

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC

NGÀNH ĐÀO TẠO: TẤT CẢ CÁC NGÀNH

CHUYÊN NGÀNH 1:.....

CHUYÊN NGÀNH 2:.....

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
GT01017: ĐIỀN KINH (ATHLETICS)

I. Thông tin về học phần

- Học kỳ:
- Tín chỉ: **Tổng số tín chỉ (Lý thuyết: 00 – Thực hành: 01)**
- **Tự học: 02**
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động học tập
 - + Học lý thuyết trực tuyến: 04 tiết
 - + Làm bài tập trên lớp: 01 tiết
 - + Thảo luận trực tuyến: 01 tiết
 - + Tập luyện trực tuyến: 24 tiết
- Tự học: 60 tiết (theo kế hoạch cá nhân hoặc hướng dẫn của giảng viên)
- Đơn vị phụ trách:
 - Bộ môn Giáo dục thể chất
 - Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao, Học viện Nông nghiệp Việt Nam - Trâu Quỳ - Gia Lâm - Hà Nội
- Học phần thuộc khối kiến thức:

Đại cương <input type="checkbox"/>		Chuyên ngành <input type="checkbox"/>					
Bắt buộc	Tự chọn	Cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên sâu <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc	Tự chọn	Bắt buộc	Tự chọn	Bắt buộc	Tự chọn
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Học phần học song hành: *Không*
- Học phần học trước: *Không*
- Học phần tiên quyết: *Không*
- Ngôn ngữ giảng dạy: Tiếng Anh ☐ Tiếng Việt ☒

II. Mục tiêu và kết quả học tập mong đợi

* **Mục tiêu:** 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.

- Về kiến thức: sau khi học xong, sinh viên cần:
 - + Hiểu được sơ lược lịch sử, đặc điểm tác dụng, Luật Điền kinh;
 - + Vận dụng được những kỹ thuật cơ bản về Chạy 100m và Nhảy xa;
- Về kỹ năng: sau khi học xong, sinh viên cần:
 - + Thực hiện được các kỹ thuật đạt hiệu quả cao trong quá trình học tập;
 - + Có thể tự tập luyện và hướng dẫn được người khác tham gia;
 - + Thực hiện được phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài.
- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Tự giác tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện; xây dựng thói quen vận động, tập luyện TĐTT; rèn luyện thể chất và vận động, lôi cuốn người khác tham gia tập luyện thường xuyên.

* **Kết quả học tập mong đợi của học phần:**

Học phần đóng góp cho Chuẩn đầu ra (CĐR) sau đây của Chương trình đào tạo (CTĐT) theo mức độ sau:

I – Giới thiệu (Introduction); P – Thực hiện (Practice); R – củng cố (Reinforce); M – Đạt được (Master)

Mã HP	Tên HP	Mức độ đóng góp của học phần cho CĐR của CTĐT										
		CĐR1	CĐR2	CĐR3	CĐR4	CĐR5	CĐR6	CĐR7	CĐR8	CĐR9	CĐR10	CĐR11
GT01017	Điền kinh	I	P	P	R	R						

Ký hiệu	Kết quả học tập mong đợi (KQHTMD) của học phần Hoàn thành học phần này, sinh viên thực hiện được	CĐR của CTĐT
Kiến thức		
K1	Biết, nhớ (Remembering) sơ lược lịch sử, nguyên lý kỹ thuật, điều luật, phương pháp cơ bản. Chương trình môn học GDTC. Quy định dạy và học môn GDTC của Học viện	CĐR1
K2	Hiểu (Understanding) được ý nghĩa của kỹ thuật cơ bản, một số phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu	CĐR3
K3	Ứng dụng, vận dụng (Applying) các kỹ thuật vào các bài tập, bài kiểm tra – thi, các bài tập phát triển thể lực vào thực tế	CĐR3
K4	Phân tích (Analyzing) các giai đoạn cụ thể của các kỹ thuật cơ bản, các phương pháp tổ chức tập luyện.	CĐR3
K5	Đánh giá (Evaluating) được tính chính xác, tính hiệu quả, tính thẩm mỹ của kỹ thuật hay tổ hợp kỹ thuật trong các bài kiểm tra – thi kết thúc học phần	CĐR3 CĐR4 CĐR5
Kỹ năng		
K6	Làm được (Manipulation) các kỹ thuật thực hành cơ bản	CĐR2
K7	Làm chính xác (Precision), nhịp nhàng, đúng kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	CĐR3
K8	Phối hợp (Articulation) được các bài tập tổ hợp các kỹ thuật theo thứ tự chính xác, nhịp nhàng và ổn định	CĐR3 CĐR4 CĐR5

Thái độ		
K9	Hình thành phẩm chất (Characterizing) đạo đức con người mới, có niềm tin, tư tưởng và thái độ tích cực.	CDR3 CDR4 CDR5
Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
K10	Tự giác tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện; xây dựng thói quen vận động, tập luyện TDTT	CDR3
K11	Vận động lôi cuốn người khác tham gia tập luyện thể chất thường xuyên	CDR3 CDR4 CDR5

III. Nội dung tóm tắt của học phần (Không quá 100 từ)

Mã GT01017 Tên học phần Điền kinh (Tổng số tín chỉ 01: Tổng số tín chỉ lý thuyết 00 – Tổng số tín chỉ thực hành 01 – Tổng số tín chỉ tự học 02).

Mô tả vắn tắt nội dung: Học phần này gồm: 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), chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất (nhảy xa kiểu ngồi). Phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu. Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

IV. Phương pháp giảng dạy và học tập

1. Phương pháp giảng dạy

- Tổ chức học tập theo nhóm (Group-based learning); trực tuyến qua MS Teams 365, GV tổ chức lớp học theo nhóm và chuẩn bị các nhiệm vụ học tập.
- Giảng dạy thông qua MS Teams 365, giảng giải, hướng dẫn thực hành, tập luyện (Teaching through practical work), thông qua kết nối mạng Internet.
- GV chuẩn bị các yêu cầu tập luyện, thực hành các kỹ chiến thuật, bài tập thể lực của môn học.

2. Phương pháp học tập

- Phương pháp học tập theo nhóm (Group-based learning)
GV tổ chức lớp học theo nhóm và chuẩn bị các nhiệm vụ học tập.
- Giảng dạy thông qua thực hành, tập luyện (Teaching through practical work)
GV chuẩn bị các yêu cầu tập luyện, thực hành các kỹ chiến thuật, bài tập thể lực của môn

V. Nhiệm vụ của sinh viên

- Chuyên cần: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải có mặt trên lớp trực tuyến tối thiểu 75% số tiết theo quy định.
- Chuẩn bị cho bài giảng: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải đọc tài liệu tham khảo môn Điền kinh và Luật Điền kinh trước khi đến lớp học trực tuyến.
- Thảo luận: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải chuẩn bị ít nhất một vấn đề liên quan đến môn học cho buổi thảo luận phần lý thuyết chuyên môn trước khi vào kiểm tra giữa kỳ trực tuyến.
- Thực hành tập luyện: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải tham gia tập luyện ít nhất 12 buổi tập luyện trên lớp trực tuyến.
- Kiểm tra giữa kì: Tất cả các sinh viên phải tham gia buổi kiểm tra giữa kỳ trực tuyến vào buổi thứ 10 của học phần.

- Thi cuối kì: Tất cả các sinh viên phải tham gia buổi thi kết thúc học phần trực tuyến vào buổi thứ 16 của học phần.

VI. Đánh giá và cho điểm

1. Thang điểm: 10

2. Điểm cuối kì là điểm trung bình cộng của những điểm thành phần sau:

- Điểm chuyên cần: 10 %
- Điểm quá trình/Điểm kiểm tra giữa kì: 30%
- Điểm kiểm tra cuối kì: 60%

3. Phương pháp đánh giá

Rubric đánh giá	KQHTMĐ được đánh giá	Trọng số (%)	Thời gian/Tuần học
Đánh giá quá trình	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K9, K11	40	15/15
Rubric 1. Tham dự lớp	K1, K2, K9, K11	10	15/15
Rubric 2. Kiểm tra giữa kỳ	K3, K4, K5, K6	30	10/15
Đánh giá cuối kì **	K7, K8, K10	60	16 (Ngoài giờ)
Rubric 3: Nhảy xa kiểu ngồi (mét)	K7, K8	30	16 (Ngoài giờ)
Rubric 4: Chạy 100 mét (giây)	K7, K8, K10	30	16 (Ngoài giờ)

Rubric 1: Đánh giá tham dự lớp (chuyên cần và ý thức học tập)

Tiêu chí	Trọng số (%)	Tốt 100%	Khá 75%	Trung bình 50%	Kém 0%
Thái độ tham dự và kết quả bài thi	50	Luôn chú ý và tham gia tích cực, kết quả thi đạt ≥ 7 điểm	Khá chú ý, có tham gia, kết quả thi đạt 5-6 điểm	Có chú ý, ít tham gia, kết quả thi đạt 3-4 điểm	Không chú ý/không tham gia, kết quả thi đạt ≤ 2 điểm
Thời gian tham dự	50	15/15 buổi học	14/15 buổi học	13/15 buổi học	13/15 buổi học
Tổng	100	9-10 điểm	7-8 điểm	5-6 điểm	≤ 4 điểm

Yêu cầu: Thời gian học tập (có mặt trên lớp $\geq 75\%$ tổng số tiết của môn học mới được tham gia thi cuối kỳ.

Rubric 2: Đánh giá kiểm tra (giữa kỳ)

- Hình thức: Trắc nghiệm 10 câu hỏi trong vòng 10 phút.
- Nội dung: Lý thuyết kỹ thuật chuyên môn và điều luật cơ bản môn Điền kinh

Rubric 3, 4: Đánh giá thi kết thúc học phần

Điểm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nội dung											
Nhảy xa (mét)	Nữ	<240	240 -254	255 – 269	270 – 284	285 - 300	301 – 315	316 – 330	331 – 345	346 – 360	>360
	Nam	<370	370 – 384	385 – 399	400 - 414	415 - 430	431 – 445	446 – 460	461 – 475	476 – 490	>490
Tiêu chí	Xuất phát, chạy đúng ô, về đích đúng luật										
Chạy 100m (giây)	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
Tiêu chí	Đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi (chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất)										

Thực hiện đúng kỹ thuật, không phạm luật.

(**) Đối với sinh viên nhóm sức khỏe yếu, bệnh, tật có xác nhận của y tế Học viện và xác nhận của bệnh viện cấp quận huyện trở lên; *tham gia đầy đủ, tích cực các buổi học và thực tế theo dõi quá trình học tập trực tuyến thì giảng viên thì áp dụng 1* trong các hình thức sau:

- Làm bài chuyên đề, gửi bài hoặc gửi clip: với SV tim mạch loại 5, khuyết tật không hoạt động thể lực được. Nếu thực hiện đủ, đúng yêu cầu nêu trên thì sinh viên đạt 5 điểm thi cuối kỳ.

4. Các yêu cầu, quy định đối với học phần

Tham dự các bài thi trực tuyến: Không tham gia bài thi giữa sẽ bị nhận điểm 0 (Không) và đánh giá vào điểm chuyên cần.

Yêu cầu về đạo đức: Chấp hành đúng các quy định về tổ chức và kỷ luật giờ học, thảo luận, kiểm tra và thi. Đồng phục môn học Giáo dục thể chất, giày thể thao phù hợp Thực hiện đúng các chuẩn mực đạo đức người học.

VII. Giáo trình/ tài liệu tham khảo

** Sách giáo trình/Bài giảng: (Liệt kê ít nhất 1 giáo trình- cập nhật mới từ 3 năm trở lại đây)*

1. Đặng Đức Hoàn chủ biên và cộng sự (2020). *Giáo trình Điền kinh*, NXB Học viện Nông nghiệp, Hà Nội.

** Tài liệu tham khảo khác: (Liệt kê ít nhất 3 tài liệu tham khảo)*

1. Đặng Đức Hoàn (2019) chủ biên, Nguyễn Xuân Cừ, Trần Văn Hậu, Hoàng Văn Hưng, Nguyễn Đăng Thiện, Nguyễn Văn Toàn. *Giáo trình Giáo dục thể chất đại cương*, NXB Học viện Nông nghiệp, Hà Nội.

2. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh (2006). *Điền kinh*. NXB TDTT, Hà Nội.

3. Tổng cục TDTT (2010). *Luật Điền kinh*. NXB TDTT, Hà Nội.

VIII. Nội dung chi tiết của học phần

Tuần	Nội dung	KQHTMD của học phần
1	Chương 1: KHÁI NIỆM, PHÂN LOẠI, SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN, MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ, TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐIỀN KINH	
	A/ Các nội dung chính trên lớp: (01 tiết) Nội dung GD lý thuyết: (01 tiết) 1.1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Điền kinh, tác dụng của môn học Điền kinh.	K1, K2, K3, K4
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (02 tiết) 1.2. Nguồn gốc ra đời và quá trình phát triển môn Điền kinh trong nước và trong Học viện	K9, K10
1 đến 15	Chương 2: NGUYÊN LÝ VÀ PHÂN TÍCH KỸ THUẬT	
	A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (22 tiết) Nội dung GD lý thuyết: (01 tiết) 2.1. Nguyên lý kỹ thuật chạy 2.2. Kỹ thuật chạy 100 mét 2.3. Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (20 tiết) 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	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10

Tuần	Nội dung	KQHTMD của học phần
	Kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa Kĩ thuật bay trên không và tiếp đất Làm bài tập thể lực trên lớp: (1,0 tiết)	
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (44 tiết) Hiểu các nguyên lý kỹ thuật cơ bản Vận dụng các kỹ thuật thực hành trên lớp vào tập luyện có hiệu quả	K9, K10, K11
	Chương 3: MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA CHẠY 100 MÉT VÀ NHẢY XA	
1 đến 10	A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (7,0 tiết) Nội dung GD lý thuyết: (02 tiết) 4.1. Quá trình phát triển của điều luật môn Điền kinh 4.2. Một số điều luật cơ bản môn Điền kinh Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (03 tiết) Chia nhóm tập luyện	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10
1 đến 15	Nội dung semina/thảo luận: (01 tiết) Sơ lược lịch sử ra đời; các nguyên lý kỹ – chiến thuật; các điều luật cơ bản môn Điền kinh Làm bài tập (kiểm tra giữa kỳ): (01 tiết)	
	B/ Các nội dung cần tự học : (14 tiết) Nghiên cứu Luật Điền kinh năm 2001 <i>sửa đổi bổ sung</i> và phương pháp tổ chức thi đấu Điền kinh	K9, K10, K11
1 đến 15	Thực hành: + Chạy 100 mét (giây) + Nhảy xa (mét)	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11

IX. Yêu cầu của giảng viên đối với học phần:

- Phòng học tập, không gian học tập trực tuyến an toàn, yên tĩnh, thoáng mát, vệ sinh...
- Phương tiện phục vụ giảng dạy: máy tính kết nối mạng, đăng kí nhóm học trực tuyến theo thời khóa biểu của Ban Quản lý Đào tạo Học viện, tài khoản MS Teams 365.
- Các phương tiện khác: đồng phục môn học giáo dục thể chất, giày thể thao phù hợp.
- E- learning (học trực tuyến): Máy tính kết nối mạng, đăng ký nhóm học trực tuyến theo Thời khóa biểu trực tuyến của Ban Quản lý đào tạo Học viện, Tài khoản MS Teams 365, (trong trường hợp thiên tai, dịch bệnh không thể đến trường).

Hà Nội, ngày ... tháng ... năm 20...

TRƯỞNG BỘ MÔN

(Ký và ghi rõ họ tên)

Nguyễn Văn Toàn

GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM

(Ký và ghi rõ họ tên)

Nguyễn Đăng Thiện

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

(Ký và ghi rõ họ tên)

Phan Thị Điều

GIÁM ĐỐC

(Ký và ghi rõ họ tên)

PHỤ LỤC
THÔNG TIN VỀ ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN GIẢNG DẠY HỌC PHẦN

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Phan Thị Điều	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 09.32.32.72.72
Email: ptdieu@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Lê Trọng Động	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0977.000.880
Email: ltdong@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Đặng Đức Hoàn	Học hàm, học vị: Tiến sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0911.69.1082
Email: ddhoan@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Nguyễn Anh Tuấn	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0966.217.889
Email: natuan@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Phạm Quốc Đạt	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0963.426.555
Email: pqdat@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Nguyễn Xuân Cừ	Học hàm, học vị: Thạc sỹ - GVC
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0915.25.35.47
Email: nxcu@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn

Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao