|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BỘ NÔNG NGHIỆP & PTNT | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** | |
| **TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG - LÂM**  **BẮC GIANG** | | **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

*Bắc Giang, ngày 16 tháng 12 năm 2020*

**ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN GDTC 2**

**(ĐIỀN KINH 2)**

1. **Thông tin chung về học phần**

- Mã học phần: KHCB 2023

- Số tín chỉ: 1

* + Loại học phần: Bắt buộc

- Các học phần tiên quyết: GDTC1

- Các học phần song hành: Không

- Các yêu cầu với học phần(nếu có):

+ Sĩ số tối đa lớp học: <= 40 sinh viên

+ Thiết bị dạy học: Sân bãi, trang thiết bị dụng cụ tập.

* + Bộ môn (Khoa) phụ trách học phần: Bộ môn Khoa học cơ bản, khoa Lý luận trính trị - Khoa học cơ bản.

\* Nghe giảng lý thuyết: tiết + Hoạt động theo nhóm: 10 tiết

\* Thảo luận: tiết + Tự học: 60 giờ

\* Làm bài tập: tiết + Tự học có hướng dẫn: 0 giờ

+ Thực hành, thí nghiệm: 20 tiết \* Bài tập lớn (tiểu luận): 0 giờ

1. **Thông tin chung về các giảng viên**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Học hàm, học vị, họ tên** | **Số điện thoại** | **Email** | **Ghi chú** |
| 1 | Th.s Nguyễn Văn Tuấn | 0974.803.807 | Nguyentuan.bd43@gmail.com | Chủ biên |

1. **Mục tiêu của học phần**
   * ***Yêu cầu về kiến thức.***

+ Hiểu được vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên. Biết được cấu trúc bài tập, phân tích được kỹ thuật và luật thi đấu các môn điền kinh như: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao úp bụng.

* + ***Yêu cầu về kỹ năng.***

+ Có khả năng thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong các môn: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao úp bụng.

+ Rèn luyện cho sinh viên những kỹ năng trong việc tổ chức thi đấu, làm trọng tài các môn thể thao đã được học. Vận dụng được những điều đã học vào đời sống và tích cực tham gia các phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong và ngoài nhà trường.

+ Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

***- Yêu cầu về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp:***

+ Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân.

+ Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

*Ghi chú: Mục tiêu của học phần được thể hiện tại Phụ lục 2*

1. **Chuẩn đầu ra của học phần (LO – Learning Outcomes)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Mã CĐR(LO) | **Mô tả CĐR học phần** *Sau khi học xong môn học này, người học có thể:* |
| 1 | **LO.1** | ***Chuẩn về kiến thức*** |
| LO.1.1 | Biết được những kiến thức cơ bản về Lịch sử phát triển Thể dục thể thao, Phương pháp tự tập luyện TDTT, Tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe. |
| LO.1.2 | Hiểu được các kỹ thuật cơ bản của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng, qua đó có thể chơi được các môn thể thao đó. |
| LO.1.3 | Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật và phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng. |
| 2 | **LO.2** | ***Chuẩn về kỹ năng*** |
| LO.2.1 | Thực hiện được các kỹ thuật của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng đã học. |
| LO.2.2 | Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm. |
| LO.2.3 | Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. |
| 3 | **LO.3** | ***Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp*** |
| LO.3.1 | Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân. |
| LO.3.2 | Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. |

*Ghi chú: Mã hóa chuẩn đầu ra học phần, đánh giá mức độ tương thích của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra CTĐT được thể hiện tại Phụ lục 1*

**5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần**

Học phần Giáo dục thể chất 2 là học phần 01 tín chỉ, thuộc khối kiến thức Giáo dục thể chất và quốc phòng. Học phần cung cấp những kiến thức cơ bản về: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao úp bụng. Bao gồm các khái niệm môn học, các kỹ thuật cơ bản, một số phương pháp tập luyện và thi đấu.

**6. Mức độ đóng góp của các bài giảng để đạt được chuẩn đầu ra của học phần**

Mức độ đóng góp của mỗi bài giảng được mã hóa theo 3 mức, trong đó:

+ Mức 1: Thấp (**Nhớ:** Bao gồm việc người học có thể nhớ lại các điều đặc biệt hoặc tổng quát, trọn vẹn hoặc một phần các quá trình, các dạng thức, cấu trúc… đã được học. Ở cấp độ này người học cần nhớ lại đúng điều được hỏi đến).

+ Mức 2: Trung bình (**Hiểu**: Ở cấp độ nhận thức này, người học cần nắm được ý nghĩa của thông tin, thể hiện qua khả năng diễn giải, suy diễn, liên hệ).

+ Mức 3: Cao (**Vận dụng, phân tích, đánh giá, sáng tạo:** Người học có khả năng chia các nội dung, các thong tin thành những phần nhỏ để có thể chỉ ra các yếu tố, các mối lien hệ, các nguyên tắc cấu trúc của chúng).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài Giảng** | **Chuẩn đầu ra của học phần** | | | | | | | |
| **LO 1.1** | **LO 1.2** | **LO 1.3** | **LO2.1** | **LO2.2** | **LO 2.3** | **LO 3.1** | **LO 3.2** |
| **Phần 1** | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| **Phần 2** |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Phần3** |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**7. Danh mục tài liệu**

***7.1*. *Tài liệu học tập chính***

[1]. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điền kinh,* Sách dùng cho sinh viên Đại học TDTT*,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

***7.2. Tài liệu tham khảo***

[2]. Tô Minh Thanh, Nguyễn Văn Tuấn (2016), *Bài giảng Giáo dục thể chất*, Trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang.

[3]. Nguyễn Đại Dương (2009), *Nhảy cao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[4]. Tổng cục thể dục thể thao (2008), *Luật thi đấu điền kinh*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[5]. Uỷ ban thể dục thể thao (2005), *Luật điền kinh*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

**8. Nhiệm vụ của người học**

**8.1. Phần lý thuyết, bài tập, thảo luận** *(không)*

**8.2. Phần thì nghiệm, thực hành**

- Dự lớp ≥ 80% tổng số thời lượng của học phần.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

*(Nhiệm vụ của n****g****ười học được thể hiện tại Phụ lục 3)*

**8.3. Phần bài tập lớn, tiểu luận** *(Không)*

**8.4. Phần khác** *(không)*

**9. Phương pháp giảng dạy**

- Phương pháp thuyết trình (phân tích, giảng giải): Sử dụng ở các nội dung học tập lý thuyết với mục đích trang bị cho sinh viên hệ thống kiến thức nền tảng của học phần. Phương pháp này giúp sinh viên đạt các chuẩn: LOL1.1, LOL1.2, LOL1.3.

- Phương pháp thị phạm, làm mẫu: Sử dụng ở các nội dung học tập thực hành với mục đích trang bị cho sinh viên những hình ảnh chuẩn, cách thức thực hiện đúng các kỹ thuật động tác của học phần. Phương pháp này giúp sinh viên đạt các chuẩn: LOL2.1, LOL2.2, LOL2.3, LOL3.1, LOL3.2.

- Phương pháp dạy học nhóm, lớp: Sử dụng ở các nội dung thực hành và làm bài tập nhóm nhằm mục đích củng cố kiến thức và rèn luyện cho SV các kĩ năng, kỹ xảo cũng như khả năng làm việc nhóm, năng lực hợp tác, năng lực giao tiếp. Các hình thức tổ chức dạy học này giúp sinh viên đạt tất cả các chuẩn đặt ra.

- Phương pháp tự học: Sử dụng ở các nội dung thực hành nhằm mục đích giúp các em chủ động trong quá trình ôn luyện củng cố các nền tảng thể lực, kỹ thuật trước đó để đạt tất cả các chuẩn đặt ra.

*(Phương pháp giảng dạy được thể hiện tại Phụ lục 3)*

**10. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập**

***10.1. Các phương pháp kiểm tra đánh giá giúp đạt được và thể hiện, đánh giá được các kết quả học tập của học phần:***

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá: Thực hành.

- Hình thức kiểm tra, đánh giá:

+ Điểm chuyên cần: Điểm danh và thái độ học tập.

+ Kiểm tra thường xuyển: Thực hành.

*(Phương pháp kiểm tra đánh giá được thể hiện tại Phụ lục 4)*

***10.2. Thang điểm, tiêu chí đánh giá và mô tả mức đạt được điểm số***

- Thang điểm đánh giá: Thang điểm 10

- Trọng số đánh giá kết quả học tập:

+ Điểm tổng kết học phần: Điểm chuyên cần (20%) + Điểm trung bình kiểm tra thường xuyên (80%).

+ Tiêu chí đánh giá và trọng số:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức**  **KT** | **Tiêu chí đánh giá** | | **Điểm tối đa** | **Công cụ kiểm tra** | **CĐR**  **kiểm tra** | | **Tỷ lệ**  **(%)** |
| **I. KIỂM TRA QUÁ TRÌNH** | | | | | | |  |
| **1. Kiểm tra thường xuyên** | | | | | | | **80%** |
| **1.1. Kiểm tra bài số 1** | | | | | | |  |
| Thực hành | - Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản của động tác. | | 5 | Sân bãi, dụng cụ học tập | **LO.1.2**  **LO.1.3**  **LO.2.1**  **LO.2.2**  **LO.2.3**  **LO.3.1**  **LO.3.2** | |
| - Đạt yêu cầu về thành tích theo thang điểm của học phần. | | 5 |
| **1.2. Kiểm tra bài số 2** | | | | | | |  |
| Thực hành | Đạt trình độ thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định (Quyết định 53/2008/BGD&ĐT). | | 10 | Sân bãi, dụng cụ học tập | **LO.3.1**  **LO.3.2** | |
| **1.3. Kiểm tra bài số 3** | | | | | | |  |
| Thực hành | | - Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản của động tác. | 5 | Sân bãi, dụng cụ học tập | | **LO.1.2**  **LO.1.3**  **LO.2.1**  **LO.2.2**  **LO.2.3**  **LO.3.1**  **LO.3.2** |
| - Đạt yêu cầu về thành tích theo thang điểm của học phần. | 5 |
| **2. Kiểm tra chuyên cần** | | | | | | | **20%** |
| Điểm danh | Tham gia đầy đủ các buổi học. | | 10 | Sổ cá nhân giảng viên | **LO.1.1**  **LO.1.2**  **LO.1.3**  **LO.2.1**  **LO.2.2**  **LO.2.3**  **LO.3.1**  **LO.3.2** | |  |
| Vắng một buổi | | 5 |
| Vắng hai buổi | | 0 |

**11. Nội dung chi tiết học phần (Tổng số tiết: 30)**

**ĐIỀN KINH 2**

**Phần 1**

**I. Lý thuyết chung (Tổng số tiết: 03)**

1. Lịch sử phát triển TDTT

*1.1. Lịch sử phát triển TDTT thế giới*

*1.2. Lịch sử phát triển TDTT ở Việt Nam*

2. Phương pháp tự tập luyện TDTT

*2.1. Ý nghĩa của tự tập luyện TDTT*

*2.2. Yêu cầu, Nội dung và phương pháp tự tập luyện*

3. Tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe

*3.1. Ý nghĩa của việc tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe*

*3.2. Cảm giác chủ quan*

*3.3. Kiểm tra y học*

**Phần 2**

**II. Chạy cự ly trung bình (Tổng số tiết: 13)**

1. Xuất phát và tăng tốc độ xuất phát

2. Chạy giữa quãng

3. Về đích và dừng lại sau khi chạy

4. Một số bài tập bổ trợ

*4.1. Chạy nâng cao đùi*

*4.2. Chạy tăng biến tốc 400m – 800m – 1500m*

*4.3. Hoàn thiện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật*

**Kiểm tra bài 1**

**Phần 3**

**III. Nhảy cao kiểu úp bụng (Tổng số tiết: 14)**

1. Chạy đà

*1.1. Tư thế chuẩn bị*

*1.2. Chạy đà*

1. Giậm nhảy
2. Qua xà

*3.1. Kiểu bằng*

*3.2. Kiểu lăn*

1. Tiếp đệm
2. Một số bài tập bổ trợ

*5.1. Đứng tại chỗ đá lăng*

*5.2. Đi một bước đá lăng*

**Kiểm tra bài 2**

*5.3. Đi một bước đá lăng xoay mũi bàn chân*

*5.4. Bật bục tại chỗ*

**Kiểm tra bài 3**

**12. Thời gian phê duyệt đề cương học phần:** *Ngày……. Tháng 12 Năm 2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GIẢNG VIÊN**  **PHỤ TRÁCH HỌC PHẦN**  *(Ký, ghi rõ họ tên)* | **TRƯỞNG BỘ MÔN** | **TRƯỞNG KHOA** |
| ***Nguyễn Văn Tuấn*** | ***Mai Thị Thanh Huyền*** | ***Nguyễn Thị Kim Nhung*** |

# **PHỤ LỤC 1**

# **MÃ HÓA CHUẨN ĐẦU RAHỌCPHẦN, ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ TƯƠNG THÍCH CỦA CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN VỚI CHUẨN ĐẦU RA CTĐT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Chuẩn đầu ra học phần** | **Mức độ theo thang Bloom** | **Đáp ứng chuẩn đầu ra của CTĐT** |
| 1 | ***Chuẩn về kiến thức*** |  |  |
| LO1.1: Biết được những kiến thức cơ bản về Lịch sử phát triển Thể dục thể thao, Phương pháp tự tập luyện TDTT, Tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe. | 1 | CĐR1 |
| LO1.2: Hiểu được các kỹ thuật cơ bản của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng, qua đó có thể chơi được các môn thể thao đó. | 2 | CĐR1 |
| LO1.3: Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật và phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng | 2 | CĐR1 |
| 2 | ***Chuẩn về kỹ năng*** |  |  |
| LO2.1: Thực hiện được các kỹ thuật của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng đã học. | 3 | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY)CĐR 14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| LO2.2: Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm | 3 | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY)CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| LO2.3: Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. | 3 | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY)CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| 3 | ***Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp*** |  |  |
| LO3.1: Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân. | 3 | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY)CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |
| LO3.2: Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. | 3 | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY)CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |

**PHỤ LỤC 2**

**MỤC TIÊU VÀ CHUẨN ĐẦU RA CỦA HỌC PHẦN**

1. **Mục tiêu học phần**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mục tiêu (Gx)** | **Mô tả mục tiêu** | **CĐR của CTĐT (X.x.x)** |
| G1 | Hiểu được vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên. Biết được cấu trúc bài tập, phân tích được kỹ thuật và luật thi đấu các môn học điền kinh như: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao úp bụng. | CĐR1 |
| G2 | Có khả năng thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong các môn: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao úp bụng..  Rèn luyện cho sinh viên những kỹ năng trong việc tổ chức thi đấu, làm trọng tài các môn thể thao đã được học. Vận dụng được những điều đã học vào đời sống và tích cực tham gia các phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong và ngoài nhà trường. | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| G3 | Rèn luyện phương pháp tập luyện kiên trì, phương pháp tổ chức các giải thi đấu thể dục thể thao.  Xây dựng thái độ học tập tích cực và rèn luyện tính tự giác. | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |

1. **Chuẩn đầu ra học phần**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mã CĐR** | **Mô tả CĐR học phần**  *Sau khi học xong môn học này, người học có thể:* | **Liên kết với**  **CĐR của CTĐT** |
| **LO1** | **Chuẩn về kiến thức** | |
| *LO1.1* | LO1.1: Biết được những kiến thức cơ bản về Lịch sử phát triển Thể dục thể thao, Phương pháp tự tập luyện TDTT, Tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe. | CĐR1 |
| *LO1.2* | LO1.2: Hiểu được các kỹ thuật cơ bản của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng, qua đó có thể chơi được các môn thể thao đó. | CĐR1 |
| *LO1.3* | LO1.3: Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật và phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng | CĐR1 |
| **LO2** | **Chuẩn về kỹ năng** | |
| *LO2.1* | Thực hiện được các kỹ thuật của chạy cự ly trung bình và nhảy cao úp bụng đã học. | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| *LO2.2* | Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| *LO2.3* | Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. | CĐR10 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| **LO3** | **Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp** | |
| *LO3.1* | Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân. | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |
| *LO3.2* | Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |

**PHỤ LỤC 3**

**NỘI DUNG CỦA HỌC PHẦN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần**  **thứ** | **Nội dung** | **Hoạt động dạy và học** | **Số tiết LT/TH** | **Tài liệu**  **học tập,**  **tham khảo** | **CĐR**  **học**  **phần** |
| **1** | **ĐIỀN KINH 2**  **I. LÝ THUYẾT CHUNG**  **1. Lịch sử phát triển TDTT**  *1.1. Lịch sử phát triển TDTT thế giới*  *1.2. Lịch sử phát triển TDTT ở Việt Nam*  **2. Phương pháp tự tập luyện TDTT**  *2.1. Ý nghĩa của tự tập luyện TDTT*  *2.2. Yêu cầu, Nội dung và phương pháp tự tập luyện*  **3. Tự kiểm tra và theo dõi sức khoẻ**  *3.1. Ý nghĩa của việc tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe*  *3.2. Cảm giác chủ quan*  *3.3. Kiểm tra y học* | **Giảng viên:**  - Giới thiệu học phần, đề cương chi tiết, TL học tập, TL tham khảo, quy định kiểm tra, đánh giá, hướng dẫn kế hoạch học tập; xây dựng các nhóm học tập.  -Thuyết giảng và giải thích nội dung của chương.  - Nêu vấn đề.  - Gợi mở - vấn đáp.  - Trả lời các câu hỏi của SV.  - Giao nhiệm vụ thảo luận.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.  - Trả lời các câu hỏi truy vấn.  - Về nhà đọc trước tài liệu nội dung “Chạy cự ly trung bình” | **3/0** | **[1]**  **[2]** | **LO1.1**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **2** | **II. CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**  **1. Xuất phát và tăng tốc độ xuất phát** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn kỹ thuật giai đoạn “ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **3** | **2. Chạy giữa quãng** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập lại kỹ thật đã học | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **4** | **3. Về đích và dừng lại sau khi chạy** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và giải thích các nội dung.  - Làm mẫu cho cả lớp quan sát.  - Gợi mở - vấn đáp.  - Trả lời các câu hỏi của SV.  - Giao nhiệm vụ thảo luận.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập tất cả các kỹ thật của chạy cự ly trung bình | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **5** | **4. Một số bài tập bổ trợ**  *4.1. Chạy nâng cao đùi*  *4.2. Chạy tăng biến tốc 400m – 800m – 1500m*  *4.3. Hoàn thiện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật* | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập các bài tập bổ trợ và kỹ thuật chạy cự ly trung bình. | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **6** | **Kiểm tra bài số 1** | **Giảng viên:** Giao đề bài.  **Sinh viên:** Làm bài.  -Về nhà đọc tài liệu về nhảy cao “úp bụng” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **III. NHẢY CAO KIỂU “ÚP BỤNG”**  **1.Chạy đà**  *1.1. Tư thế chuẩn bị*  *1.2. Chạy đà*  **2. Giậm nhảy** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập kỹ thuật “chạy đà, giậm nhảy” |
| **7** | **3. Qua xà**  *3.1. Kiểu bằng*  *3.2. Kiểu lăn* | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn lại các kỹ thuật đã học. | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **8** | **4. Tiếp đệm** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn lại các kỹ thuật nhảy cao úp bụng đã học. | **0/3** |  | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **9** | **5. Một số bài tập bổ trợ**  *5.1. Đứng tại chỗ đá lăng*  *5.2. Đi một bước đá lăng* | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn lại bài tập bổ trợ và các kỹ thuật nhảy cao úp bụng đã học. | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **Kiểm tra bài 2** | **Giảng viên:** Giao đề bài.  **Sinh viên:** Làm bài. |
| **10** | **5. Một số bài tập bổ trợ (tiếp)**  *5.3. Đi một bước đá lăng xoay mũi bàn chân*  *5.4. Bật bục tại chỗ* | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn lại bài tập bổ trợ và các kỹ thuật nhảy cao úp bụng đã học. | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **Kiểm tra bài 3** | **Giảng viên:** Giao đề bài.  **Sinh viên:** Làm bài. |

**PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Điểm thành phần**  **(Tỷ lệ %)** | **Quy định** | **Chuẩn đầu ra học phần** | | | | | | | |
| LO  1.1 | LO  1.2 | LO  1.3 | LO  2.1 | LO  2.2 | LO  2.3 | LO  3.1 | LO  3.2 |
| 1 | Điểm quá trình (80%) | 1. Kiểm tra bài 1  + Hình thức: *Thực hành*  + Thời điểm: *Tiết thứ 16* |  | X | X | X | X | X | X | X |
| 2. Kiểm tra bài 2  + Hình thức:  *Thực hành*  + Thời điểm: *Tiết thứ 27* |  |  |  |  |  |  | X | X |
| 3. Kiểm tra bài 3  + Hình thức: *Thực hành*  + Thời điểm: *Tiết thứ 30* |  | X | X | X | X | X | X | X |
| 2 | Điểm chuyên cần (20%) | + Hình thức: *Điểm danh theo thời gian tham gia học trên lớp* | X | X | X | X | X | X | X | X |