

## 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 1      Mã học phần: 101000436**

**2. Số tín chỉ: 1(0,1,0)**

**3. Trình độ:** Dành cho sinh viên năm thứ nhất

**4. Phân bổ thời gian:**

- Lên lớp: 30 tiết

+ Lý thuyết: 04 tiết

+ Thực hành: 24 tiết

+ Kiểm tra: 2 tiết: Số bài kiểm tra định kỳ: 1 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 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 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 các kiến thức lý luận cơ bản về Lịch sử hình thành, phát triển của thể dục thể thao thế giới và Việt Nam; những khái niệm cơ bản về sức khỏe, thể chất và thể dục thể thao; vị trí, vai trò, ý nghĩa tác dụng của thể dục thể thao trong xã hội và trường học; 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 thể dục, điền kinh, bơi lội....., 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 1 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] Phạm Nguyên Phùng, Giáo trình Thể dục, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội – 2012.

### **- Tài liệu tham khảo:**

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

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

[4] Bộ GD&ĐT số: TT25/2015-BGD&ĐT ngày 14/10/2015 của BGD&ĐT 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: Khái quát chung về Thể dục Thể thao và Giáo dục Thể chất trong trường học.	2		
2	Bài 2: Tập luyện thể dục thể thao đối với sức khỏe.	2		
3	Bài 3: Đội hình đội ngũ.		2	
4	Bài 4: Thể dục phát triển chung - Bài thể dục liên hoàn 80 động tác.		22	
5	Kiểm tra			2
<b>Tổng cộng:</b>		<b>4</b>	<b>24</b>	<b>2</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
Tuần 1	<b>BÀI 1</b> <b>Khái quát chung về Thể dục Thể thao và Giáo dục Thể chất trong trường học</b>	2	Tài liệu [1]	
Lý thuyết	<p>I. Quan điểm, đường lối của Đảng và nhà nước về GDTC trong trường học.</p> <p>II. Khái niệm</p> <p>III. Nội dung của thể dục</p> <p>1. Giáo dục thể chất (thể dục thể thao trường học).</p> <p>2. Thể dục thể thao thành tích cao (thể thao thành tích cao).</p> <p>3. Thể dục thể thao xã hội (thể dục thể thao quần chúng).</p> <p>IV. Chức năng của thể dục thể thao</p> <p>1. Chức năng rèn luyện sức khỏe.</p> <p>2. Chức năng giáo dục.</p> <p>3. Chức năng giải trí.</p> <p>4. Chức năng quân sự.</p> <p>5. Chức năng kinh tế.</p> <p>6. Chức năng chính trị.</p> <p>V. Mục đích, nhiệm vụ của GDTC trong sự nghiệp đào tạo ĐH, CĐ, THCN</p> <p>1. Mục đích.</p> <p>2. Nhiệm vụ.</p>		<p>- Chuẩn bị và đọc trước:</p> <p>+ Nội dung bài học trong giáo trình chính.</p> <p>+ Soạn nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên.</p> <p>- Trả lời câu hỏi của nội dung bài học, liên hệ đối với bài học của giảng viên.</p>	
Kiểm tra – Đánh giá	<p>Quan điểm đường lối của Đảng về giáo dục thể chất trong trường học?</p> <p>Mục đích nhiệm vụ của GDTC</p>			

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
	trong sự nghiệp đào tạo ĐH, CĐ, THCN?			
<b>Tuần 2</b>	<b>BÀI 2</b> <b>Tập luyện thể dục thể thao đối với sức khỏe</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Lý thuyết	<p>I. Thúc tiến quá trình sinh trưởng phát dục nâng cao trình độ chức năng cơ thể</p> <p>1. Sự ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với hệ vận động.</p> <p>2. Sự ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với hệ thống hô hấp.</p> <p>3. Sự ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với chức năng của hệ tuần hoàn.</p> <p>4. Sự ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với hệ tiêu hoá.</p> <p>5. Ảnh hưởng của thể dục thể thao đối với hệ thống thần kinh.</p> <p><b>II. Thúc tiến sự phát triển toàn diện năng lực cơ thể, tăng cường năng lực thích nghi của cơ thể</b></p> <p><b>III. Thúc tiến phát triển năng lực của não, nâng cao hiệu suất học tập, công tác</b></p> <p>1. Rèn luyện thân thể có thể nâng cao năng lực hoạt động trí lực.</p> <p>2. Tập luyện thể dục thể thao có thể nâng cao hiệu quả công tác và học tập.</p>		<p>.</p> <p>- Chuẩn bị và đọc trước:</p> <p>+ Nội dung bài học trong giáo trình chính.</p> <p>+ Soạn nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên.</p> <p>- Trả lời câu hỏi của nội dung bài học, liên hệ đối với bài học của giảng viên.</p>	
<b>Tuần 3</b>	<b>BÀI 3</b> <b>Đội hình đội ngũ</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</li> <li>2. Chào và báo cáo khi lên lớp, xuống lớp giờ học Thể dục.</li> <li>3. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.</li> <li>4. Nghiêm, nghị.</li> <li>5. Quay phải, quay trái, quay sau.</li> <li>6. Giậm chân tại chỗ - đứng lại.</li> <li>7. Đi đều và đứng lại.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</li> <li>- Thực hiện thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi</li> </ul>	
Xemina theo nhóm	Tập luyện phân nhóm			
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 4</b>	<p style="text-align: center;"><b>BÀI 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Thể dục phát triển chung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b></p>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Động tác 1 đến động tác 16</li> <li>2. Thể lực</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</li> <li>- Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> </ul>	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi.</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 5</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Động tác 17 đến động tác 32 2. Thể lực		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang.</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li>- Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi.</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 6</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
	tác			
Thực hành	1. Động tác 33 đến động tác 48 2. Thể lực		- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x - Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác. - Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi. - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Xemina theo nhóm	Tập luyện phân nhóm			
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 7</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Động tác 49 đến động tác 64 2. Thể lực		- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	



Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi.</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 8</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Động tác 65 đến động tác 80 2. Thể lực		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang.</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li style="padding-left: 20px;">x x x x x x x x x x</li> <li>- Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi.</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</li> </ul>	
Xemina theo nhóm	Tập luyện theo nhóm, tự kiểm tra sửa chữa động tác cho nhau.			

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 9</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Ôn luyện động tác 1 đến động tác 40 2. Thể lực		- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x - Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác. - Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi. - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra động tác theo tổ			
<b>Tuần 10</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Ôn luyện động tác 1 đến động tác 40 2. Thể lực		- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
			x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x - Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác. - Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi. - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Xemina theo nhóm	Tập luyện theo nhóm, tự kiểm tra sửa chữa động tác cho nhau.			
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 11</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Ôn luyện động tác 1 đến động tác 40 2. Thể lực		- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x - Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.	
Kiểm tra	Kiểm tra từng sinh viên			

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
– Đánh giá				
<b>Tuần 12</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	1. Ôn luyện động tác 41 đến động tác 80 2. Thể lực		- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x - Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác. - Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi. - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Xemina theo nhóm	Tập luyện theo nhóm, tự kiểm tra sửa chữa động tác cho nhau.			
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 13</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực	1. Ôn luyện toàn bộ 80 động tác		- Lớp tập hợp thành	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
hành	2. Thẻ lục		<p>4 hàng ngang.</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi.</li> <li>- Thực hiện 80% sức với bài tập thẻ lục</li> </ul>	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 14</b>	<p><b>BÀI 4</b></p> <p><b>Thẻ đục phát triển chung</b></p> <p><b>Bài thẻ đục liên hoàn 80 động tác</b></p>	<b>2</b>	<b>Tài liệu [1]:</b>	
Thực hành	<p>1. Ôn luyện toàn bộ 80 động tác</p> <p>2. Thẻ lục</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập hợp thành 4 hàng ngang.</li> <li>x x x x x x x x x x</li> <li>x x x x x x x x x x</li> <li>x x x x x x x x x x</li> <li>x x x x x x x x x x</li> <li>- Thực hiện từng động tác, chậm, chính xác.</li> <li>- Khắc phục, sửa kỹ thuật động tác lỗi.</li> <li>- Thực hiện 80%</li> </ul>	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
			sức với bài tập thể lực	
Xemina theo nhóm	Tập luyện theo nhóm, tự kiểm tra sửa chữa động tác cho nhau.			
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo tổ.			
<b>Tuần 15</b>	<b>BÀI 4</b> <b>Thể dục phát triển chung</b> <b>Bài thể dục liên hoàn 80 động tác</b>	<b>2</b>		
Thực hành	Kiểm tra Bài thể dục liên hoàn 80 động tác.		Thực hiện các bài kiểm tra theo quy định	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra đánh giá theo thang điểm 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: Loa, Mic không dây.

##### 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**