thẻ dực dụng cụ, PGS – TS Nguyễn Xuân Sinh - NXB Thẻ dực thể thao – 2006

- Sách giáo khoa thẻ dực 10, 11, 12 – NXB Giáo dực – Hà Nội - 2008

10. PHƯƠNG PHÁP DẠY VÀ HỌC CỦA HỌC PHẦN

10.1. Phương pháp giảng dạy

- Giảng dạy thông qua bài giảng và hướng dẫn sinh viên tập luyện

- Phương tiện giảng dạy: các dụng cụ thể thao, sân bãi

10.2. Phương pháp học:

- Sinh viên bắt buộc tham gia các giờ giảng trên lớp

- Sinh viên tập luyện theo hướng dẫn của giảng viên

11. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ

Hình thức đánh giá	Nội dung đánh giá	Thời điểm	CDR môn học	Tiêu chí đánh giá	Tỷ lệ (%)
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
Đánh giá quá trình học		Tuần 1- 10	CLO3.1 CLO3.2	+ Chấp hành quy định học tập trên giảng đường + Điểm thảo luận bao gồm: điểm đánh giá về chuẩn bị nội dung, đề cương thảo luận, nội dung thuyết trình, trao đổi trên lớp. + Điểm đánh giá tính theo điểm 10; Thực hiện đánh giá thống nhất sau: Sinh viên không nghỉ buổi nào chấp hành tốt các chế độ quy định được 8	10%

Hình thức đánh giá	Nội dung đánh giá	Thời điểm	CDR môn học	Tiêu chí đánh giá	Tỷ lệ (%)
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
				điểm, vắng buổi học không có lý do trừ 1 điểm, đi học muộn không được điểm danh; vi phạm mỗi lần như nói chuyện riêng, sử dụng điện thoại, ngủ gật, làm việc khác ngoài nội dung học, nhắc nhở, trừ 2 điểm. Sinh viên tham gia các buổi học đầy đủ chấp hành thực hiện tốt các tiêu chí, tích cực trao đổi ý kiến phát biểu được 10 điểm.	
Đánh giá bài kiểm tra giữa	Chương 1,2,3,4	Tuần 5	CLO1.1 CLO1.2 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Đánh giá bài thi giữa kỳ cá nhân phần hệ thống lý thuyết về thể dục thể thao	20%
Đánh giá kết thúc môn học	Bài thi thực hành	Tuần 10	CLO1.2 CLO2.2 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên phải có mặt học tập ở lớp đảm bảo $\geq 80\%$ thời gian của môn học. Điểm kiểm tra định kỳ và điểm đánh giá của giảng viên phải ≥ 5 điểm/mỗi điểm. Tổ chức thi kết thúc môn học: Thi thực hành	70%

12. LỊCH TRÌNH GIẢNG DẠY

Tuần/ Buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Chương 1: Hệ thống các khái niệm cơ bản về TDTT	CLO1.1 CLO2.1	Thuyết giảng: 3 tiết	Đánh giá quá trình,

Tuần/ Buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	1. TDDT 2. Thể thao 3. Thể dục (hay còn gọi là Giáo dục thể chất): 4. Giáo dục các tố chất vận động: Sức nhanh, Sức mạnh, Sức bền, Khéo léo, Mềm dẻo 6. Sức khỏe 7. Thể chất và hoàn thiện thể chất 8. Chức năng của TDDT	CLO3.1		thái độ học tập, mức độ chủ động và tích cực trong học tập 10%
2	Chương 2: Hệ thống các nguyên tắc và phương pháp tập luyện. 1. Nguyên tắc tập luyện 1.1: Nguyên tắc tự giác tích cực 1.2: Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa 1.3: Nguyên tắc hệ thống 1.5: Nguyên tắc tăng dần yêu cầu 1.6: Nguyên tắc an toàn	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1	Thuyết giảng: 3 tiết	
3	Chương 3: Cơ sở khoa học của TDDT đối với cơ thể người tập. <i>1. Kỹ năng và kỹ xảo vận động:</i> <i>2. Ảnh hưởng của TDDT với sự phát triển của cơ thể con người:</i> 2.1: Ảnh hưởng của TDDT đến hệ thần kinh.	CLO1.2 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Thuyết giảng: 3 tiết	

Tuần/ Buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	<p>2.2: Ảnh hưởng của TDDT đến hệ tuần hoàn.</p> <p>2.3: Ảnh hưởng của TDDT đến hệ hô hấp.</p> <p>2.4: Ảnh hưởng của TDDT đến hệ vận động.</p> <p>3. Vệ sinh trong tập luyện TDDT. Vệ sinh cá nhân, Vệ sinh trong vận động</p>			
4	<p>Chương 4: Chấn thương TDDT.</p> <p>1. Khái niệm</p> <p>2. Phân loại</p> <p>3. Nguyên nhân</p> <p>4. Cách phòng ngừa chấn thương</p> <p>5. Những hiện tượng sinh lý thường gặp khi tập luyện quá sức: Mệt mỏi, Cực điểm và hô hấp lần hai, Chuột rút, Choáng trọng lực, Hạ đường huyết, Say nắng</p> <p>6. Một số chấn thương thường gặp: Vết đụng dập(chạm thương), Vết sây xước da, Vết thương, Bong gân, Sai khớp, Gãy xương.</p>	<p>CLO1.2</p> <p>CLO2.1</p> <p>CLO3.1</p> <p>CLO3.2</p>	<p>Thuyết giảng: 3 tiết</p>	
5	<p>Kiểm tra giữa kỳ</p>	<p>CLO1.1</p> <p>CLO1.2</p> <p>CLO2.1</p> <p>CLO3.1</p>	<p>Bài kiểm tra cá nhân 3 tiết</p>	<p>Đánh giá bài kiểm tra cá nhân 20%</p>

Tuần/ Buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
		CLO3.2		
6	Thực hành bài tập phát triển chung tay không 7 động tác	CLO1.2 CLO2.2 CLO3.1 CLO3.2	Hướng dẫn thực hành và thực hành 3 tiết	
7	Thực hành bài tập Thể dục tay không 40 nhịp của nam	CLO1.2 CLO2.2 CLO3.1 CLO3.2	Hướng dẫn thực hành và thực hành 3 tiết	
8	Thực hành bài tập Thể dục kết hợp vũ đạo 45 nhịp của nữ.	CLO1.2 CLO2.2 CLO3.1 CLO3.2	Hướng dẫn thực hành và thực hành 3 tiết	
9	Thi kết thúc môn học	CLO1.2 CLO2.2 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên thực hành cá nhân 3 tiết	Đánh giá bài thi kết thúc môn học 70%

Hà Nội, ngày tháng năm 20

TRƯỞNG BỘ MÔN

HIỆU TRƯỞNG