

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT MÔN HỌC

(Ban hành kèm theo quyết định số QĐ/ĐHKTQĐ, ngày tháng năm 2019)

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
- Các học phần tiên quyết: Không

2. BỘ MÔN PHỤ TRÁCH: Giáo dục thể chất

3. MÔ TẢ MÔN HỌC

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.

4. TÀI LIỆU THAM KHẢO

Giáo trình

- Thể dục của trường đại học TDTT – NXB TDTT – Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

- Lý luận và phương pháp TDTT, PGS – TS Nguyễn Toán, TS Phạm Danh Tôn – NXB Thể dục thể thao – 2006
- Thể dục dụng cụ, PGS – TS Nguyễn Xuân Sinh - NXB Thể dục thể thao – 2006
- Sách giáo khoa thể dục 10, 11, 12 – NXB Giáo dục – Hà Nội - 2008

5. MỤC TIÊU MÔN HỌC

Mục tiêu	Mô tả mục tiêu	PLOs	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 TDTT ngoài xã hội nói chung.	PLO2.6.1	III
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	PLO2.6.1	III
G3	Tuân thủ pháp luật, nguyên tắc đạo đức cá nhân, tiêu chuẩn ứng xử chuyên nghiệp	PLO2.2.2	III
	Có tinh thần trách nhiệm và hợp tác trong công việc	PLO2.2.2	III

6. CHUẨN ĐẦU RA MÔN HỌC

Mục tiêu	CDR	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	III
	CLO 1.2	Nắm được các nguyên tắc, phương pháp luyện tập	III
G2	CLO 2.1	Thực hành các nguyên tắc, phương pháp tập luyện, cách thức tổ chức một cuộc thi đấu thể thao	III
	CLO 2.2	Thực hành những kiến thức cơ bản và khoa học của TDDT đối với người tập và các phương pháp chống, phòng chống hay sơ cứu chấn thương TDDT khi xảy ra.	III
G3	CLO3.1	Tuân thủ pháp luật, nguyên tắc đạo đức cá nhân, tiêu chuẩn ứng xử chuyên nghiệp	III
	CLO3.2	Có tinh thần trách nhiệm và hợp tác trong công việc	III

7. ĐÁNH GIÁ MÔN HỌC

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- 13	CLO3.1 CLO3.2	<ul style="list-style-type: none"> + 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 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. 	10%
Đánh giá bài kiểm tra giữa	Chương 1,2,3,4	Tuần 6	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%

Hình thức đánh giá	Nội dung đánh giá	Thời điểm	CĐR môn học	Tiêu chí đánh giá	Tỷ lệ (%)
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
Đánh giá kết thúc môn học	Bài thi thực hành	Tuần 13	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%

8. KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

8.1. NỘI DUNG GIẢNG DẠY

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

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

Chương 2: Nguyên tắc và phương pháp tập luyện

1. Nguyên tắc tự giác tích cực
2. Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa
3. Nguyên tắc hệ thống
4. Nguyên tắc tăng dần yêu cầu
5. Nguyên tắc an toàn

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

1. Kỹ năng và kỹ xảo vận động:
2. Ảnh hưởng của TDDT với sự phát triển của cơ thể con người:
3. Vệ sinh trong tập luyện TDDT. Vệ sinh cá nhân, Vệ sinh trong vận động

Chương 4: Chấn thương TDDT

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 đụng dập(chạm thương), Vết xây xước da, Vết thương, Bong gân, Sai khớp, Gãy xương.

Kiểm tra giữa kỳ

Thực hành bài tập phát triển chung tay không 7 động tác
 Thực hành bài tập Thể dục tay không 40 nhịp của nam
 Thực hành bài tập Thể dục kết hợp vũ đạo 45 nhịp của nữ.
 Thi kết thúc môn học

8.2. KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

Tuần	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 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	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1	Thuyết giảng: 3 tiết	Đánh giá quá trình, 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 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	CLO1.2 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Thuyết giảng: 3 tiết	
4	Chương 4: Chấn thương TDTT. 1. Khái niệm	CLO1.2 CLO2.1	Thuyết giảng: 3 tiết	

Tuần	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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 hai, Chuột rút, Choáng trọng lực, Hạ đường huyết, Say nắng 6. Một số chấn thương thường gặp: Vết đụng dập(chạm thương), Vết sây xước da, Vết thương, Bong gân, Sai khớp, Gãy xương.	CLO3.1 CLO3.2		
5	Kiểm tra giữa kỳ	CLO1.1 CLO1.2 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Bài kiểm tra cá nhân 3 tiết	Đánh giá bài kiểm tra cá nhân 20%
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%

9. QUY ĐỊNH CỦA MÔN HỌC

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 20% số 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.

- Sinh viên có trách nhiệm chủ động nghiên cứu tài liệu, chủ động chuẩn bị bài học và làm bài tập về nhà trước khi đến lớp theo hướng dẫn và yêu cầu của giảng viên
- Sinh viên cần chủ động đặt các câu hỏi liên quan đến bài học, đưa ra nhận xét và trả lời các câu hỏi trong suốt quá trình tham gia lớp học

9.2. Quy định về hành vi lớp học

- Môn học 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 cần chủ động tham gia bài giảng trên lớp thông qua thảo luận nhóm, thảo luận trên lớp, thuyết trình
- Sinh viên phải đi học đúng giờ quy định. Sinh viên đi trễ quá 10 phút sau khi giờ học bắt đầu sẽ không được tham dự buổi học.
- Tuyệt đối không làm ồn, gây ảnh hưởng đến người khác trong quá trình học.
- Tuyệt đối không được ăn uống, nhai kẹo cao su, sử dụng các thiết bị như điện thoại, máy nghe nhạc trong giờ học.
- Sinh viên được trao đổi với giảng viên trực tiếp trên lớp hoặc thông qua email, được góp ý, nhận xét trực tiếp về mọi vấn đề liên quan đến học tập, giảng dạy và các tài liệu học tập.

Trường ĐH Kinh tế Quốc dân

Trưởng Bộ môn

ThS. Giang Thị Khánh Vân