|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** |
| **KHOA GDTC - QP** | **Độc Lập - Tự Do - Hạnh Phúc** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO** | | |
| **Trình độ đào tạo: Đại học** | **Ngành: …………………..** | **Mã số: ………….** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**   1. **Thông tin chung** | |
| **1.1. Tên học phần: GDTC 1 (Thể dục)** | **1.2. Tên tiếng Anh:** PHYSICAL EDUCATION 1 (GYMNASTISC) |
| **1.3. Mã học phần:** TQGDTC.001 | **1.4. Số tín chỉ: 01** |
| **1.5. Phân bố thời gian:** |  |
| **-** Lý thuyết: | 04 tiết |
| - Bài tập và Thảo luận nhóm: | 26 tiết |
| - Tự học: | 60 tiết |
| **1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:** |  |
| - Giảng viên phụ trách chính: | ThS. Nguyễn Quang Hòa |
| - Danh sách giảng viên cùng giảng dạy: | TS. Trần Thủy  ThS. Nguyễn Anh Tuấn  ThS. Nguyễn Xuân Hải  TS. Cao Phương  ThS. Nguyễn Thế Thành |
| **1.7. Điều kiện tham gia học phần:** |  |
| **-** Học phần tiên quyết: |  |
| - Học phần học trước: |  |
| - Học phần song hành: | Không có |

**2. Mục tiêu**

**2.1. Mục tiêu chung**

Sinh viên hiểu được các kiến thức cơ bản của môn học, biết cách kiểm tra - tự kiểm tra y học TDTT, biết các chấn thương thể thao thường gặp và phương pháp phòng tránh chấn thương, hình thành kỹ năng thực hiện kỹ thuật bài liên hoàn nhào lộn và kỹ thuật nhảy dây ngắn, dây dài và các bài tập thể lực để rèn luyện sức khỏe.

**2.2. Mục tiêu cụ thể**

**2.2.1. Về kiến thức**

Trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về y - sinh học Thể dục thể thao để từ đó sinh viên biết cách phòng ngừa chấn thương trong tập luyện bằng phương tiện thể dục thể thao

**2.2.2. Về kỹ năng**

Sinh viên phải biết các kỹ thuật động tác của môn Thể dục như thể dục nhào lộn, nhảy dây, 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.

**2.2.3. 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

**3. Chuẩn đầu ra (CLO)**

**Bảng 1. Chuẩn đầu ra của HP**

Sau khi học xong học phần, SV có khả năng:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ký hiệu CLO** | **Nội dung CLO** |
| CLO1 | Hiểu được các kiến thức chung của môn học, hiểu được kiếm tra và tự kiểm tra y học, cách phòng ngừa và loại trừ chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao, có khả năng kiểm tra được về hình thái, chức năng và tố chất vận động |
| CLO2 | Thực hiện cơ bản các kỹ thuật của bài liên hoàn nhào lộn, kỹ thuật nhảy dây ngắn, dài, các bài tập rèn luyện các tố chất thể lực |
| CLO3 | Vận dụng kiến thức đã học để sơ cứu các chấn thương thể thao trong tập luyện, tổ chức các cuộc thi nhào lộn, nhảy dây hiện đại |
| CLO4 | Ý thức được sự cần thiết phải thường xuyên học tập nâng cao trình độ |
| CLO5 | Hiểu biết về các giá trị đạo đức và nghề nghiệp, có thái độ tích cực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp, đáp ứng được yêu cầu ngày càng phát triển giáo dục. |

**4. Mối liên hệ giữa chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)**

Mức độ đóng góp, hỗ trợ của CLO để đạt được PLO được xác định cụ thể qua bảng sau:

**Bảng 2. Mối liên hệ giữa CLO và PLO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLO** | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
| CLO 1 | I | I | R | M | R | I | R | I | R |
| CLO 2 | I | R | R | R | R | R | R | I | I |
| CLO 3 | I | I |  | M | I | R | R | R | R |
| CLO 4 | I | R | R |  | M | R | R |  | R |
| CLO 5 | I | R | I | M | R | I | I | I | R |
| Tổng hợp học phần | I | R | R | M | R | I | R | I | R |

*Ghi chú: I: mức giới thiệu/bắt đầu; R: mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế,…; M: mức thuần thục/thông hiểu; A: hỗ trợ tối đa việc đạt được PLO, cần được thu thập minh chứng để đánh giá CĐR CTĐT.*

**5. Đánh giá**

*a. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá*

**Bảng 3. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của SV**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thành phần**  **đánh giá** | **Trọng số** | **Bài đánh giá** | **Trọng số con** | **Rubric**  **(đánh dấu X nếu có)** | **Lquan đến CĐR nào ở bảng 1** | ***Hướng dẫn phương pháp đánh giá*** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | *(7)* |
| A1. Chuyên cần, thái độ (CCTĐ) | 5% | Đánh giá theo tiêu chí sau:  + Tham gia đầy đủ, tích cực  + Hoàn thành nội dung bài tập theo yêu cầu của giảng viên | 50%  50% |  | CLO 1 đến  CLO 5 | Điểm danh  Theo dõi tập luyện |
| A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX) | 25% | A2.1. Kỹ thuật bài nhào lộn | 50% |  | CLO 2 | Đáp ứng đáp án, thang điểm |
| A2.2. Kỹ thuật nhảy dây ngắn | 50% |  | CLO 2 |
| A3. Đánh giá cuối kỳ | 70% | Bài ktra cuối kỳ: Thi thực hành | 100% |  | CLO 2 | Đáp ứng đáp án, thang điểm |

*Ghi chú: Tùy theo yêu cầu, đặc điểm của từng học phần, bộ môn có thể điều chỉnh thành phần và trọng số, trọng số con của các thành phần đánh giá. Tuy nhiên, phải đảm bảo đánh giá cuối kỳ không dưới 50%.*

***b. Yêu cầu đối với học phần***

*Sinh viên phải tham dự >=60% số buổi của HP. Nếu nghỉ >40% số buổi sẽ không được dự thi kết thúc HP.*

**6.Kế hoạch và nội dung giảng dạy**

**Bảng 4. Kế hoạch và nội dung giảng dạy theo tuần**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần/**  **Buổi**  (3 tiết/b) | **Các nội dung cơ bản của bài học (chương) (đến 3 số)** | **Số tiết (LT/TH/TT)** | **CĐR của bài học (chương)/ chủ đề** | **Lquan đến CĐR nào ở bảng 1** | PP giảng dạy , tài liệu và cở sở vật chất, thiết bị cần thiêt để đạt CĐR | Hoạt động học của SV(\*) | Tên bài  đánh giá  (ở cột 3 bảng 3) |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
| 1 | Chương 1. Kiểm tra và tự kiểm tra y học Thể dục thể thao  1.1. Khái niệm và nhiệm vụ của kiểm tra và tự kiểm tra y học TDTT  1.2. Hình thức của kiểm tra y học TDTT  1.3. Nội dung của kiểm tra y học TDTT  1.4. Kiểm tra và đánh giá sự phát triển thể lực  1.5. Kiểm tra chức năng của các hệ cơ quan  1.6. Theo dõi y học sư phạm  1.7. Tự kiểm tra | 2  (2/0/0) | Biết được các hình thức và nội dụng của kiểm tra y học TDTT và tự kiểm tra y học TDTT  Tư kiểm tra các chức năng của cơ thể như: tần số mạch đập, hệ vận động, hệ hô hấp | CLO1  CLO3  CLO4  CLO5 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn  - Bài giảng của giảng viên | - Đọc tài liệu  - Ghi chép  - Nghe giảng  - Thảo luận | A1 |
| 2 | Chương 2. Đề phòng và loại trừ chấn thương bằng phương tiện TDTT  2.1. Khái niệm chấn thương  2.2. Nguyên nhân sự xuất hiện sai lệch chức năng cơ thể người  2.3. Đề phòng chấn thương  2.4. Một số trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể trong tập luyện TDTT  2.5. Một số quy định sơ cứu chấn thương | 2  (2/0/0) | Biết được cách đề phòng chấn thương trong hoạt động TDTT  Biết được cách sơ cứu các chấn thương thường gặp trong hoạt động TDTT | CLO1  CLO3  CLO4  CLO5 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn  - Bài giảng của giảng viên | - Đọc tài liệu  - Ghi chép  - Nghe giảng  - Thảo luận | A1 |
| 3 | Chương 3. Thể dục nhào lộn  3.1. Các động tác lộn (xuôi, ngược và chống nghiêng)  3.2. Các động tác thăng bằng (sấp, ngữa, nghiêng)  3.3. Động tác chuối vai  3.4. Các động tác bật nhảy, và quay thân  3.5. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực  3.6. Hoàn thiện bài liên hoàn thể dục nhào lộn  3.7. Ôn tập, kiểm tra | 14  (0/14/0) | - Thực hiện cơ bản bài liên hoàn thể dục nhào lộn (nam, nữ)  - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và các bài tập phát triển thể lực trong hoạt động TDTT | CLO1  CLO2  CLO3 | - Thuyết trình  - Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác | - Nghe giảng  - Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác  - Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên | A2.1 |
| 4 | Chương 4. Nhảy dây  4.1. Các động tác cơ bản nhảy dây ngắn  4.2. Bài liên kết nhảy dây ngắn  4.3. Các động tác cơ bản nhảy dây dài  4.4. Bài tập liên kết nhảy dây dài  4.5. Một số động tác nhảy dây khó  4.6. Các bài tập phát triển sức nhanh, sức bền  4.7. Ôn tập, kiểm tra | 12  (0/12/0) | - Thực hiện cơ bản bài nhảy dây ngắn và nhảy dây dài  - Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực trong hoạt động TDTT | CLO1  CLO2  CLO3 | - Thuyết trình  - Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác | - Nghe giảng  - Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác  - Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên | A2.2 |
| Theo lịch thi | Kiểm tra cuối kì |  |  |  |  |  | A3 |

**(\*) Ghi chú:­**

*- (3) Số tiết (LT/TH/TT): Xác định số tiết lý thuyết, thực hành, thực tập của từng chương*

*- (6) PP giảng dạy đạt CĐR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CĐR*

*- (7) Hoạt động học của SV: Xác định các nội dung SV cần chuẩn bị tại nhà (đọc tài liệu nào, từ trang thứ mấy, LVN để giải quyết BT, làm dự án ……..); Hoạt động tại lớp (thảo luận nhóm, làm BT thường xuyên số.…).*

**7. Học liệu**

**Bảng 5. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tên tác giả** | **Năm XB** | **Tên sách, giáo trình,**  **tên bài báo, văn bản** | **NXB, tên tạp chí/**  **nơi ban hành VB** |
|  | **Giáo trình chính** | | | |
| 1 | Trương Anh Tuấn | 2004 | Giáo trình Thể dục | NXB Đại học sư phạm, Hà Nội |
|  | **Sách, giáo trình tham khảo** | | | |
| 2 | Nguyễn Ngọc Đông | 1998 | Điền kinh và thể dục | NXB Thể dục thể thao; Hà Nội |
| 3 | Phạm Nguyên Phùng | 2000 | Thể dục nhào lộn và thể dục nghệ thuật | NXB Giáo dục; Hà Nội |
| 4 | Lê Văn Lẫm và Phạm Xuân Thành | 2008 | Giáo trình thể dục thể thao trường học | NXB Thể dục thể thao; Hà Nội |
| 5 | Vũ Đức Thu và Nguyễn Trương Tuấn | 1998 | Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất | NXB Thể dục thể thao; Hà Nội |
| 6 | Vũ Thị Thanh Bình | 2003 | Sinh lý học Thể dục thể thao | NXB Giáo dục; Hà Nội |
| 7 | Đào Đức và Sơn Liên | 2006 | Ngân hàng trò chơi thanh thiếu niên | NXB Thanh niên, Hà Nội |
| 8 | Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng | 2010 | Giáo trình y học thể dục thể thao | NXB Thể dục thể thao; Hà Nội |

**8. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy**

**Bảng 6. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tên giảng đường, PTN, xưởng, cơ sở TH** | **Danh mục trang thiết bị, phần mềm chính phục vụ TN,TH** | | **Phục vụ cho nội dung Bài học/Chương** |
| **Tên thiết bị, dụng cụ, phần mềm,…** | **Số lượng** |  |
| *1* | Giảng đường | Projector, máy tính cá nhân | 1 | 1,2 |
| *2* | Nhà thi đấu | Dây nhảy, nệm, còi, đồng hồ… |  | 3,4 |

**9. Rubric đánh giá**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Quảng Bình, ngày….tháng….năm 2021*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Trưởng khoa** | **Trưởng bộ môn** | **Người biên soạn** | |
|  |

TS. Trần Thủy TS. Cao Phương Ths. Nguyễn Quang Hòa