

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**  
**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 TRÌNH ĐỘ ĐÀO TẠO: ĐẠI HỌC**  
**NGÀNH/CHUYÊN NGÀNH: CHUNG CHO CÁC NGÀNH**

**1. Tên học phần:**

Tiếng Việt: Giáo dục thể chất 1 (Điền Kinh)

Tiếng Anh: Physical Education 1 (Athletics)

Mã số học phần: ĐHCQ0072

Số tín chỉ học phần: 1 Tín chỉ

Số tiết học phần:

- Thực hành: 30 giờ

- Tự học: 60 giờ

**2. Đơn vị quản lý học phần:** Khoa Khoa học cơ bản

2.1. Giảng viên giảng dạy:

- ThS. Nguyễn Thị Hương

- ThS. Phạm Thị Thu Hà

- ThS. Bùi Thị Luyến

2.2. Bộ môn: Giáo dục thể chất

2.3. Khoa: Khoa Học Cơ Bản

**3. Điều kiện học học phần**

3.1. Học phần tiên quyết: Không

3.2. Học phần học trước: không

**4. Mục tiêu của học phần:**

**4.1. Mục tiêu chung**

**4.2. Mục tiêu cụ thể (COs)**

Học phần nhằm trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về lịch sử ra đời và phát triển; những kiến thức cơ bản về: nguyên lý và thực hành kỹ thuật, luật, phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu và trọng tài môn điền kinh; phát triển các tố chất thể lực trong quá trình học tập rèn luyện và lao động nghề nghiệp sau khi ra trường.

**4.2.1. Về kiến thức**

- CO 1: Có kiến thức về khái niệm, lịch sử phát triển, tác dụng của việc luyện tập một số nội dung của môn của điền kinh; nắm được một số điều luật, cách thức tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài.

- CO 2: Có kiến thức về một số kỹ thuật cơ bản một số nội dung của môn điền kinh..

#### 4.2.2. Về kỹ năng

- CO 3: Có kỹ năng thực hiện đúng một số kỹ thuật cơ bản một số môn điền kinh, biết vận dụng các kiến thức vào rèn luyện thân thể.

#### 4.2.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

- CO 4: Có sự nghiêm túc, tự giác, tích cực trong luyện tập; xây dựng ý thức tự học, tự rèn luyện thể chất.

### 5. Chuẩn đầu ra học phần

Sau khi hoàn thành việc học học phần này, sinh viên có thể:

#### Bảng 1. Chuẩn đầu ra (CLOs) của học phần

Khi học xong học phần, SV có khả năng:

Ký hiệu	Chuẩn đầu ra học phần (CLOs)	Hỗ trợ cho mục tiêu
CLO 1	Hiểu được khái niệm, lịch sử phát triển, tác dụng của việc luyện tập một số nội dung của môn điền kinh; một số điều luật, cách thức tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài điền kinh	CO 1, CO 2, CO 3, CO 4
CLO 2	Vận dụng được một số kỹ thuật cơ bản một số nội dung của môn điền kinh.	CO1, CO 2, CO 3, CO 4
CLO 3	Vận dụng các kiến thức môn điền kinh vào rèn luyện thân thể, có ý thức tự học, tự rèn luyện thể chất	CO1, CO 2, CO 3, CO 4

### 6. Tóm tắt nội dung học phần

Sơ lược lịch sử ra đời và phát triển môn Điền kinh. Đặc điểm, tác dụng của tập luyện Điền kinh, Luật Điền kinh. Các kỹ thuật cơ bản: cách đóng bàn đạp, xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích (chạy 100 mét, 400m,800m). Phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu. Phát triển thể lực chung.

### 7. Cấu trúc nội dung học phần

- Tổng số tiết trên lớp: 30 tiết
- Tổng số tuần học: 15 tuần
- Phân bố: 2 tiết/buổi x 1 buổi/ tuần x 15 buổi = 30 tiết
- Sĩ số sinh viên không quá 30 sinh viên / 1 lớp học phần
- Kiểm tra, đánh giá: 2 bài

#### Bảng 2. Nội dung học phần

Đề mục	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1	1.2. Nguồn gốc ra đời và quá trình phát triển môn Điền kinh	2	

Đề mục	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
<b>Chương 2: Nguyên lý kỹ thuật</b>	2.1.Nguyên lí kĩ thuật chạy 2.2.Kĩ thuật chạy 100 mét (m) 2.3.Nguyên lí kĩ thuật chạy 400m, 800m Kỹ thuật chạy trên đường thẳng Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát Kỹ thuật chạy giữa quãng Kỹ thuật chạy trên đường thẳng Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát Kỹ thuật chạy giữa quãng Kỹ thuật chạy về đích	26	CO1, CO2, CO3, CO4
<b>Chương 3: Một số luật cơ bản</b>	Các nguyên lý kỹ – chiến thuật; các điều luật cơ bản môn Điền kinh	2	CO1, CO2, CO3, CO4
<b>Tổng</b>		30	30

### 8. Phương pháp giảng dạy

- GV: phân tích, thị phạm kỹ thuật, chia nhóm để sinh viên tập luyện, Gv quan sát, sửa sai kịp thời những lỗi xảy ra trong quá trình tập luyện SV: thực hiện theo yêu cầu tập luyện .

- Giảng dạy thông qua thực hành, tập luyện ; GV chuẩn bị các yêu cầu tập luyện, thực hành các kỹ chiến thuật, bài tập thể lực của môn học.

### 9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ sau:

- Hoàn thành đầy đủ các nội dung thực hành và được đánh giá kết quả thực hiện;
- Chuẩn bị đầy đủ các tài liệu, trang thiết bị cần thiết cho quá trình thực tập;
- Đi đầy đủ lộ trình dưới sự giám sát của các thầy cô hướng dẫn;
- Có mặt tối thiểu 70% số tiết học

### 10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên

Sinh viên phải tham dự đầy đủ các bài thực hành theo quy định. Điểm trung bình cộng của điểm các bài thực hành trong học kỳ được làm tròn đến một chữ số thập phân là điểm của học phần thực hành.

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

**Bảng 3. Đánh giá học phần**

STT	Nội dung	Tiêu chí đánh giá	Điểm
1	Kỹ thuật chạy 100m bấm giờ	Thành tích	8
		Hoàn thành cự ly	2
<b>Tổng điểm</b>			<b>10</b>

STT	Nội dung	Tiêu chí đánh giá	Điểm
1	Kỹ thuật chạy 400m, 800m	Thành tích	8
		Hoàn thành cự ly	2
<b>Tổng điểm</b>			<b>10</b>

**- Thành tích thang điểm:**

Nội dung	Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		400m-nữ(s)	Nữ	1.75	1,70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40
800m-nam(s)	Nam	3.70	3.60	3.50	3.20	3.10	3.00	2.80	2.70	2.60	≤2.50
<b>Tiêu chí</b>		<b>Xuất phát, chạy đúng ô, về đích đúng luật</b>									
Chạy 100m (s)	Nam	>15.70	15.41-15.70	15.11-15.40	14.81-15.10	14.51-14.80	14.21-13.90	13.91-13.60	13.61-13.90	13.31-13.60	≤13.3
	Nữ	>19.70	19.41-19.70	19.11-19.40	18.81-19.10	18.51-18.80	18.21-17.90	17.61-17.9	17.61-17.90	17.31-17.60	≤17.3

**11. Tài liệu học tập:**

- [1] Giáo trình Giáo dục thể chất - Đại học Mở Địa chất 2003
- [2] Bài giảng Giáo dục thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh
- [3] Luật điền kinh- Nhà xuất bản TĐTT -2005
- [4] Nguồn internet

**12. Hướng dẫn tự học, tự chuẩn bị**

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
1	- Điền kinh phương tiện khoa học quan trọng của GDTC. Nội dung chủ yếu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi chỉ tiêu phát triển thể lực của sinh viên. - Kỹ thuật chạy bổ trợ (4 kỹ thuật) - Kỹ thuật chạy 100 m (nam-nữ): + Luật thi đấu, sân bãi, thang điểm thành tích	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
2	- Hoàn thiện kỹ thuật chạy bổ trợ - Kỹ thuật chạy 100 m (nam-nữ): + Các giai đoạn của kỹ thuật (4gđ) -Thể lực.	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
3	- Hoàn thiện kỹ thuật 100m (nam,nữ) - Thể lực	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
4	- Hoàn thiện kỹ thuật 100m (nam,nữ). Bấm giờ thành tích	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP QUẢNG NINH

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
	- Thể lực		
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật 100m (nam,nữ).</li> <li>- Kỹ thuật chạy 800m (nam), 400m (nữ):</li> <li>+ Kỹ thuật xuất phát cao - kỹ thuật chạy đường vòng.</li> <li>+ Kỹ thuật chạy về đích,đánh đích - thả lỏng.</li> </ul>	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật 100m (nam,nữ).</li> <li>- Kỹ thuật chạy 800m (nam), 400m (nữ):</li> <li>+ Luật thi đấu, thang điểm cự ly (800m, 400m)</li> <li>+ Kỹ thuật sau khi về đích.</li> </ul> <p>Cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong khi chạy hết cự ly</p>	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật 100m (nam,nữ).</li> <li>- Kỹ thuật chạy 800m (nam), 400m (nữ):</li> <li>+ Luật thi đấu, thang điểm cự ly (800m, 400m)</li> <li>+ Kỹ thuật sau khi về đích.</li> </ul> <p>Cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong khi chạy</p>	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
8	- Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ.	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra chạy 100m (nam,nữ)</li> <li>- Thể lực</li> </ul>	4	Tài liệu tham khảo [1] [2] [3] [4]
10	- Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ.	4	Ôn tập các kỹ thuật đã được học[1] [2] [3] [4]
11	Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ.	4	Ôn tập các kỹ thuật đã được học[1] [2] [3] [4]
12	Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ	4	Ôn tập các kỹ thuật đã được học[1] [2] [3] [4]
13	- Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ.	4	Ôn tập các kỹ thuật đã được học[1] [2] [3] [4]

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
14	- Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ.	4	Ôn tập các kỹ thuật đã được học [1] [2] [3] [4]
15	- Hoàn thiện kỹ thuật 800m-nam, 400m- nữ. - Kiểm tra	4	[1] [2] [3] [4]
<b>Tổng</b>		<b>60</b>	

Quảng Ninh, ngày 19 tháng 8 năm 2022

**HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**

**GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**



**TS. Hoàng Hùng Thắng**

**ThS. Nguyễn Thị Hương**

**ThS. Nguyễn Thị Hương**

