

**CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT THUỘC CÁC
CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC CHO PHÂN HIỆU
TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI TẠI TP. HỒ CHÍ MINH**
(Ban hành kèm theo Quyết định số: /QĐ-ĐHGTVT ngày tháng năm 2018)

Tên chương trình: Chương trình môn học Giáo dục Thể chất

Trình độ đào tạo: Đại học

Loại hình đào tạo: Chính quy

(Chương trình áp dụng từ khóa 59 trở về sau)

I. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Mục tiêu và yêu cầu chương trình môn học:

1.1. Mục tiêu chung:

Chương trình môn học Giáo dục Thể chất nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội cho sinh viên Phân hiệu trường Đại học Giao thông Vận tải tại Tp.Hồ Chí Minh với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế và văn hóa xã hội; phát triển hài hòa về thể lực và tư duy, có thể chất cường tráng, đáp ứng yêu cầu xã hội. Thông qua các hoạt động Giáo dục Thể chất để thúc đẩy các phong trào thể dục, thể thao trong toàn trường.

1.2. Mục tiêu cụ thể:

1.2.1. Về nhận thức:

- Giáo dục đạo đức cách mạng xã hội chủ nghĩa và tư tưởng Hồ Chí Minh;
- Rèn luyện tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, xây dựng niềm tin, lối sống tích cực lành mạnh, tinh thần tự giác học tập, rèn luyện thân thể, chuẩn bị sẵn sàng phục vụ sản xuất và bảo vệ Tổ quốc.

- Giúp người học nhận thức tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể và phát triển thể chất cho bản thân.

- Nâng cao năng lực nghề nghiệp, tích cực, chủ động tham gia các hoạt động thể dục thể thao của nhà trường và xã hội

1.2.2. Về kiến thức Thể dục thể thao:

- Một số nội dung cơ bản về lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Y học thể thao, Sinh lý học vận động...

- Kiến thức cơ bản về phương pháp tập luyện, rèn luyện thể chất một số môn thể thao cơ bản.

- Vận dụng được các điều luật thể thao cơ bản tổ chức tập luyện, tổ chức thi đấu, trọng tài.

Phương pháp tự học và tự tổ chức tập luyện theo nhóm.

1.2.3. Về kỹ năng thực hành và trình độ thể chất:

Người học đạt được các yêu cầu sau:

- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản các môn thể thao thuộc chương trình môn học.
- Kỹ năng tự tập luyện và có thể thi đấu một số môn thể thao.
- Kỹ năng tổ chức các hoạt động giao lưu thể dục thể thao.
- Hoàn thành môn học và có kết quả các học phần phải đạt điểm 4 trở lên.

1.3. Yêu cầu:

- Chương trình môn học Giáo dục Thể chất dành cho sinh viên không chuyên ngành Thể dục Thể thao tại Phân hiệu trường Đại học Giao thông Vận tải Tp. Hồ Chí Minh, được xây dựng trên cơ sở nội dung của khung chương trình môn học Giáo dục Thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định; chương trình môn học Giáo dục Thể chất đào tạo theo hệ thống tín chỉ và điều kiện thực tế về đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất, sân bãi luyện tập của Bộ môn Giáo dục Thể chất Phân hiệu Trường Đại học Giao thông Vận tải TP. Hồ Chí Minh;

- Nội dung chương trình quy định về mức độ kiến thức, kỹ năng của một số môn thể thao, mức độ về phát triển thể chất mà người học phải đạt được trong quá trình học tập môn Giáo dục Thể chất.

2. Nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất:

- Cung cấp cho người học các kỹ thuật, kỹ năng cơ bản của môn học và phát triển các tố chất vận động.

- Quy định về yêu cầu, kiểm tra đánh giá kết quả học tập;

- Quy định về nội dung và kế hoạch giảng dạy;

- Các học phần phải có đề cương chi tiết thể hiện rõ số lượng tín chỉ, điều kiện tiên quyết (nếu có), nội dung lý thuyết và thực hành, cách thức đánh giá học phần, giáo trình, tài liệu tham khảo và thực hành, phục vụ học phần.

2.1. Phân lý thuyết:

Yêu cầu: Nắm được nội dung cơ bản trong các học phần của chương trình; Hiểu biết một số điều luật thi đấu cơ bản của môn học.

2.2. Phần thực hành:

2.2.1. Học phần bắt buộc

- Yêu cầu: Nắm được nội dung cơ bản học phần Giáo dục Thể chất bắt buộc của chương trình; biết luật thi đấu, phương pháp tự luyện tập và rèn luyện thể chất, sức khỏe.

- Mô tả các học phần: Kiến thức, kỹ năng thực hành môn Điền kinh, điều luật cơ bản, phương pháp tự tập luyện và rèn luyện thể chất, sức khỏe.

2.2.2. Học phần tự chọn

- Yêu cầu: Nắm được nội dung cơ bản học phần Giáo dục Thể chất tự chọn của chương trình; biết Luật thi đấu, biết phương pháp tự luyện tập kỹ thuật, chiến thuật nhằm nâng cao thành tích thể thao môn tự chọn.

- Mô tả các học phần: Kiến thức, kỹ năng thực hành các môn Điền kinh, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bơi lội; luật, trọng tài, phương pháp tổ chức thi đấu; phương pháp tự tập luyện nâng cao thành tích thể thao môn tự chọn.

3. Khối lượng tích lũy môn học Giáo dục thể chất:

Đối với sinh viên bậc đại học hệ chính quy: Sinh viên phải tích lũy đủ 04 tín chỉ GDTC. Trong đó có 01 học phần thuộc nhóm bắt buộc và 03 học phần thuộc nhóm tự chọn

Giáo dục Thể chất 1 là môn học bắt buộc.

Giáo dục Thể chất 2, 3, 4 là các môn học tự chọn có điều kiện

Sinh viên có thể lựa chọn trong số các môn học tự chọn 03 môn thể thao khác nhau ở cấp độ 1, hoặc lựa chọn 01 môn thể thao ở ba cấp độ đào tạo khác nhau, với yêu cầu chuyên môn tăng dần, nhằm đạt được một trình độ kỹ năng vận động nhất định ở môn thể thao đó. Trong trường hợp, sinh viên lựa chọn một môn học tự chọn ở ba cấp độ đào tạo khác nhau để tập luyện, thì phải hoàn thành môn học tiên quyết trước đó.

4. Thời gian đào tạo

Chương trình Giáo dục Thể chất được bố trí giảng dạy, học tập trong toàn khoá học với 04 tín chỉ gồm 120 tiết; 1 tín chỉ 30 tiết; 1 tiết là 50 phút, không được trùng lặp nhau về nội dung môn học giữa các học phần.

- + Giáo dục Thể chất 1 (01 tín chỉ)
- + Giáo dục Thể chất 2 (01 tín chỉ)
- + Giáo dục Thể chất 3 (01 tín chỉ)
- + Giáo dục Thể chất 4 (01 tín chỉ)

5. Cấu trúc chương trình môn học

5.1. Chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên đại học nhóm sức khỏe bình thường

T	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung	Số TC	Học phần học trước	Bắt buộc/ Tự chọn
I	Học phần bắt buộc (1 tín chỉ)					
1	Giáo dục thể chất 1	GDT01.1	Điền kinh 1	1	Không	Bắt buộc
II	Các học phần tự chọn (3 tín chỉ) (chọn tối thiểu 03/12 tín chỉ)					
1	Giáo dục thể chất 2	GDT02.1	Điền kinh 2	1	Giáo dục thể chất 1	Tự chọn
2		GDT02.2	Bóng rổ 1	1	Giáo dục thể chất 1	Tự chọn
3		GDT02.3	Bóng chuyền 1	1	Giáo dục thể chất 1	Tự chọn
4		GDT02.4	Bơi lội 1	1	Giáo dục thể chất 1	Tự chọn
5	Giáo dục thể chất 3	GDT03.1	Điền kinh 3	1	Điền kinh 2	Tự chọn
6		GDT03.2	Bóng rổ 2	1	Bóng rổ 1	Tự chọn
7		GDT03.3	Bóng chuyền 2	1	Bóng chuyền 1	Tự chọn
8		GDT03.4	Bơi lội 2	1	Bơi lội 1	Tự chọn
9	Giáo dục thể chất 4	GDT04.1	Điền kinh 4	1	Điền kinh 3	Tự chọn
10		GDT04.2	Bóng rổ 3	1	Bóng rổ 2	Tự chọn
11		GDT04.3	Bóng chuyền 3	1	Bóng chuyền 2	Tự chọn
12		GDT04.4	Bơi lội 3	1	Bơi lội 2	Tự chọn

5.2. Chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên năng khiếu:

Đối với sinh viên năng khiếu được tuyển vào các đội tuyển TĐTT theo Quyết định của Ban giám đốc, nội dung môn học GDTC sẽ được thực hiện bằng chương trình huấn luyện và thi đấu của sinh viên tại đội tuyển, cụ thể như sau:

+ Ở mỗi kì, sinh viên phải đăng kí học tập, đóng học phí môn GDTC theo chương trình và kế hoạch của Phân hiệu.

+ Nội dung học tập học phần GDTC ở mỗi học kì được thay thế bằng nội dung chương trình huấn luyện, thi đấu của đội tuyển mà sinh viên tham gia.

+ Điểm đánh giá học phần ở mỗi học kì sẽ do Huấn luyện viên đội tuyển quyết định, Bộ môn xác nhận và gửi về phòng Đào tạo.

6. Tổ chức đào tạo:

6.1. Đối tượng đào tạo:

Sinh viên Đại học hệ chính quy tập trung (khối không chuyên ngành TĐTT thuộc Phân hiệu trường Đại học GTVT tại Tp. Hồ Chí Minh) học 04 học phần tương đương (04 tín chỉ thực hành).

6.2. Đánh giá và công nhận kết quả học tập:

6.2.1. Đánh giá và xếp loại:

Việc tổ chức, quản lý đánh giá kết quả học tập đối với các học phần thuộc chương trình môn học Giáo dục thể chất được thực hiện theo Quy chế đào tạo hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ của Trường Đại học Giao thông Vận tải.

Cách tính điểm đánh giá bộ phận, điểm học phần:

Điểm tổng hợp đánh giá học phần (gọi tắt là điểm thành phần) được tính như sau: Điểm đánh giá nhận thức và thái độ tham gia học tập, điểm chuyên cần (15%); điểm thi giữa học phần (15%); điểm thi kết thúc học phần (70%).

Điểm đánh giá bộ phận và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá bộ phận của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần làm tròn đến một chữ số thập phân:

- Loại đạt: Điểm từ 4,0 trở lên (theo thang điểm 10)
- Loại không đạt: Điểm dưới 4,0 (theo thang điểm 10)

6.2.2. Cách tính điểm trung bình chung:

Điểm trung bình chung môn học GDTC là điểm trung bình cộng kết quả đánh giá của các học phần đã tích lũy của sinh viên, lấy sau dấu phẩy một chữ số thập phân (theo thang điểm 10)

Căn cứ điểm trung bình cộng kết quả đánh giá các học phần đã tích lũy của sinh viên, kết quả học tập môn học GDTC được xếp loại như sau:

STT	Điểm TBC môn học	Xếp loại	Ghi chú
1	Từ 8,5 đến 10	Giỏi	
2	Từ 7,0 đến 8,4	Khá	
3	Từ 4,0 đến cận 6,9	Trung bình	

Điểm học phần và điểm trung bình chung tích lũy để xếp hạng loại học lực công nhận kết quả học tập, được tính theo điểm thi kết thúc học phần cao nhất trong các lần thi.

6.2.3. Hoàn thành môn học Giáo dục thể chất:

Sinh viên đủ điều kiện công nhận hoàn thành chương trình môn học GDTC nếu đạt đồng thời các điều kiện sau:

- Cho đến thời điểm xét công nhận hoàn thành chương trình môn học không bị truy cứu trách nhiệm hình sự hoặc không đang trong thời gian bị kỷ luật ở mức đình chỉ học tập;
- Tích lũy đủ số tín chỉ tối thiểu quy định của chương trình môn học GDTC;
- Điểm đánh giá các học phần GDTC đạt từ điểm 4 trở lên;
- Điểm trung bình chung toàn môn học GDTC đạt từ điểm 4 trở lên.

6.2.4. Công nhận kết quả học tập

Sinh viên tích lũy nhiều hơn số tín chỉ tối thiểu quy định của chương trình môn học Giáo dục thể chất, Nhà trường sẽ tính đủ khối lượng quy định các môn học có điểm cao hơn để xét công nhận kết quả học tập và đánh giá hoàn thành chương trình môn học, cấp chứng chỉ Giáo dục thể chất.

Sinh viên đáp ứng đủ các điều kiện trên được Nhà trường ra Quyết định công nhận kết quả học tập và đánh giá hoàn thành chương trình môn học GDTC, cấp chứng chỉ Giáo dục thể chất.

7. Tổ chức thực hiện:

Đối với sinh viên thuộc nhóm sức khỏe yếu, vẫn phải học tập và tích lũy đủ khối lượng học tập GDTC như quy định của Trường, nhưng sẽ học các nội dung của môn học phù hợp với sức khỏe và thể chất của sinh viên. Nội dung học tập, kiểm tra đánh giá từng học phần sẽ do Bộ môn GDTC qui định để phù hợp với thể trạng và khả năng vận động của từng sinh viên. Tùy vào mức độ ảnh hưởng,

giảng viên hướng dẫn sinh viên học lý thuyết hoặc giảm nhẹ lượng vận động để thi kết thúc học phần. Sinh viên nộp đơn vào đầu kỳ học và giấy chứng nhận về khuyết tật, dị tật bẩm sinh hoặc hồ sơ bệnh án, giấy chứng nhận về sức khỏe yếu của bệnh viện từ cấp Quận, Huyện và tương đương trở lên.

Đối với sinh viên bình thường (nhóm sức khỏe tốt): tiến hành giảng dạy, kiểm tra và đánh giá theo quy định.

II. KHUNG CHƯƠNG TRÌNH

TT	Mã học phần	Nội dung chương trình	Số tín chỉ	Phân phối chương trình			
				HK1	HK2	HK3	HK4
A	Học phần bắt buộc						
I	GDT01.1	Giảng dạy thực hành chạy cự ly ngắn (100m)	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật chạy cự ly ngắn					
B	Học phần tự chọn						
II	GDT02.1	Giảng dạy thực hành chạy cự ly trung bình	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật chạy cự ly trung bình					
III	GDT02.2	Giảng dạy thực hành Bóng rổ	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật bóng rổ					
IV	GDT02.3	Giảng dạy thực hành Bóng chuyên	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật bóng chuyên					
V	GDT02.4	Giảng dạy thực hành Bơi lội	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật bơi trườn sấp					
VI	GDT03.1	Giảng dạy thực hành Kỹ thuật nhảy cao	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng					
VII	GDT03.2	Giảng dạy thực hành Bóng rổ	01				
1		Kỹ thuật bóng rổ					
2		Luật Bóng rổ					
VIII	GDT03.3	Giảng dạy thực hành Bóng chuyên	01				

1		Kỹ thuật bóng chuyền					
2		Luật Bóng chuyền					
IX	GDT03.4	Giảng dạy thực hành Bơi lội	01				
1		Kỹ thuật bơi trườn sấp					
2		Luật Bơi					
X	GDT04.1	Giảng dạy thực hành kỹ thuật đẩy tạ	01				
1		Nhập môn					
2		Kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném					
XI	GDT04.2	Giảng dạy thực hành Bóng rổ	01				
1		Kỹ thuật bóng rổ					
2		Phương pháp tổ chức thi đấu					
XII	GDT04.3	Giảng dạy thực hành Bóng chuyền	01				
1		Kỹ thuật bóng chuyền					
2		Phương pháp tổ chức thi đấu					
XIII	GDT04.4	Giảng dạy thực hành Bơi lội	01				
1		Kỹ thuật bơi ếch					
2		Phương pháp tổ chức thi đấu					

III. ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN

TT	Họ và tên	Học hàm/ Học vị	Ngạch	Ghi chú
1	Lê Văn Dậu	Thạc sĩ	Giảng viên	
2	Nguyễn Minh Tân	Thạc sĩ	Giảng viên	
3	Hà Ngọc Huy	Thạc sĩ	Giảng viên	
4	Lê Văn Ninh	Thạc sĩ	Giảng viên	
5	Nguyễn Phi Yên	Thạc sĩ	Giảng viên	

IV. CƠ SỞ VẬT CHẤT PHỤC VỤ GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP

Sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ, phòng học, phòng làm việc, thư viện đáp ứng được nhu cầu giảng dạy, học tập, tập luyện.

V. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

1. Đối với quá trình giảng dạy:

- Tuyệt đối đảm bảo an toàn trong giảng dạy, học tập.
- Sử dụng hợp lý lượng vận động với từng loại đối tượng, vận dụng có hiệu quả nguyên tắc đối xử cá biệt trong quá trình thực hiện chương trình.

- Đánh giá kết quả học tập của sinh viên trong từng học kỳ, để điều chỉnh lượng vận động và phương pháp giảng dạy cho phù hợp.

- Đảm bảo cân đối giữa trang bị kiến thức và kỹ năng vận động.

- Đảm bảo dụng cụ, sân bãi, phương tiện giảng dạy cho quá trình học tập.

2. Đối với sinh viên

- Thực hiện nghiêm túc yêu cầu trong giờ học chính khóa và tích cực tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

- Phải tham gia các buổi học đầy đủ, tự giác, tích cực trong quá trình học tập.

- Đảm bảo yêu cầu về trang phục học tập môn học Giáo dục Thể chất.