|  |  |
| --- | --- |
| 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: Cao đẳng**  | **Ngành:**  | **Mã số:**  |

|  |
| --- |
| **ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**1. **Thông tin chung**
 |
| **1.1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 1 (Điền kinh)** | **1.2. Tên tiếng Anh: Physical Education 1** |
| **1.3. Mã học phần:** TQGDTC.001 | **1.4. Số tín chỉ: 01** |
| **1.5. Phân bố thời gian:**  |  |
| **-** Lý thuyết:  | 04 tiết |
| - Thực hành:  | 26 tiết |
| - Tự học:  | 60 |
| **1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:** |  |
| - Giảng viên phụ trách chính:  | Ths. Nguyễn Xuân Hải |
| - Danh sách giảng viên cùng giảng dạy: | Ths. Nguyễn Anh Tuấn, Ths. Nguyễn Quang Hòa, Ths Nguyễn Thế Thành |
| **1.7. Điều kiện tham gia học phần:** |  |
| **-** Học phần tiên quyết: |  |
| - Học phần học trước: |  |
| - Học phần song hành: |  |

**2. Mục tiêu**

**2.1. Mục tiêu chung**

Sinh viên hiểu được những kiến thức về sự ra đời và phát triển Thể dục thể thao; mục đích, nhiệm vụ của giáo dục thể chất; Thực hiện được các kỹ thuật chạy ngắn, nhảy xa; Bước đầu nắm được các phương pháp tập luyện cũng như các kỹ năng vận động trong cuộc sống nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động.

**2.2. Mục tiêu cụ thể**

**2.2.1. 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.

.

**2.2.2. Về kỹ năng**

 Hướng dẫn, luyện tập cho sinh viên các kỹ thuật của môn Điền kinh như chạy cự ly ngắn, nhảy xa, 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.

**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 nội dung của Giáo dục thể chất trong Trường học; Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất. |
| CLO2 | Nắm vững các kỹ thuật trong điền kinh: chạy cự ly ngắn, nhảy xa kiểu ưỡn thân, chạy cự ly trung bình và phương pháp tập luyện, |
| CLO3 | Thực hiện tốt các kỹ thuật và hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật. |
| CLO4 | Có khả năng thực hiện thành thạo các kỹ thuật, các bài tập bổ trợ và rèn luyện các tố chất thể lực.  |
| CLO5 | Ý thức được sự quan trọng của sức khỏe và tập luyện để duy trì và nâng cao sức khỏe. |
| CLO6 | Kính trọng, yêu quý giảng viên giảng dạy môn học, xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng |

**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 | R | M | I | R | R | I | I | M | I |
| CLO 2 | I | M | R | R | M | R | I | R | R |
| CLO 3 |  | I | R | M | M | M | R | M | R |
| CLO 4 |  | I | R | M | M | M | R | M | M |
| CLO 5 | R | R | R | R | M | M | I | M | M |
| CLO6 | R | I | I | R | I | I | R | R | M |
| Tổng hợp học phần | R | R | R | R | M | M | R | M | M |

*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% |  |  | X |  | Theo dõi lên lớp hàng ngày và trao đổi thảo luận |
| A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX) | 25% | A2.1. Kỹ thuật chạy 100m  | 50% |  | CLO2CLO3CLO4CLO5 | Chấm theo đáp án/ hướng dẫn chấm |
| A2.2. Kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân | 50% |  | CLO2CLO3CLO4CLO5 |
| A3. Đánh giá cuối kỳ | 70% | Bài ktra cuối kỳ: Thực hành | 100% |  | CLO2CLO3CLO4CLO5CLO6 |

*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** (4 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. GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC**1. Giáo dục thể chất trong trường Đại học.2.Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất | 4/0/0 | 1.1. Nắm được lịch sử ra đời và phát triển của TDTT; Khái niệm giáo dục thể chất – Giáo dục thể chất trong trường Đại học1.2. Nắm được cơ sở khoa học của GDTC | CLO1CLO5CLO6 | - Thuyết trình, đàm thoại, gợi mở- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính, Projector | Thảo luận, trao đổi theo kế hoạch của giảng viên |  |
| 2 | **CHƯƠNG 2. KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN**1. Các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly ngắn2. Các nội dung tập luyện chạy 60m, 80m, 100m3. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực | 0/10/0 | 2.1. Nắm được các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn2.2. Thực hiện tốt kỹ thuật chạy cự ly ngắn 2.3. Thực hiện được các bài tập bổ trợ thể lực | CLO2CLO3CLO4CLO5 | - Giảng viên làm mẫu động tác- Cờ, còi, bàn đạp, thước dây, đồng hồ, và các dụng cụ bổ trợ khác | Quan sát, thực hiện các kỹ thuật, bài tập theo yêu cầu của giảng viên | A2.1 |
| 3 | **CHƯƠNG 3. KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU ƯỠN THÂN**1. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân2. Hoàn thiện kỹ thuật3. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực | 0/10/0 | 3.1. Nắm được các giai đoạn trong nhảy xa3.2. Thực hiện tốt thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân3.3. Thực hiện được các bài tập bổ trợ thể lực | CLO2CLO3CLO4CLO5 | - Giảng viên làm mẫu động tác- Bộ dụng cụ nhảy cao, cờ, còi và các dụng cụ bổ trợ khác | Quan sát, thực hiện các kỹ thuật, bài tập theo yêu cầu của giảng viên | A2.2 |
| 4 | **CHƯƠNG 4. KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**1. Các giai đoạn của kỹ thuật2. Các yếu tố quan trọng của chạy cự ly trung bình3. Các bài tập phát triển thể lực | 0/6/0 | 4.1. Nắm được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình4.2. Nắm được các yếu ảnh hưởng đến quá trình chạy cự ly trung bình – cự ly dài4.3. Thực hiện được các bài tập thể lực cũng như hoàn thành quãng đường chạy cự ly trung bình. | CLO2CLO3CLO4CLO5 | - Giảng viên làm mẫu động tác- Dụng cụ: còi, đồng hồ, cờ, và các dụng cụ khác cho bổ trợ… | Quan sát, thực hiện các kỹ thuật, bài tập theo yêu cầu của giảng viên |  |
| Theo lịch thi | **Kiểm tra cuối kì** |  |  |  |  |  | A4 |

**(\*) 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 | Nguyễn Kim Minh | 2004 | **Giáo trình Điền kinh** | Nxb ĐHSP/ Hà Nội |
| 2 | Tổng cục TDTT  | 2015 | **Luật thi đấu Điền kinh** | Nxb TDTT/ Hà Nội |
|  | **Sách, giáo trình tham khảo** |
| 3 | Nguyễn Ngọc Đông | 1998 | **Điền kinh và Thể dục**  | Nxb TDTT/ Hà Nội |
| 4 | Trần Đồng Lâm | 1998 | **Chạy cự ly ngắn** | Nxb Giáo dục/ Hà Nội |
| 5 | Nguyễn Văn Thới | 2014 | **Giáo trình Điền kinh** | Nxb TDTT/ 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  | *Máy tính, projector,*  | *1* | *Chương 1,* |
| *2* | Sân tập, Nhà thi đấu  | *Còi, cờ, đồng hồ, thước dây, bàn đạp và các dụng cụ tập luyện khác*  | *05* | *Chương 2,3,4*  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Quảng Bình, ngày….tháng….năm 2021*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Trưởng khoa****TS. Trần Thủy** | **PT. Bộ môn****TS. Cao Phương** | **Người biên soạn****Ths. Nguyễn Xuân Hải** |

 |