

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
LÝ LUẬN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ LÝ THUYẾT CÁC MÔN
THỂ THAO CƠ BẢN
Mã môn học: PES1055

1. Thông tin về giảng viên

STT	Họ và tên	Chức danh, học vị	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại
1.	Ngô Quang Huy	GVC. ThS.	TT GDTC&TT	0913556691
2.	Nguyễn Quốc Dũng	GV. ThS.	TT GDTC&TT	0903208666
3.	Nguyễn Kim Quỳnh	GV. TS.	TT GDTC&TT	0977811214
4.	Nguyễn Thị Đào	GV. ThS.	TT GDTC&TT	0987081623
5.	Lê Thanh Thủy	GVC. ThS.	TT GDTC&TT	0912664097
6.	Nguyễn Ngọc Minh	GV. CN.	TT GDTC&TT	0948989022

2. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Lý luận giáo dục thể chất và lý thuyết các môn thể thao cơ bản.
- Mã môn học: PES1055
- Số tín chỉ: 01
- Môn học: Bắt buộc
- Các môn học kế tiếp: Các môn tự chọn
- Các yêu cầu đối với môn học: Giảng đường, giáo trình bài giảng, tài liệu tham khảo
- Giờ tín chỉ: 15 giờ lý thuyết
- Địa chỉ trung tâm phụ trách môn học: Trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội.

3. Mục tiêu của môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, sinh viên:

+ Hiểu được lịch sử và quá trình phát triển của phong trào thể dục thể thao Thế giới với đỉnh cao là Olympic Quốc tế, cũng như lịch sử phát triển của thể dục thể thao trong từng giai đoạn của đất nước.

+ Nắm được những khái niệm cơ bản của môn học Giáo dục thể chất, mục đích, nhiệm vụ cũng như hình thức và nội dung của giáo dục thể chất trong trường đại học. Từ đó sinh viên nhận thức được rõ trách nhiệm của mình đối với

môn học Giáo dục thể chất.

+ Từ những kiến thức cơ bản về y học và sinh lý thể dục thể thao sinh viên thấy được những ảnh hưởng của thể dục thể thao đến cơ thể người tập, biết vận dụng các kiến thức vệ sinh vào trong tập luyện. Sinh viên có thể tự kiểm tra đánh giá thể lực từ đó tìm ra những phương pháp tập luyện phù hợp và vận dụng các kiến thức về chấn thương để biết tự sơ cứu chấn thương trong tập luyện.

+ Trang bị cho sinh viên kiến thức về lịch sử phát triển, khái niệm, vị trí và nhiệm vụ của môn thể dục. Đồng thời nắm được những phương tiện, đặc điểm về phương pháp thể dục, cách phân loại thể dục và kiến thức tổ chức thi đấu.

+ Trang bị cho sinh viên kiến thức về lịch sử phát triển, khái niệm, ý nghĩa và vị trí môn điền kinh. Đồng thời nắm được cách phân loại, nguyên lý kỹ thuật của các môn điền kinh, phương pháp tổ chức thi đấu và công tác trọng tài.

- Kỹ năng

Sau khi học xong môn học, sinh viên:

+ Hiểu và vận dụng những kiến thức lý luận vào quá trình học tập và tự rèn luyện.

- Thái độ

+ Sinh viên cần có thái độ học tập nghiêm túc, tìm hiểu tài liệu liên quan đến môn học nhằm nâng cao khả năng hiểu biết về môn học, từ đó tạo nên một thói quen tích cực khi tham gia môn học và vận dụng trong cuộc sống.

4. Tóm tắt nội dung môn học

- Phần lý luận: Môn học cung cấp cho sinh viên những kiến thức chung về phong trào Olympic quốc tế. Từ cơ sở khoa học của sinh lý học thể dục thể thao, sinh viên hiểu được những ảnh hưởng của tập luyện đối với cơ thể người tập. Hiểu và vận dụng những kiến thức về vệ sinh tập luyện, các nguyên tắc tập luyện trong quá trình học tập Giáo dục thể chất. Sinh viên được trang bị những kiến thức cơ bản về y học thể dục thể thao từ đó có thể vận dụng vào quá trình kiểm tra và tự kiểm tra sức khỏe trong quá trình tập luyện. Hiểu biết được những nguyên nhân dẫn đến chấn thương và các chỉ định sơ cứu chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao.

- Phần lý thuyết các môn thể thao cơ bản: Cung cấp cho sinh viên các kiến thức về lịch sử phát triển, khái niệm, vị trí, nhiệm vụ, những phương tiện và đặc điểm về phương pháp thể dục và điền kinh. Cách phân loại của môn thể dục và môn điền kinh. Nguyên lý kỹ thuật của các môn điền kinh, hình thức tổ chức thi đấu.

5. Nội dung chi tiết môn học

5.1. Lý luận chung

5.1.1. Bài 1 - Những vấn đề chung về thể dục thể thao

1. Tóm tắt lịch sử quá trình phát triển của thể dục thể thao
2. Một số khái niệm cơ bản: Văn hóa thể chất; Giáo dục thể chất; Thể thao
3. Giáo dục thể chất trong các trường đại học
 - Mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất.
 - Các hình thức giáo dục thể chất.
 - Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học.
4. Phong trào Olympic Quốc tế
 - Lịch sử Olympic Quốc tế.
 - Một số điều luật trong hiến chương Olympic Quốc tế.

5.1.2. Bài 2 - Ảnh hưởng của thể dục thể thao đối với cơ thể người tập

1. Đối với hệ vận động
2. Đối với hệ tuần hoàn
 - Tim mạch.
 - Hệ máu.
3. Đối với hệ hô hấp
4. Đối với trao đổi chất

5.1.3. Bài 3 - Vệ sinh tập luyện và các nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao

1. Vệ sinh tập luyện thể dục thể thao
 - Vệ sinh cá nhân.
 - Vệ sinh sân bãi và dụng cụ tập luyện.
2. Các biện pháp vệ sinh hỗ trợ nhằm phục hồi và nâng cao khả năng tập luyện
 - Biện pháp sư phạm.
 - Biện pháp tâm lý.
 - Biện pháp y học.
3. Các nguyên tắc tập luyện
 - Nguyên tắc tự giác tích cực.
 - Nguyên tắc trực quan.
 - Nguyên tắc thích hợp và đối đãi cá biệt.
 - Nguyên tắc hệ thống.
 - Nguyên tắc tăng dần theo yêu cầu.
 - Mối quan hệ giữa các nguyên tắc trong quá trình tập luyện.

5.1.4. Bài 4 - Kiểm tra, tự kiểm tra y học trong giáo dục thể chất

1. Kiểm tra hình thể và đánh giá sự phát triển thể lực thông qua 2 phương pháp: Quan sát và nhân trắc

2. Tự kiểm tra quá trình y học trong tập luyện thể dục thể thao

- Đánh giá bằng cảm giác: Trạng thái ngủ, ăn, mạch đập,...

- Một số các trạng thái sinh lý và phản ứng xấu trong tập luyện: Xuất hiện trước, trong và sau vận động.

3. Đề phòng chấn thương và các qui định sơ cứu chấn thương

- Nguyên nhân dẫn đến chấn thương.

- Cách sơ cứu chấn thương trong tập luyện.

5.2. Lý thuyết các môn thể thao cơ bản.

5.2.1. Bài 5 - Lý thuyết về môn thể dục

1. Lịch sử phát triển môn thể dục

- Lịch sử phát triển môn thể dục qua 3 thời kỳ: cổ đại, trung và cận đại, hiện đại.

- Thể dục Việt Nam.

2. Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và thể thao

- Khái niệm.

- Vị trí và nhiệm vụ của thể dục.

- Những phương tiện chủ yếu và đặc điểm về phương pháp của thể dục.

- Phân loại thể dục.

- Thể dục là môn khoa học giáo dục.

3. Thể dục sức khỏe cho mọi người

- Vị trí sức khỏe mọi người trong xã hội.

- Khái niệm thể dục sức khỏe cho mọi người.

- Các loại hình thể dục sức khỏe cho mọi người.

4. Hình thức tổ chức thi đấu

5.2.2. Bài 6 – Lý thuyết về môn điền kinh

1. Lịch sử phát triển môn điền kinh

- Nguồn hình thành và phát triển môn điền kinh.

- Sự phát triển kỹ thuật các môn điền kinh.

- Sự phát triển về phương pháp tập luyện.

- Vài nét về điền kinh Việt Nam.

2. Khái quát chung môn điền kinh

- Khái niệm.

- Ý nghĩa và vị trí môn điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất.

- Phân loại.
- 3. Nguyên lý kỹ thuật chung của các môn điền kinh
 - Nguyên lý kỹ thuật đi bộ.
 - Nguyên lý kỹ thuật chạy.
 - Nguyên lý kỹ thuật các môn nhảy.
 - Nguyên lý kỹ thuật các môn ném đẩy.
- 4. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn
 - Xuất phát.
 - Chạy lao sau xuất phát.
 - Chạy giữa quãng.
 - Về đích.
 - Đặc điểm kỹ thuật chạy ngắn trên các cự ly khác nhau.
- 5. Hình thức tổ chức thi đấu

6. Học liệu

6.1. Học liệu bắt buộc

1. Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, NXB Giáo dục, năm 1995.
2. Giáo trình Giáo dục thể chất, trường ĐHKHTN, năm 2004.
3. Điền kinh, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, năm 2006.
4. Thể dục, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, năm 2009.
5. Tài liệu khoá học Phong trào Olympic – Ủy ban Olympic tháng 7 năm 2007.

6.2. Tài liệu tham khảo

6. Sinh lý học thể dục thể thao, NXB Thể dục thể thao, năm 2003.
7. Thể dục, NXB Thể dục thể thao, năm 1994.
8. Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất, NXB Thể dục thể thao, năm 2001.

7. Hình thức tổ chức dạy học

7.1. Lịch trình chung

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học			Tổng
	Lên lớp		Tự học	
	Lý thuyết	Thực hành		
Nội dung 1	2			2
Nội dung 2	2			2
Nội dung 3	2			2
Nội dung 4	2			2

Nội dung 5	2			2
Nội dung 6	2			2
Nội dung 7	2			2
Nội dung 8	1			1
Tổng	15			15

7.2. Lịch trình tổ chức dạy học cụ thể

Tuần 1 (nội dung 1)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 2 giờ tín chỉ	<p><i>Bài 1- Đại cương về thể dục thể thao.</i></p> <p>1. Giới thiệu lịch sử phát triển thể dục thể thao (tham khảo tài liệu).</p> <p>2. Giới thiệu một số khái niệm cơ bản:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Văn hóa thể chất (thể dục thể thao). - Giáo dục thể chất. - Thể thao. <p>3. Khái lược về giáo dục thể chất trong trường đại học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất trong trường đại học. - Nội dung học giáo dục thể chất. - Các hình thức giáo dục thể chất trong trường đại học. - Nhiệm vụ của sinh viên đối với môn học giáo dục thể chất. <p>4. Phong trào Olympic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử Olympic. - Một số điều luật trong hiến chương Olympic: Biểu tượng; Cờ; Khẩu hiệu; Nhạc; Bài ca chính thức của Đại hội; Lửa và Đuốc Olympic. - Giới thiệu về đại hội thể thao Đông Nam Á: Sự ra đời và phát triển; Cơ cấu và Điều lệ; Các Đại hội thể thao Đông Nam Á. 	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL1, tr. 8-13. - Đọc TL2, tr. 1-13. - Nghe giảng và ghi chép bài đầy đủ. - Đọc TL2, tr. 71-75, tr. 85-91; TL5, tr. 1-13. - Tham khảo các tài liệu có liên quan đến môn học.

Tuần 2 (nội dung 2)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 2 giờ tín chỉ	<p><i>Bài 2 - Ảnh hưởng của thể dục thể thao đối với cơ thể người tập.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Đối với hệ vận động. Đối với hệ tuần hoàn. Ảnh hưởng của thể dục thể thao đối với hệ hô hấp. Ảnh hưởng của thể dục thể thao đối với quá trình trao đổi chất và năng lượng. Ảnh hưởng của thể dục thể thao đối với sự điều hoà thân nhiệt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL2, tr.19-22; TL1, tr. 80-89. - Đọc TL6. - Đọc TL2, tr. 22-27; TL1, tr. 90-94. - Đọc và nghiên cứu thêm các tài liệu có liên quan tới bài học.

Tuần 3 (nội dung 3)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 2 giờ tín chỉ	<p><i>Bài 3 - Vệ sinh tập luyện và các nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Vệ sinh tập luyện: <ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh cá nhân. - Vệ sinh sân bãi và dụng cụ tập luyện. - Các biện pháp vệ sinh thúc đẩy quá trình hoạt động thể lực và quá trình hồi phục trong tập luyện. Các nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao: <ul style="list-style-type: none"> - Nguyên tắc tự giác tích cực. - Nguyên tắc trực quan. - Nguyên tắc thích hợp và đối đãi cá biệt. - Nguyên tắc hệ thống. - Nguyên tắc tăng dần theo yêu cầu. - Ý nghĩa vận dụng và mối quan hệ giữa 5 nguyên tắc trong quá trình tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL2, tr. 28-40; TL1, tr.104-120. - Đọc TL6. - Đọc TL2, tr. 40-52. - Chuẩn bị câu hỏi.

Tuần 4 (nội dung 4)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
<p>Lý thuyết 2 giờ tín chỉ</p>	<p><i>Bài 4 - Kiểm tra và tự kiểm tra y học trong quá trình giáo dục thể chất.</i></p> <p>1. Kiểm tra hình thể và đánh giá sự phát triển thể lực: Bằng 2 phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phương pháp quan sát: <ul style="list-style-type: none"> + Tư thế thân người. + Dáng người. - Phương pháp nhân trắc: <ul style="list-style-type: none"> + Đo chiều cao đứng và ngồi. + Đo cân nặng. + Đo các chỉ số vòng: ngực, bụng, cánh tay, cẳng tay và đùi, cẳng chân, ... + Đo chiều rộng, chiều dày của vai, hông. + Đo chỉ số: Dung tích sống, lực bóp tay, lực kéo lưng. <p>2. Tự kiểm tra y học trong quá trình tập luyện:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi cảm giác chung: ăn, ngủ, mạch. - Trạng thái trước, trong và sau khi vận động. <p>3. Đề phòng chấn thương và một số qui định sơ cứu chấn thương trong tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nguyên nhân dẫn đến chấn thương. - Một số qui định trong sơ cứu chấn thương. <p>4. Giao bài tập phần lý luận chung cho sinh viên viết thu hoạch, thời gian nộp vào tuần 6 (lấy điểm giữa kỳ).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL2, tr. 53-60. và TL6. - Đọc TL2, tr. 65-69. - Đưa ra những câu hỏi về các vấn đề có liên quan tới bài giảng. - Đọc tài liệu tham khảo khác.

Tuần 5 (nội dung 5)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 2 giờ tín chỉ	<p><i>Bài 5 - Lý thuyết về môn thể dục.</i></p> <p>1. Lịch sử phát triển môn thể dục:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử phát triển môn thể dục qua 3 thời kỳ: cổ đại, trung và cận đại, hiện đại. - Thể dục Việt Nam. <p>2. Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khái niệm. - Vị trí và nhiệm vụ của thể dục. - Những phương tiện chủ yếu và đặc điểm về phương pháp của thể dục. - Phân loại thể dục. - Thể dục là môn khoa học giáo dục. 	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL4, tr. 7- 27; 28- 57. - Đưa ra những câu hỏi về các vấn đề có liên quan tới bài giảng. - Đọc tài liệu tham khảo khác.

Tuần 6 (nội dung 6)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 02 giờ tín chỉ	<p>Bài 5 (tiếp).</p> <p>3. Thể dục sức khỏe cho mọi người:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vị trí sức khỏe mọi người trong xã hội. - Khái niệm thể dục sức khỏe cho mọi người. - Các loại hình thể dục sức khỏe cho mọi người. <p>4. Hình thức tổ chức thi đấu.</p> <p><i>5.2.2. Bài 6. Lý thuyết về môn điền kinh.</i></p> <p>1. Lịch sử phát triển môn điền kinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nguồn hình thành và phát triển môn điền kinh. - Sự phát triển kỹ thuật các môn điền kinh. - Sự phát triển về phương pháp tập luyện. - Vài nét về điền kinh Việt Nam. <p>2. Khái quát chung môn điền kinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khái niệm. - Ý nghĩa và vị trí môn điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất. - Phân loại. 	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL4, tr.189-205. - Đọc TL4, tr.412-423. - Đưa ra những câu hỏi về các vấn đề có liên quan tới bài giảng. - Đọc tài liệu tham khảo khác. <ul style="list-style-type: none"> - Đọc TL3, tr.5-22. - Sinh viên nộp bài tập thu hoạch.

Tuần 7 (nội dung 7)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 2 giờ tín chỉ	Bài 6 (tiếp). 3. Nguyên lý kỹ thuật chung của các môn điền kinh: - Nguyên lý kỹ thuật đi bộ. - Nguyên lý kỹ thuật chạy. - Nguyên lý kỹ thuật các môn nhảy. - Nguyên lý kỹ thuật các môn ném đẩy. 4. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn: - Xuất phát. - Chạy lao sau xuất phát. - Chạy giữa quãng. - Về đích. - Đặc điểm kỹ thuật chạy ngắn trên các cự ly khác nhau. 5. Hình thức tổ chức thi đấu.	- Đọc TL3, tr.23-48. - Đọc TL3, tr.98-112; 541-548. - Đưa ra những câu hỏi về các vấn đề có liên quan tới bài giảng. - Đọc tài liệu tham khảo khác.

Tuần 8 (nội dung 8)

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết 1 giờ tín chỉ	- Thảo luận, trả lời các câu hỏi. - Nhắc sinh viên ôn tập và thời gian kiểm tra kết thúc môn học.	

Tuần 9

Hình thức tổ chức giảng dạy	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Kiểm tra - Đánh giá	Tổ chức kiểm tra cuối kỳ.	

8. Chính sách đối với môn học và các yêu cầu khác của giảng viên

- Sinh viên phải thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ đã đề ra trong đề cương môn học.

- Sinh viên cần có ý thức tự học và tìm nguồn tài liệu tham khảo để nâng cao hiểu biết về môn học.

- Sinh viên phải tư duy và biết tự đưa ra những câu hỏi đối với giáo viên để hiểu sâu hơn về môn học.

- Phải tự giác ôn tập ngoài giờ học.
- Phải tích lũy đủ các đầu điểm theo qui định.
- Đi học đầy đủ (đảm bảo 80% thời lượng học trên lớp).
- Sinh viên phải mang thẻ sinh viên trong quá trình học và kiểm tra.

9. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn học

9.1. Các loại điểm kiểm tra và trọng số của từng loại điểm

- Kiểm tra đánh giá thường xuyên 10%
- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ 30%
- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ 60%

9.2. Tiêu chí đánh giá các loại bài tập

9.2.1. Kiểm tra - đánh giá giữa kỳ

- Nội dung: Viết bài tập thu hoạch phân lý luận chung.
- Tiêu chí đánh giá:
 - + Viết đủ và đúng nội dung yêu cầu.
 - + Trình bày rõ ràng, sạch đẹp.

9.2.2. Kiểm tra - đánh giá cuối kỳ

- Nội dung:
 - + Lý luận chung và lý thuyết các môn thể thao cơ bản.
- Hình thức: Kiểm tra vấn đáp.
- Tiêu chí đánh giá: Trả lời đúng trọng tâm câu hỏi đề ra.

9.3. Lịch thi, kiểm tra

- Kiểm tra giữa kỳ: Viết và nộp bài vào tuần 5- 6.
- Thi cuối kỳ: Tuần thứ 9.