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 (Thể dục)

*PHYSICAL EDUCATION 1 (GYMNASTISC)*

- 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: Đại học hệ chính quy

- Loại học phần: Bắt buộc

- Bộ môn phụ trách: Giáo dục thể chất

Giảng viên phụ trách chính: Nguyễn Quang Hòa

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:** Sinh viên đảm bảo đủ sức khỏe để tập luyện các nội dung trong chương trình.

**3. Mục tiêu của học phần:**

***+ 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.

***+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.

***+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 các nội dụng của kiểm tra y học TDTT và tự kiểm tra y học TDTT |
| CĐR2 | Biết được nguyên nhân và cách đề phòng chấn thương trong hoạt động TDTT |
| CĐR3 | Biết được nội dung bài liên hoàn thể dục nhào lộn (nam, nữ) |
| CĐR4 | Biết được nội dung bài nhảy dây ngắn và nhảy dây dài |
| CĐR5 | Biết được các bài tập phát triển thể lực trong hoạt động TDTT |
|  | ***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 một số kiến thức cơ bản về công tác kiểm tra và tự kiểm tra y học TDTT. Cách phòng ngừa chấn thương bằng phương tiện thể dục. Các bài tập thể dục nhào lộn và một số dụng cụ đơn giản (nhảy dây). Các bài tập bổ trợ để phát triển thể lực cho sinh viên.

**6. Nội dung chi tiết học phần:**

**Bài 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

**Bài 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

**Bài 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

Bài 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

**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** | Kiểm tra và tự kiểm tra y học Thể dục thể thao | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2** | Đề phòng và loại trừ chấn thương bằng phương tiện TDTT | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **3** | Thể dục nhào lộn | 14 | 0 | 0 | 0 | 14 | 7 |
| **4** | Nhảy dây | 12 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 |
|  | **Tổng** | 30 | 4 | 0 | 0 | 26 | 15 |

*(\*) Các hình thức tổ chức học tập khác như ngoại khóa: 15 tiết (có kế hoạch riêng, không tính vào số tiết học chính khóa)*

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

- Tìm hiểu về kiểm tra và tự kiểm tra y học

- Tìm hiểu các loại hình thể dục biểu diễn

- Tìm hiểu các kiểu nhảy dây nghệ thuật

- Lập kế hoạch ngoại khóa theo lớp

**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 | CDR9 |
| 1 | x |  |  |  |  |  |  | x | x |
| 2 |  | x |  |  |  |  |  | x | x |
| 3 |  | x | x |  | x | x | x | x | x |
| 4 |  | 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.

Điều kiện dự thi: Sinh viên tham dự 60% 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 (Thể dục) dành cho hệ Đại học*; Tài liệu lưu hành nội bộ; Trường Đại học Quảng Bình.

***10.2. Tài liệu tham khảo***

[2] Vũ Đức Thu và Nguyễn Trương Tuấn (1998); *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*; NXB Thể dục thể thao; Hà Nội.

[3] Nguyễn Ngọc Đông (1998); *Điền kinh và thể dục*; NXB Thể dục thể thao; Hà Nội.

[4] Trương Anh Tuấn (2004); *Giáo trình Thể dục*; NXB Đại học sư phạm; Hà Nội.

[5] Phạm Nguyên Phùng (2000); *Thể dục nhào lộn và thể dục nghệ thuật*; NXB Giáo dục; Hà Nội.

[6] Lê Văn Lẫm và Phạm Xuân Thành (2008); *Giáo trình thể dục thể thao trường học*; NXB Thể dục thể thao; Hà Nội.

[7] Vũ Thị Thanh Bình (2003); *Sinh lý học Thể dục thể thao;* NXB Giáo dục; Hà Nội.

[8] Đào Đức và Sơn Liên (2006), *Ngân hàng trò chơi thanh thiếu niên*, NXB Thanh niên, Hà Nội.

[9] Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng (2010); *Giáo trình y học thể dục thể thao*; NXB Thể dục thể thao; Hà Nội.

**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 tại văn bản hợp nhất số 17/VBHN-BGDĐT ngày 15/5/2014 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Để xét hoàn thành chương trình môn học Giáo dục thể chất thì sinh viên phải xếp loại đạt trở lên cho cả 04 học phần Giáo dục thể chất theo quy định.

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. Bài thể dục nhào lộn và thể lực | - Thực hành | 25% |
| 4 | *Thi kết thúc học phần*: Thực hành bài liên hoàn thể dục nhào lộn và nhảy dây ngắn | - Thực hành | 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 | x |
| Kỹ năng sử dụng |  |  | x | x | x | x | x | x | x |
| Sản phẩm thực hành |  |  | x | x | x | x | x | x | x |

**HIỆU TRƯỞNG TRƯỞNG BỘ MÔN GIẢNG VIÊN**