

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### Ngành đào tạo: Đại học chính quy

(Ban hành kèm theo Quyết định số 640 ngày 14 tháng 12 năm 2019  
của Hiệu trưởng trường Đại học Thái Bình)

**1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 2      Mã học phần: 101000447**

**2. Số tín chỉ:** 1(0,1,0)

**3. Trình độ:** Cho sinh viên năm thứ nhất đến năm thứ hai

**4. Phân bổ thời gian:**

- Lên lớp: 30 tiết

+ Lý thuyết: 02 tiết

+ Thực hành: 24 tiết

+ Kiểm tra: 4 tiết: Số bài kiểm tra định kỳ: 2 bài

+ Tự học: 50 tiết

**5. Điều kiện tiên quyết:** Không.

**6. Mục tiêu của học phần:**

Sau khi hoàn tất học phần sinh viên nắm được vị trí, vai trò của TDTT nói chung và môn Điền kinh nói riêng trong đời sống hàng ngày, sinh viên có khả năng tự tập luyện và hướng dẫn người khác tập luyện để nâng cao sức khỏe thể chất.

**6.1. Về kiến thức:**

- Trang bị cho sinh viên nhận thức về quan điểm, chủ trương của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao trong trường học; vị trí, vai trò của thể dục thể thao đối với con người và xã hội; củng cố và hoàn thiện kiến thức cơ bản, kỹ năng thực hành một số môn thể dục thể thao nói chung và môn Điền kinh nói riêng nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe, nâng cao thể chất, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho sinh viên.

- Có hiểu biết về ý nghĩa tác dụng của thể dục thể thao đối với con người; nhận thức về vị trí, vai trò của Giáo dục thể chất và các hoạt động thể dục thể thao trong hoạt động giáo dục đại học;

**6.2. Về Kỹ năng:** Thực hành được những kỹ thuật cơ bản một số môn thể dục thể thao trong chương trình, biết một số phương pháp tự tập luyện, để rèn luyện thể chất, bảo vệ sức khỏe.

**6.3. Về năng lực tự chủ và tự chịu trách nhiệm:** Tích cực, tự giác học tập; xây dựng thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao; rèn luyện thể chất thường xuyên.

## **7. Mô tả các nội dung học phần:**

- Cung cấp cho sinh viên nguyên lý kỹ thuật các môn Điền kinh, kỹ thuật các môn chạy cự ly ngắn, cự ly trung bình và cự ly dài, các phương tiện, phương pháp, nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao; kiến thức cơ bản về phòng ngừa chấn thương và sơ cứu; luật, trọng tài và tổ chức thi đấu các môn thể dục thể thao.

- Trang bị Kiến thức, kỹ năng thực hành các môn điền kinh, phù hợp với đặc điểm và tính chất ngành nghề đào tạo; luật, trọng tài, phương pháp tổ chức thi đấu; phương pháp tự tập luyện và rèn luyện thể chất, sức khỏe.

## **8. Nhiệm vụ của sinh viên:**

- Tham gia học đảm bảo trên 80% số tiết học tín chỉ;
- Sinh viên phải tham gia đầy đủ 2 bài kiểm tra định kỳ và 1 bài thi kết thúc học phần;
- Sinh viên phải: đọc tài liệu, tự tập luyện ngoại khóa;
- Sinh viên phải mang thẻ trong quá trình học, kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần;
- Sinh viên phải mặc đồng phục thể thao theo quy định (mùa đông, mùa hè).
- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.
- Với trường hợp cá biệt (SV khuyết tật, sức khỏe yếu...), GV sẽ có đối xử cá biệt trong tập luyện và kiểm tra

## **9. Tài liệu học tập:**

### **- Giáo trình chính:**

[1] TS. Nguyễn Văn Thời, *Giáo trình Điền Kinh* Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội - 2014

### **- Sách tham khảo:**

[2] Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội - 2014, *Luật thi đấu Điền kinh*

[3] Trường Đại học Thái Bình: *Giáo trình Giáo dục thể chất hệ đại học (Giáo trình nội bộ)*, 2019

[4] Trường Đại học Y Dược Thái Bình: *Giáo trình Giáo dục thể chất, Thái Bình - 2019*

[5] Vụ GDTC - Bộ GD&ĐT (1995), *Lý luận và phương pháp GDTC trong các trường Đại học*, Hà Nội.

[6] Bộ GD&ĐT số: *TT25/2015-BGDĐT* ngày 14/10/2015 của BGDĐT về quy định chương trình môn học GDTC của các trường CĐ và ĐH.

## **10. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên:**

Thực hiện theo Quyết định số 17/VBHN ngày 15/5/2014 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc hợp nhất Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT và Thông

tư số 57/2012/TT-BGDĐT về “Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ”; Quyết định số 337/QĐ – ĐHTB ngày 15 tháng 7 năm 2019 của trường Đại học Thái Bình ban hành “Quy chế đào tạo Đại học theo hệ thống tín chỉ tại trường Đại học Thái Bình”;

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Điểm đánh giá giảng viên	Đánh giá nhận thức, thái độ thảo luận, chuyên cần, làm bài tập ở nhà	10%	
2	Điểm kiểm tra định kỳ	- 2 bài kiểm tra thực hành trên sân vận động	40%	
3	Thi kết thúc học phần	- 1 bài thi thực hành	50%	

**11. Thang điểm:** Sử dụng thang điểm 10 cho tất cả các hình thức đánh giá trong học phần.

**12. Nội dung chi tiết học phần:**

CHƯƠNG	TÊN CHƯƠNG	LÝ THUYẾT (tiết)	THỰC HÀNH (tiết)	KIỂM TRA (tiết)
1	Bài 1: Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn và cự ly trung bình	2		
2	Bài 2: Kỹ thuật chạy cự ly ngắn		10	
3	Bài 3: Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình		14	
4	Kiểm tra			4
<b>Tổng cộng:</b>		<b>2</b>	<b>24</b>	<b>4</b>

**13. Hình thức và nội dung từng tuần:**

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
<b>Tuần 1</b>	<b>BÀI 1</b> Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn và cự ly trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Lý thuyết	1. Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn 2. Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly trung bình		- Chuẩn bị và đọc trước: + Nội dung bài học trong giáo trình chính. + Soạn nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên. - Trả lời câu hỏi của nội dung bài học, liên hệ đối với bài học của giảng viên.	
<b>Tuần 2</b>	<b>BÀI 2:</b> Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Giai đoạn xuất phát. 2. Giai đoạn chạy lao sau xuất phát		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
<b>Tuần 3</b>	<b>BÀI 2:</b> Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	3. Giai đoạn chạy giữa quãng. 4. Giai đoạn về đích		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Tuần 4	<b>BÀI 2:</b> Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	2	<b>Tài liệu [1]:</b> Từ trang 53 đến 64	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường mắc</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Tuần 5	<b>BÀI 2:</b> Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	2	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường mắc</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Tuần 6	<b>BÀI 2:</b> Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	2	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường mắc</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Tuần 7	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	2	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giai đoạn xuất phát.</li> <li>2. Giai đoạn chạy lao</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường</li> </ul>	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
	sau xuất phát.		mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
<b>Tuần 8</b>	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	3. Giai đoạn chạy giữa quãng. 4. Giai đoạn về đích.		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
<b>Tuần 9</b>	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
<b>Tuần 10</b>	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
<b>Tuần 11</b>	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	

<b>Hình thức TC dạy học</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Thời gian (tiết)</b>	<b>Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu</b>	<b>Ghi chú</b>
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường mắc</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
<b>Tuần 12</b>	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường mắc</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
<b>Tuần 13</b>	<b>BÀI 3:</b> Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	5. Hoàn thiện kỹ thuật		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</li> <li>- Khắc phục các lỗi thường mắc</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
<b>Tuần 14</b>	<b>Kiểm tra</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	Kiểm tra Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.		Thực hiện các bài kiểm tra theo quy định	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra đánh giá theo thang điểm đã qui định.			
<b>Tuần 15</b>	<b>Kiểm tra</b>	<b>2</b>		

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Thực hành	Kiểm tra Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình		Thực hiện các bài kiểm tra theo quy định	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra đánh giá theo thang điểm đã qui định.			

#### 14. Nguồn lực giảng dạy học phần:

##### 14.1. Cơ sở vật chất, trang thiết bị:

- Địa điểm: Sân vận động
- Trang thiết bị: Đồng hồ bấm giờ, bàn đạp xuất phát, dây đích, cờ...

##### 14.2. Giảng viên giảng dạy:

TT	Học hàm, học vị. Họ và Tên	Điện thoại	Email
1	Th.S. Bùi Thị Quỳnh Nga	0985201980	quynhngabt@gmail.com
2	Th.S. Lương Duyên Thông	0988678765	luongduyenthong@gmail.com
3	CN.Dương Xuân Điệp	0915586909	duongxuandiep@gmail.com

#### 15. Các quy định chung:

Cam kết của giảng viên	Giảng đúng kế hoạch giảng dạy, đúng đề cương chi tiết học phần và đúng thời lượng tiết học, thời gian quy định
Quy định về tham dự lớp học	Trang phục theo quy định của Trường, Khoa; có giáo trình, tài liệu môn học
Quy định về hành vi trong lớp học	Nghiêm túc, tích cực
Quy định về học vụ	Làm đầy đủ các yêu cầu của giảng viên.
Các quy định khác	Thực hiện đúng quy tắc ứng xử của Trường

Thái Bình, ngày tháng năm 2019

**Trưởng khoa**

(Ký và ghi rõ họ tên)

**Trưởng bộ môn**

(Ký và ghi rõ họ tên)

**Nguyễn Văn Hiến**

**Bùi Thị Quỳnh Nga**



