



BỘ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TẠO



CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Học kỳ Thu 2021

1. Thông tin chung về học phần

- 1.1. Tên và mã học phần: MACL105 Giáo dục thể chất (Điền kinh)
- 1.2. Tên học phần bằng tiếng Anh: **Physical Education (Athletics)**
- 1.3. Mã học phần:
- 1.4. Học phần tiên quyết:
 - Các học phần phải học trước:
- 1.5. Chương trình đào tạo: Giáo dục học đại cương
- 1.6. Ngành đào tạo:
- 1.7. Số tín chỉ thực hành: 01/ Số tiết: 45(3 tiết Lí thuyết/ 36 tiết Thực hành /06 tiết Kiểm tra)
- 1.8. Yêu cầu phục vụ cho học phần:
 - Gậy thể dục, máy đĩa, đĩa nhạc, sân bãi.
 - Đồng hồ bấm giây.
 - Một lớp học từ 20 đến không quá 40 sinh viên.

2. Tóm tắt nội dung học phần :

- Đội hình, đội ngũ.
- Thể dục phát triển chung.
- Chạy cự ly ngắn.

3. Mục tiêu học phần

- 3.1. Mục tiêu kiến thức: Sau khi học xong học phần này, sinh viên sẽ:
 - Biết sử dụng đội hình đội ngũ để tổ chức lớp học, rèn luyện tác phong tư thế đúng và đẹp.
 - Hiểu kiến thức về môn thể dục
 - Khái quát về lịch sử ra đời và sự phát triển của Điền kinh và chạy cự ly ngắn.
 - Nguyên lý kỹ thuật của nội dung chạy cự ly ngắn.

- Giải thích được sự khác nhau giữa chạy cự ly ngắn với các nội dung chạy khác.

3.2. Mục tiêu kĩ năng: Sau khi học xong học phần này, sinh viên có khả năng:

- Vận dụng trong việc tổ chức lớp.
- Xây dựng tác phong, tư thế cơ thể chính xác.
- Thực hiện tốt kỹ năng bài tập thể dục phát triển chung và bản thân tự giác tích cực rèn luyện sức khỏe.
- Biết cách tập luyện chạy ngắn một cách hiệu quả
- Tố chất sức nhanh, sức mạnh được củng cố tối đa.

4. Nội dung chi tiết học phần

4.1. Lý thuyết: 03 tiết

- Giới thiệu nội dung học môn Thể dục – Điện Kinh
- Một số trạng thái bệnh lý trong tập luyện TDTT.

4.3. Thực hành: 36 tiết

- Khởi động chung và chuyên môn.
- Bài tập phát triển chung (PTC) : Bài thể dục liên hoàn (TDLH) tay không với gậy 90 nhịp, kết hợp với nhạc.
- Bài tập Đội hình đội ngũ (ĐHĐN)
- Thể lực chung : Phát triển sức nhanh, mạnh, bền. Trò chơi vận động.
- Xây dựng khái niệm kỹ thuật Chạy cự ly ngắn.
- Các bài tập bổ trợ.
- Kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng.
- Kỹ thuật xuất phát thấp.
- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.
- Kỹ thuật về đích và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật.
- Phương pháp trọng tài và luật thi đấu nội dung chạy ngắn.

4.4. Kiểm tra: 06 tiết – Theo thang điểm 10

- 10% : Chuyên cần.
- 30%: Bài thể dục liên hoàn nhịp 1 – 50 (bài thể dục tay không).
- 60%: Bài thể dục liên hoàn 90 nhịp (TD tay không với gậy + đi đòn).

5. Kế hoạch giảng dạy : 03 tín chỉ - 1 buổi học 03 tiết/ tuần

- Đối với học kỳ chính: 1 buổi / tuần

Tuần/buổi	Nội dung	Số tiết	Tài liệu	Ghi chú
-----------	----------	---------	----------	---------

1/ 1	Lý thuyết: 1.Giới thiệu môn Thể dục – Điền Kinh 2.Một số trạng thái bệnh lý trong tập luyện TDTT. 3.Xây dựng khái niệm kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	3 LT	Chương 1 Tài liệu[1]	Nghe giảng & đọc tài liệu
2/ 2	Thực hành: 1. Khởi động chung và chuyên môn. 2. ĐHĐN cơ bản. 3. Các tư thế cơ bản của tay, chân và thân người. 4. Các bài tập bổ trợ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, với tần số nhanh. 5. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
3/ 3	Thực hành: 1. ĐHĐN cơ bản. 2. Bài thể dục liên hoàn nhịp 1 – 17. 3. Củng cố các bài tập bổ trợ chuyên môn. 4. Kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng. 5. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
4/ 4	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 17 – 34. 2. Động tác giậm chân tại chỗ. 3. Động tác đi đều. 4. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng với tần số nhanh, các bài tập phát huy tốc độ cao. 5. Trò chơi vận động	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
5/ 5	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 35 – 50. 2. Động tác giậm chân tại chỗ, quay phải,	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện

	đi đều quay phải. 3. Kỹ thuật xuất phát thấp. 4. Thể lực chung.			
6/ 6	Thực hành: 1. Ôn tập động tác đậm chân tại chỗ. 2. Ôn tập động tác đi đều. 3. Ôn tập động tác quay phải, đi đều quay phải. 4. Ôn tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 50	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
7/ 7	Kiểm tra 30%: 1. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 50	3 KT	Chương 2 Tài liệu[1]	Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.
8/ 8	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 51 – 65. 2. Động tác giậm chân tại chỗ quay sau, đi đều quay sau. 3. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. 4. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
9/ 9	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 66 – 75. 2. Động tác giậm chân tại chỗ quay trái, đi đều quay trái. 3. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 4. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
10/ 10	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 76 – 90. 2. Động tác giậm chân tại chỗ quay các hướng, đi đều quay các hướng.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện

	3. Bài tập lặp lại trong chạy cự ly ngắn. 4. Trò chơi vận động.			
11/ 11	Thực hành: 1. Ôn bài thể dục liên hoàn 90 nhịp + nhạc. 2. Bài tập tăng tiến trong chạy cự ly ngắn. 3. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
12/ 12	Thực hành: 1. Ôn bài thể dục liên hoàn 90 nhịp + nhạc 2. Ôn tập động tác giật chân tại chỗ quay các hướng, đi đều quay các hướng. 3. Kỹ thuật về đích. 4. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
13/ 13	Thực hành: 1. Ôn bài thể dục liên hoàn 90 nhịp + nhạc 2. Ôn tập động tác giật chân tại chỗ quay các hướng, đi đều quay các hướng. 3. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
14/ 14	Kiểm tra 60%: 1. Bài thể dục liên hoàn 90 động tác kết hợp với nhạc 2. Giật chân tại chỗ, đi đều quay các hướng.	3 KT		Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra
15/ 15	Kiểm tra 60%: Kiểm tra dự phòng	3 KT		Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra

- Đối với học kỳ phụ : 3 buổi / tuần

Tuần/buổi	Nội dung	Số tiết	Tài liệu	Ghi chú
-----------	----------	---------	----------	---------

1/1	Lý thuyết: 1. Giới thiệu môn Thể dục – Điền Kinh 2. Một số trạng thái bệnh lý trong tập luyện TDTT 3. Xây dựng khái niệm kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	3 LT	Chương 1 Tài liệu[1]	Nghe giảng & đọc tài liệu
1/ 2	Thực hành: 1. Khởi động chung và chuyên môn. 2. ĐHĐN cơ bản. 3. Các tư thế cơ bản của tay, chân và thân người. 4. Các bài tập bổ trợ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, với tần số nhanh. 5. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
1/ 3	Thực hành: 1. ĐHĐN cơ bản. 2. Bài thể dục liên hoàn nhịp 1 – 17. 3. Củng cố các bài tập bổ trợ chuyên môn. 4. Kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng. 5. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
2/ 4	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 17 – 34. 2. Động tác giậm chân tại chỗ. 3. Động tác đi đều. 4. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng với tần số nhanh, các bài tập phát huy tốc độ cao. 5. Trò chơi vận động	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
2/ 5	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 35 – 50. 2. Động tác giậm chân tại chỗ, quay phải,	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện

	đi đều quay phải. 3. Kỹ thuật xuất phát thấp. 4. Thể lực chung.			
2/ 6	Thực hành: 1. Ôn tập động tác đậm chân tại chỗ. 2. Ôn tập động tác đi đều. 3. Ôn tập động tác quay phải, đi đều quay phải. 4. Ôn tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 50	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
3/ 7	Kiểm tra 30%: 1. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 50	3 KT	Chương 2 Tài liệu[1]	Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.
3/ 8	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 51 – 65. 2. Động tác giậm chân tại chỗ quay sau, đi đều quay sau. 3. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. 4. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
3/ 9	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 66 – 75. 2. Động tác giậm chân tại chỗ quay trái, đi đều quay trái. 3. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn. 4. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
4/ 10	Thực hành: 1. Bài thể dục liên hoàn nhịp 76 – 90.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia

	2. Động tác giật chân tại chổ quay các hướng, đi đều quay các hướng. 3. Bài tập lặp lại trong chạy cự ly ngắn. 3. Trò chơi vận động.			nhóm tập luyện
4/11	Thực hành: 1. Ôn bài thể dục liên hoàn 90 nhịp + nhạc. 2. Bài tập tăng tiến trong chạy cự ly ngắn. 3. Thể lực chung.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
4/ 12	Thực hành: 1. Ôn bài thể dục liên hoàn 90 nhịp + nhạc 2. Ôn tập động tác giật chân tại chổ quay các hướng, đi đều quay các hướng. 3. Kỹ thuật về đích. 4. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
5/ 13	Thực hành: 1. Ôn bài thể dục liên hoàn 90 nhịp + nhạc 2. Ôn tập động tác giật chân tại chổ quay các hướng, đi đều quay các hướng. 3. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
5/ 14	Kiểm tra 60%: 1. Bài thể dục liên hoàn 90 động tác kết hợp với nhạc. 2. Giật chân tại chổ, đi đều quay các hướng.			Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.
5/ 15	Kiểm tra 60% Kiểm tra dự phòng			Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.

6. Học liệu

6.1. Danh mục tài liệu tham khảo.

[1]. Bài tập Thể dục liên hoàn - Tài liệu lưu hành nội bộ .

7. Đánh giá kết quả học tập

Đánh giá quá trình		Thi kết thúc học phần
Chuyên cần	Thi giữa học phần	
10%	30%	60%

7.1. Đánh giá chuyên cần:

- Hình thức: tham dự đầy đủ giờ học: 10 điểm. Vắng không phép trừ 1 điểm/buổi học.
- Điểm: từ 0 đến 10, làm tròn đến một chữ số thập phân.

7.2. Thi giữa học phần:

- Hình thức: thi thực hành bài thể dục liên hoàn tay không từ nhịp 1 – 50; **thi kiểm tra bằng hình thức quay video clip thực hành trong trường hợp học online.**

- Điểm: từ 0 đến 10, làm tròn đến một chữ số thập phân.

7.3. Thi kết thúc học phần:

- Hình thức: thi thực hành toàn bộ bài thể dục liên hoàn 90 nhịp kết hợp với nhạc có đếm. Giậm chân tại chỗ đi đều và quay các hướng.
- Điểm: từ 0 đến 10, làm tròn đến một chữ số thập phân.

Long An, ngày 01 tháng 01 năm 2022

GIẢNG VIÊN BỘ MÔN



Nguyễn Thị Hồng Vân