

**TRƯỜNG ĐH TÀI CHÍNH - NGÂN HÀNG HÀ NỘI**  
**KHOA CƠ BẢN**  
**BỘ MÔN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH, THỂ CHẤT**

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

Hệ đào tạo: Đại học Chính quy

**1. Tên học phần 1:** lý thuyết chung và bài tập TDPTC 8 động tác (General theory and 8 Exercise common development actions).

**2. Mã học phần:** DQDG0012.

**3. Số tín chỉ:** 1

**4. Điều kiện học phần**

Hoàn thành chương trình GDTC ở THPT. Đủ điều kiện sức khỏe để học tập.

**5. Mục tiêu học phần**

*5.1. Kiến thức:*

- + Nắm được các nguyên tắc và phương pháp trong giáo dục thể chất.
- + Biết phân loại chấn thương, xử lý chấn thương và cách xử lý, phòng ngừa một số bệnh thường gặp trong giáo dục thể chất.
- + Nắm được bài tập TDPTC 8 ĐT

*5.2 Kỹ năng:* Trang bị kiến thức căn bản về GDTC cũng như các kiến thức, kỹ năng căn bản về y học và thực hiện được bài tập TDPTC 8 ĐT.

*5.3 Thái độ:* Nhận thức được vai trò, tầm quan trọng của môn học, từ đó có thái độ nghiêm túc, ham thích học tập và rèn luyện.

**6. Mô tả vắn tắt nội dung học phần**

Trong 10 tiết đầu của học phần, người học sẽ được trang bị các nguyên tắc, Phương pháp giáo dục thể chất; các loại chấn thương thường gặp, các bệnh thường mắc phải trong quá trình học tập, rèn luyện (khái niệm, nguyên nhân, cơ chế, lâm sàng, cách xử lý và phòng ngừa).

Trong 10 tiết tiếp theo, học thực hành bài tập thể dục phát triển chung 8 động tác.

**7. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Tham dự giờ lên lớp: tối thiểu 80% số tiết học tròn lớp, và thực hành có sự giảng dạy, hướng dẫn trực tiếp của giảng viên
- Bài tập, thảo luận:
  - + Đọc tài liệu, chuẩn bị và tham gia thảo luận theo hướng dẫn của giáo viên;

- + Thực hiện đầy đủ các bài tập được giao;
- Có bài kiểm tra định kỳ;
- Tham gia thi kết thúc học phần.

## 8. Tài liệu học phần

### 8.1 Tài liệu bắt buộc:

[1] Bài giảng “*Lý thuyết chung về Giáo dục thể chất*”, Môn Giáo dục thể chất, Trường ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội.

### 8.2 Tài liệu tham khảo:

- [1] “*Lý luận và phương pháp TDDT*”, NXB TDDT.
- [2] “*Y học TDDT*”, NXB TDDT.
- [3] “*Tài liệu môn giáo dục thể chất*”, Trường ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội
- [4] Cốc Website về TDDT và Y học...

**9. Thang điểm:** thang điểm 10 kết hợp với thang điểm chữ A, B, C, D, F

## 10. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên

### 10.1 Tiêu chí đánh giá

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số
1.	Điểm chuyên cần: đánh giá mức độ thực hiện các nhiệm vụ sinh viên (mục 7)	Điểm đánh giá cho cả học phần	10%
2.	Điểm kiểm tra định kỳ, điểm thực hành bài tập TDPTC 8 ĐT	Điểm trung bình của các điểm	30%
3.	Điểm thi hết học phần. (thi lý thuyết)	Điểm đánh giá cho cả học phần	60%

### 10.2 Cách tính điểm

- Sinh viên không tham gia đủ 80% số tiết học trên lớp sẽ không được tham dự thi kết thúc học phần và nhận điểm 0 cho lần thi thứ nhất;
- Điểm đánh giá thành phần được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân. Điểm học phần là tổng hợp điểm của tất cả các điểm thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần được làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được chuyển thành điểm chữ.

## 11. Đề cương chi tiết học phần

### 11.1 Nội dung chi tiết

TT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Số tiết
<b>I</b>	<b>Lý thuyết chung</b>	<b>10</b>
1	+ Các nguyên tắc và phương pháp giáo dục thể chất . Các nguyên tắc giáo dục thể chất . Các phương pháp giáo dục thể chất	4
2	+ Chấn thương và phương pháp xử lý chấn thương . Chấn thương phần mềm . Chấn thương phần cứng	2
3	+ Một số bệnh thường gặp trong Giáo dục thể chất. Cách xử lý và phòng ngừa. . Choáng . Chuột rút . Đau bụng do vận động . Những điều chú ý khi cấp cứu trong giáo dục thể chất	4
<b>II</b>	<b>Kỹ năng</b>	<b>10</b>
1	<b><i>Bài Thể dục phát triển chung tay không 8 động tác.</i></b> - Động tác 1. (động tác tay - vai). - Động tác 2. (động tác vặn mình). - Động tác 3 (động tác lườn). - Động tác 4 (động tác lưng - bụng). - Động tác 5 (động tác đá chân). - Động tác 6 (động tác toàn thân). - Động tác 7 (động tác bật nhảy) - Động tác 8 ( động tác điều hòa)	6
2	Ôn tập hoàn thiện 8 động tác và phát triển thể lực	2
3	Ôn tập và kiểm tra định kỳ	2

## THI KẾT THÚC HỌC PHẦN

### 11.2 Phân bố thời gian và hướng dẫn thực hiện chương trình

- Phân bố thời gian:

Giờ lên lớp				Giờ tự học
Tổng số tiết	Phân bố			30 tiết
	Lý thuyết	Thực hành bài tập TDPTC 8 động tác	Ôn luyện và kiểm tra định kỳ	
20	10	08	02	

\* Thời gian quy định cho một tiết học là 50 phút

- Hướng dẫn thực hiện chương trình:

Học phần được áp dụng cho ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội

*Hà Nội, ngày 30 tháng 10 năm 2019*

**HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**



**PGS.TS Phạm Ngọc Ánh**

**Đại tá Nguyễn Đức Khâm**

**TRƯỜNG ĐH TÀI CHÍNH - NGÂN HÀNG HÀ NỘI**  
**KHOA CƠ BẢN**  
**BỘ MÔN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH, THỂ CHẤT**

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

Hệ đào tạo: Đại học Chính quy

**1. Tên học phần 2: Chạy ngắn (100m) ( Short run (100m)).**

**2. Mã học phần:** DQDG0012.

**3. Số tín chỉ: 1**

**4. Điều kiện học phần**

Hoàn thành học phần 1

**5. Mục tiêu học phần**

*5.1. Kiến thức:*

- + Nắm vững và hiểu rõ mục đích, tác dụng của môn học.
- + Vận dụng những kiến thức vào việc thực hiện môn học.

*5.2 Kỹ năng:*

- + Trang bị cho sinh viên một số kỹ năng tập luyện và thi đấu chạy cự ly ngắn, kỹ năng sử dụng môn học để phát triển thể chất trong quá trình học tập và công tác.
- + Phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

*5.3 Thái độ:* Nhận thức được vai trò, tầm quan trọng của môn học, từ đó có thái độ nghiêm túc, ham thích học tập và rèn luyện.

**6. Mô tả vắn tắt nội dung học phần**

Lý thuyết chung về chạy ngắn, kỹ thuật chạy ngắn, các điều luật về chạy ngắn và học thực hành Chạy ngắn (100m).

**7. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Tham dự giờ lên lớp: tối thiểu 80% số tiết học tròn lớp, và thực hành có sự giảng dạy, hướng dẫn trực tiếp của giảng viên
- Học lý thuyết và thực hành
  - + Đọc tài liệu, chuẩn bị theo hướng dẫn của giảng viên
  - + Thực hiện đầy đủ các giờ học thực hành;
- Có bài kiểm tra định kỳ
- Tham gia thi kết thúc học phần.

## 8. Tài liệu học phân

### 8.1 Tài liệu bắt buộc:

[1] Bài giảng “*Lý thuyết chung về chạy ngắn*”, Môn Giáo dục thể chất, Trường ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội.

### 8.2 Tài liệu tham khảo:

[1] “*Giáo trình điền kinh*”, NXB TĐTT.

**9. Thang điểm:** thang điểm 10 kết hợp với thang điểm chữ A, B, C, D, F

## 10. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên

### 10.1 Tiêu chí đánh giá

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số
1.	Điểm chuyên cần: đánh giá mức độ thực hiện các nhiệm vụ sinh viên (mục 7)	Điểm đánh giá cho cả học phần	10%
2.	Điểm kiểm tra định kỳ, điểm thực hành chạy 100m cú bấm giờ	Điểm trung bình của các điểm	30%
3.	Điểm thi hết học phần chạy 100m có bấm giờ	Điểm đánh giá cho cả học phần	60%

### 10.2 Cách tính điểm

- Sinh viên không tham gia đủ 80% số tiết học trên lớp sẽ không được tham dự thi kết thúc học phần và nhận điểm 0 cho lần thi thứ nhất;
- Điểm đánh giá thành phần được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân. Điểm học phần là tổng hợp điểm của tất cả các điểm thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần được làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được chuyển thành điểm chữ.

## 11. Đề cương chi tiết học phần

### 11.1 Nội dung chi tiết

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết
I	<b>Kiến thức chung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lý thuyết chạy ngắn.</li><li>- Kỹ thuật chạy ngắn.</li><li>- Các điều luật chung của chạy ngắn.</li></ul>	2

II	<b>Kỹ năng</b>	<b>18</b>
1	Khởi động chung và chuyên môn	1
2	Kỹ thuật chạy trên đường thẳng và phát triển thể lực	5
3	Kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và phát triển thể lực	4
4	Kỹ thuật chạy lao và chạy giữa quãng, phát triển thể lực	2
5	Kỹ thuật về đích và phối hợp giữa các giai đoạn, phát triển thể lực	2
6	Hoàn thiện kỹ thuật và ôn luyện	2
7	Ôn tập và kiểm tra bộ phận	2
<b>THI KẾT THÚC HỌC PHẦN</b>		

11.2 *Phân bố thời gian và hướng dẫn thực hiện chương trình*

- Phân bố thời gian:

Giờ lên lớp				Giờ tự học
Tổng số tiết	Phân bố			30 tiết
	Lý thuyết	Thực hành chạy 100m	Ôn luyện và kiểm tra định kỳ	
20	02	16	02	

\* Thời gian quy định cho một tiết học là 50 phút

- Hướng dẫn thực hiện chương trình:

Học phần được áp dụng cho ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội

*Hà Nội, ngày 30 tháng 10 năm 2019*

**HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**



**PGS.TS Phạm Ngọc Ánh**

**Đại tá Nguyễn Đức Khâm**

**TRƯỜNG ĐH TÀI CHÍNH - NGÂN HÀNG HÀ NỘI**  
**KHOA CƠ BẢN**  
**BỘ MÔN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH, THỂ CHẤT**

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

Hệ đào tạo: Đại học Chính quy

**1. Tên học phần 3 : BÓNG CHUYỀN (Volleyball).**

**2. Mã học phần:** DQDG0012.

**3. Số tín chỉ: 1**

**4. Điều kiện học phần**

Hoàn thành học phần 2

**5. Mục tiêu học phần**

*5.1. Kiến thức:*

- + Nắm vững và hiểu rõ mục đích, tác dụng của môn học.
- + Vận dụng những kiến thức vào việc thực hiện môn học.

*5.2 Kỹ năng:*

+ Trang bị cho sinh viên một số kỹ năng tập luyện và thi đấu Bóng chuyền, kỹ năng sử dụng môn học để phát triển thể chất trong quá trình học tập và công tác.

+ Phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

*5.3 Thái độ:* Nhận thức được vai trò, tầm quan trọng của môn học, từ đó có thái độ nghiêm túc, ham thích học tập và rèn luyện.

**6. Mô tả vắn tắt nội dung học phần**

Lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền, kỹ chiến thuật, các điều luật cơ bản trong bóng chuyền và học thực hành về Bóng chuyền cơ bản.

**7. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Tham dự giờ lên lớp: tối thiểu 80% số tiết học trên lớp, và thực hành của giảng dạy, hướng dẫn trực tiếp của giảng viên
- Học lý thuyết và thực hành
  - + Đọc tài liệu, chuẩn bị theo hướng dẫn của giảng viên
  - + Thực hiện đầy đủ các giờ học thực hành
- Có bài kiểm tra định kỳ
- Tham gia thi kết thúc học phần.



## 8. Tài liệu học phân

### 8.1 Tài liệu bắt buộc:

[1] Bài giảng “*Lý thuyết chung về Bóng chuyền*”, Môn Giáo dục thể chất, Trường ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội.

### 8.2 Tài liệu tham khảo:

[1] “*Giáo trình bóng chuyền*”, NXB TĐTT.

**9. Thang điểm:** thang điểm 10 kết hợp với thang điểm chữ A, B, C, D, F

## 10. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên

### 10.1 Tiêu chí đánh giá

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số
1.	Điểm chuyên cần: đánh giá mức độ thực hiện các nhiệm vụ sinh viên (mục 7)	Điểm đánh giá cho cả học phần	10%
2.	Điểm kiểm tra định kỳ, điểm thực hành các kỹ thuật bóng chuyền	Điểm trung bình của các điểm	30%
3.	Điểm thi hết học phần. Thi thực hành trong bóng chuyền	Điểm đánh giá cho cả học phần	60%

### 10.2 Cách tính điểm

- Sinh viên không tham gia đủ 80% số tiết học trên lớp sẽ không được tham dự thi kết thúc học phần và nhận điểm 0 cho lần thi thứ nhất;
- Điểm đánh giá thành phần được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân. Điểm học phần là tổng hợp điểm của tất cả các điểm thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần được làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được chuyển thành điểm chữ.

## 11. Đề cương chi tiết học phần

### 11.1 Nội dung chi tiết

TT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Số tiết
I	<b>KIẾN THỨC CHUNG</b>	<b>2</b>
	<b>Lịch sử môn bóng chuyền</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam.</li><li>- Kỹ chiến thuật trong phòng thủ và tấn công của môn bóng chuyền</li></ul>	

	- Các điều luật cơ bản của môn bóng chuyền	
<b>II</b>	<b>KIẾN THỨC và KỸ NĂNG</b>	<b>18</b>
1	Các tư thế chuẩn bị, các kỹ thuật di chuyển.	1
2	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay chính diện bằng 2 tay	5
3	Kỹ thuật đệm bóng cơ bản	4
4	Kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện - thấp tay chính diện	4
5	Phương pháp trọng tài và thi đấu Bóng chuyền	2
6	Ôn tập và kiểm tra bộ phận	2
<b>THI KẾT THÚC HỌC PHẦN</b>		

*11.2 Phân bố thời gian và hướng dẫn thực hiện chương trình*

- Phân bố thời gian:

Giờ lên lớp			Giờ tự học	
Tổng số tiết	Phõn bõ			30 tiết
	Lý thuyết	Thực hành Bóng chuyền	Ôn luyện và kiểm tra định kỳ	
20	02	16	02	

\* Thời gian quy định cho một tiết học là 50 phút

- Hướng dẫn thực hiện chương trình:

Học phần được áp dụng cho ĐH Tài chính - Ngân hàng Hà Nội

*Hà Nội, ngày 30 tháng 10 năm 2019*

**HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**



**PGS.TS Phạm Ngọc Ánh**

**Đại tá Nguyễn Đức Khâm**