UBND TỈNH QUẢNG BÌNH **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

 **TRƯỜNG ĐH QUẢNG BÌNH Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

*Quảng Bình, ngày .... tháng 12 năm 2018*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

**1. Thông tin chung về học phần:**

-Tên học phần: Giáo dục thể chất 1 (PHYSICAL EDUCATION 1)

-Mã số học phần: TQGDTC.001

- Số tín chỉ: 01

 Số giờ tín chỉ: 30*(trong đó:lý thuyết:4, thực hành:26,bài tập: 0, thảo luận: 0)*

- Ngành học: Cao đẳng hệ chính quy

- Loại học phần: Bắt buộc

- Bộ môn phụ trách: Giáo dục thể chất

Giảng viên phụ trách chính:

Danh sách giảng viên cùng giảng dạy: Trần Thủy, Nguyễn Anh Tuấn, Cao Phương, Nguyễn Thị Tuyến, Nguyễn Quang Hòa, Nguyễn Xuân Hải, Nguyễn Thế Thành.

**2. Điều kiện tiên quyết:**

**3. Mục tiêu của học phần:**

***+ Về kiến thức***

Cung cấp cho sinh viên về sự ra đời và phát triển của Thể dục thể thao, mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất; cơ sở khoa học sinh học của môn Giáo dục thể chất.

***+Về kỹ năng***

Sinh viên phải biết các kỹ thuật của môn Điền kinh như chạy cự ly ngắn, nhảy cao, chạy cự ly trung bình, bước đầu bồi dưỡng cho họ những phương pháp tập luyện trên lớp cũng như ngoại khoá đồng thời sử dụng tốt trong việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất vận động góp phần xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng.

***+Về thái độ***

 Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên đang giảng dạy môn học. Sinh viên tự học, luyện tập ngoại khoá ngoài giờ để thực hiện tốt các nội dung được xây dựng trong chương trình.

**4. Chuẩn đầu ra học phần:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mã CĐR** | **Nội dung chuẩn đầu ra** |
|  | **Về kiến thức** |
| CĐR1 | Biết được lịch sử phát triển thể dục thể thao; mục đích, nhiệm vụ của giáo dục thể chất trường học |
| CĐR2 | Biết được sự vận động của cơ thể, sự hấp thụ và chuyển hóa các chất dinh dưỡng trong quá trình vận động |
| CĐR3 | Nắm được kỹ thuật chạy cự li ngắn và kỹ thuật chạy cự li trung bình |
| CĐR4 | Nắm được kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân |
| CĐR5 | Biết được các bài tập phát triển thể lực cho từng nội dung kỹ thuật |
|  | **Về kỹ năng** |
| CĐR6 | Biết phân tích được các động tác đơn lẻ cũng như hoàn chỉnh trong quá trình tập luyện |
| CĐR7 | Sử dụng các bài tập, các phương pháp tập luyện một cách phù hợp |
|  | **Về thái độ (mức độ tự chủ, tự chịu trách nhiệm)** |
| CĐR8 | Có ý thức tự giác, tích cực trong học tập; hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao |
| CĐR9 | Có thái độ kính trọng giảng viên giảng dạy, có ý thức về môn học, xây dựng đạo đức lối sống lành mạnh, trong sáng |

**5. Tóm tắt nội dung học phần**

Học phần GDTC 1cung cấp cho sinh viên về sự ra đời và phát triển của Thể dục thể thao, mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất; cơ sở khoa học sinh học của môn Giáo dục thể chất. Nội dung thực hành: giảng dạy kỹ thuật chạy ngắn (60m, 100m, 200m, 400m); kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân, kỹ thuật chạy cự ly trung bình (800m, 1500m) và các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật, bài tập thể lực.

**6. Nội dung chi tiết học phần:**

**Bài 1. Giáo dục thể chất trong trường Đại học**

1.1. Sơ lược lịch sử phát triển thể dục thể thao

1.2. Mục đích, nhiệm vụ của giáo dục thể chất

1.3. Các hình thức giáo dục thể chất

1.4. Phân loại sức khoẻ sinh viên trong luyện tập

**Bài 2. Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất**

2.1. Cơ thể người là một hệ sinh học thống nhất

2.1.1. Đường (Gluxit)

2.1.2. Mỡ (Lipid)

 2.1.3. Đạm (Protein)

 2.1.4. Muối khoáng, vitamin, nước

2.2. Cơ thể con người là một bộ máy vận động

2.2.1. Bộ máy vận động

2.2.2. Máu và tuần hoàn máu

2.2.3. Hệ hô hấp

2.2.4. Điều hoà sự hoạt động của cơ thể

2.3. Cơ sở lý luận của hoạt động thể lực

2.3.1. Kỹ năng vận động là gì

2.3.2. Vai trò của việc hình thành kỹ năng vận động

2.3.3. Các tố chất vận động

**Bài 3. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn**

3.1. Các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly ngắn

3.1.1. Giai đoạn xuất phát

3.1.2. Giai đoạn chạy lao sau xuất phát

3.1.3. Giai đoạn chạy giữa quãng

3.1.4. Giai đoạn chạy về đích

3.2. Các nội dung tập luyện chạy 60m, 80m, 100m

3.3. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực

3.4. Ôn tập kiểm tra

**Bài 4. Kỹ thuật nhảy nhảy xa kiểu ưỡn thân**

4.1. Các giai đoạn của kỹ thuật

4.1.1. Giai đoạn chạy đà

4.1.2. Giai đoạn giậm nhảy

4.1.3. Giai đoạn bay trên không

4.1.4. Giai đoạn rơi xuống đất

4.2. Hoàn thiện kỹ thuật

4.3. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực

4.4. Ôn tập kiểm tra

**Bài 5. Kỹ thuật chạy cự ly trung bình**

5.1. Các giai đoạn của kỹ thuật

5.1.1. Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát

5.1.2. Kỹ thuật chạy giữa quãng

5.1.3. Kỹ thuật đánh đích

5.2. Các yếu tố quan trọng của chạy cự ly trung bình

5.2.1. Chạy đường vòng

5.2.2. Cực điểm

5.2.3. Cách khắc phục cực điểm

5.3. Các bài tập phát triển thể lực

**7. Hình thức giảng dạy và phân bổ thời gian:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bài** | **Tên bài** | **Số tiết tín chỉ** |
| **Tổng** | **Lý thuyết** | **Bài tập** | **Thảo luận** | **Thực hành** | **Khác (\*)** |
| **1** | Giáo dục thể chất trong trường Đại học | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |  |
| **2** | Cơ sở lý luận của hoạt động thể lực  | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |  |
| **3** | Kỹ thuật chạy cự ly ngắn | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 |  |
| **4** | Kỹ thuật nhảy nhảy xa kiểu ưỡn thân | 12 | 0 | 0 | 0 | 12 |  |
| **5** | Kỹ thuật chạy cự ly trung bình  | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 |  |

*(\*) Các hình thức tổ chức học tập khác như ngoại khóa, ...*

**CÁC CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN VÀ TIỂU LUẬN (dự kiến)**

**Ma trận quan hệ giữa Chuẩn đầu ra và Nội dung (các bài) của học phần**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bài  | CĐR1 | CĐR2 | CĐR3 | CĐR4 | CĐR5 | CĐR6 | CĐR7 | CĐR8 | CĐR9 |
| 1 | x |  |  |  |  |  |  | x | x |
| 2 |  | x |  |  |  |  |  | x | x |
| 3 |  | x | x |  | x | x | x | x | x |
| 4 |  | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 5 |  | x | x |  | x | x | x | x | x |

**8. Phương pháp giảng dạy**

- Thuyết trình, diễn giải

- Trực quan (trực tiếp và gián tiếp)

- Làm mẫu kết hợp phân tích diễn giải

- Sử dụng bài tập (hoàn chỉnh và phân chia)

**9. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Về kiến thức:

 Sinh viên tham dự đầy đủ các buổi lên lớp theo quy chế, sinh viên tiếp thu bài giảng tại giảng đường, nắm được những kiến thức cơ bản của nội dung chương trình, giảng viên hướng dẫn làm bài tập mẫu ở lớp. Tham dự đầy đủ các buổi thực hành tại bể bơi.

 Điều kiện dự thi: Sinh viên tham dự 50% số tiết lên lớp.

- Về các điều kiện khác:

 Thực hiện nghiêm túc các quy định của Bộ môn Giáo dục thể chất và của nhà trường.

**10. Tài liệu phục vụ cho học phần**

***10.1. Tài liệu bắt buộc***

[1] Bộ môn Giáo dục thể chất (2016), *Giáo trình giáo dục thể chất 1 (dành cho hệ cao đẳng chính quy),* Tài liệu lưu hành nội bộ, trường Đại học Quảng Bình.

***10.2. Tài liệu tham khảo***

[2] Nguyễn Văn Thới (2014), *Giáo trình điền kinh*, NXB Thể dục thể thao.

[3] Trần Đồng Lâm (1998), *Chạy cự li ngắn*, NXB Giáo dục.

[4] Bùi Thị Dương (1998), *nhảy xa kiểu ngồi, ưỡn thân và ba bước*, NXB Giáo dục.

[5] Nguyễn Ngọc Đông (1998), *Điền kinh và thể dục*, NXB Thể dục thể thao.

[6] Bộ văn hóa - thể thao và du lịch. Tổng cục thể dục thể thao (2015), *Luật điền kinh*, NXB Thể dục thể thao.

[7] Nguyễn Đình Cường (2007), *Điền kinh: tài liệu đào tạo giáo viên tiểu học trình độ CĐ và ĐHSP*, NXB Giáo dục.

[8] Vũ Đức Thu (1998), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Thể dục thể thao.

**11. Thang điểm đánh giá**

 Sử dụng thang điểm 10 và thang điểm chữ theo Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ ban hành theo Quyết định số 43/2007/ QĐ-BGDĐT ngày 15 tháng 8 năm 2007 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và Thông báo số 698 ngày 26/04/2014 của Hiệu trưởng Trường Đại học Quảng Bình.

Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng được mô tả ở bảng sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Chuyên cần, thái độ | Kiểm tra thường xuyên | Thi kết thúc học phần |
| Trọng số (%) | 5 % | 25% | 70% |

**12. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các chỉ tiêu đánh giá**  | **Hình thức đánh giá** | **Trọng số** |
| 1 | *Chuyên cần, thái độ*-Tham gia trên lớp-Tích cực tập luyện | - Điểm danh - Theo dõi | 5% |
| 2 | *Kiểm tra thường xuyên*-Nội dung 1. Chạy 60m, 80m, 100m-Nội dung 2. Nhảy cao xa kiểu ưỡn thân-Nội dung 3. Chạy 800m, 1500m | - Tính giây- Tính chiều dài (cm) và kỹ thuật- Tính giây | 25% |
| 3 | *Thi kết thúc học phần*: Thực hành | Tính giâyTính chiều dài (cm) và kỹ thuật | 70% |

**Ma trận quan hệ giữa Chuẩn đầu ra và Hình thức đánh giá**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | CĐR1 | CĐR2 | CĐR3 | CĐR4 | CĐR5 | CĐR6 | CĐR7 | CĐR8 | CĐR9 |
| Theo dõi, hỏi - đáp | x | x |  |  |  | x |  |  | x |
| Viết | x | x |  |  |  |  |  |  | x |
| Kỹ năng sử dụng |  |  | x | x | x | x | x | x | x |
| Sản phẩm thực hành |  |  | x | x | x |  |  | x | x |

**HIỆU TRƯỞNG TRƯỞNG BỘ MÔN GIẢNG VIÊN**