BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
Số 298 Đường Cầu Diễn, P. Minh Khai – Q. Bắc Từ Liêm – Hà Nội
ĐT: 024. 37655121 Email: dhcnhn@haui.edu.vn
Fax: 024. 37655261 Web: www.haui.edu.vn

# ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
# TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC

Nội dung: Aerobic 2
Mã học phần: PE6002

*Hà Nội, tháng 12 năm 2018*

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
**TRUNG TÂM GDTC & TT**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

# ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

## 1. Thông tin về học phần

| | |
|---|---|
| Tên học phần (Tiếng Việt) | Thể dục Aerobic 2 |
| Tên học phần (Tiếng Anh) | Aerobic2 |
| Mã học phần | PE6002 |
| Số tín chỉ:TS(LT;ThH/TN;TL/BTL/ĐAMH/TT) | 1(0,1,0) |
| Bộ môn (Khoa phụ trách) | TT GDTC&TT |
| Thuộc CTĐT | Tất cả chương trình đào tạo Đại học |
| Các học phần trước | PE6001 |
| Các học phần tiên quyết | |
| Các học phần song hành | |
| Ngày ban hành | 1/11/2018 |
| Lần ban hành | 1 |

## 2. Giảng viên phụ trách học phần

Nguyễn Thị Thu Hằng, Vương Thị Thu Nguyệt.

## 3. Mô tả tóm tắt học phần (Course description)

Trang bị những kiến thức kĩ thuật cơ bản nhằm giúp cho sinh viên có thể cùng nhau chung sức xây dựng nên được một bài tập Aerobic tự chọn kết hợp với âm nhạc theo nhóm.

Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kĩ thuật động tác và từng bước quen dần với các đội hình thi đấu một giải đấu.

Ngoài ra rèn luyện ý thức tổ chức kỉ luật, tính tự giác tích cực. Từ đó phát triển các tố chất vận động như: Sức nhanh, Sức mạnh và khả năng phối hợp động tác,mềm dẻo tăng cường sức khỏe, tính linh hoạt bổ trợ cho công việc học tập chính khóa và rèn luyện tay nghề.

## 4. Mục tiêu học phần (Course objectives)

| Mục tiêu *(Goals)* | Mô tả mục tiêu *(Goal description)* | Chuẩn đầu ra CTĐT |
|---|---|---|
| G1 | Có kiến thức về âm nhạc và kết hợp âm nhạc với bài tập, các kỹ thuật động tác và độ khó của động tác thể hiện trong bài tập. Thông qua việc thực hiện động tác và quan sát qua tranh ảnh, các phương tiện truyền thông sẽ phân biệt được kĩ thuật động tác của bài tập này với bài tập khác được học ở mức độ nào so với quy chuẩn động tác. | |
| G2 | Có khả năng hình thành các kĩ năng cơ bản có tác dụng trực tiếp đến bộ phận cơ thể như tay, chân, phối hợp động tác khả năng linh hoạt. Từ đó bổ trợ cho các động tác và tăng cường thể lực, ý chí phấn đấu quyết tâm cho mục tiêu đề ra, tự giác tích cực để thực hiện việc học tập đạt kết quả cao. | |
| G3 | Có khả năng tăng cường và nâng cao khả năng làm việc nhóm, phối hợp ăn ý hiệp đồng trong thực hiện các bài tập, tính đoàn kết và tinh thần đồng đội được nâng lên. | |

**5. Chuẩn đầu ra của học phần (Learning Outcomes)**

| Mục tiêu | Chuẩn đầu ra của HP | Mô tả chuẩn đầu ra của HP | Chuẩn đầu ra CTĐT | Mức độ (I/T/U) |
|---|---|---|---|---|
| G1 | L1.1 | Sinh viên hiểu,nắm bắt được kĩ thuật động tác và thực hiện hoàn chỉnh một bài quy định, thực hiện được 1 cách tương đối thành thạo, có thể hình dung, tư duy về động tác khi không thực hiện. Có thể nhận biết, đánh giá, so sánh (xấu, đẹp, phù hợp) với các bạn tập với nhau so với quy chuẩn động tác. | | I/T |
| G2 | L2.1 | Thông qua việc tập luyện, sinh viên rèn luyện được kĩ năng di chuyển, đội hình di chuyển, xếp tháp và khả năng phối hợp động tác. Qua đó tạo được tính tự giác, tích cực, góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ trong học tập cũng như sinh hoạt. Yêu cầu sinh viên phải có thái độ nghiêm túc, cần cù trong tập luyện, phải tham gia đầy đủ số buổi học theo quy định. | | T/U |
| G3 | L3.1 | Sinh viên được tổ chức nhóm đội hình 2, 3, 8 em. Quá trình tập luyện nghiêm túc, tích cực dưới sự theo dõi, chỉnh sửa của giảng viên. Các nhóm trên phải phối hợp tốt động tác kết hợp âm nhạc trong bài tập theo quy định môn Thể dục Aerobic. | | T/U |

**6. Nội dung, phương pháp dạy-học và đánh giá**

***6.1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian***

| Nội dung | Thời gian tự học của SV (giờ) | Thời gian của học phần | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Lý thuyết (giờ) | | Thực hành/ Thí nghiệm (giờ) | Tiểu luận/ BTL/ ĐaMH/ TT (giờ) | Tổng số (giờ) |
| | | Trên lớp (giờ) | Học trực tuyến (giờ) | | | |
| **Phần thực hành** | | | | | | |
| **Bài1. Các bước di chuyển và nâng cao khả năng xếp tháp trong bài.** | | | | | | |
| Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Các bước di chuyển. | 01 | | | 02 | | 02 |
| Nội dung 2: Xếp theo quy định tránh trấn thương trong quá trình thực hiện động tác. | 03 | | | 06 | | 06 |
| **Bài 2: Bài Aerobic tự chọn.** | | | | | | |
| Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác trong bài học | 02 | | | 04 | | 04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nội dung 2: Các bài tập bổ trợ.<br>Vận dụng các kĩ thuật động tác để liên kết và khớp nhac. | 05 | | | 10 | | 10 |
| **Bài 3: Đội hình thi đấu.** | | | | | | |
| Nội dung 1:<br>Đội hình thi đấu.<br>Thao tác của 1 trọng tài trong thi đấu. | 03 | | | 06 | | 06 |
| Nội dung 3: Kiểm tra | 01 | | | 02 | | 02 |
| **Tổng số giờ** | **15** | | | **30** | | **30** |

*6.2. Nội dung, phương pháp và hoạt động dạy-học*

| TT | Nội dung | Phương pháp và hoạt động dạy-học chính | Chuẩn đầu ra của HP |
|---|---|---|---|
| **Phần thực hành** | | | |
| **Bài1. Các bước di chuyển và nâng cao khả năng Xếp tháp trong bài.** | | | |
| | **Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Các bước di chuyển. Nội dung 2: Xếp tháp.** | ➢Trên lớp:<br>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:<br>- Phân tích<br>- Giảng giải<br>- Thị phạm<br>- Trực quan<br>- Quan sát, sửa sai<br>Sinh viên (SV):<br>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích<br>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.<br>- Xem tranh ảnh động tác<br>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm<br>➢Về nhà:<br>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp.<br>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu thêm các động tác để liên kết vào bài kết hợp với âm nhạc. | |
| **Bài 2: Bài Aerobic tự chọn.** | | | |
| | **Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác trong bài học** | ➢Trên lớp:<br>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:<br>- Phân tích<br>- Giảng giải<br>- Thị phạm<br>- Trực quan | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - Quan sát, sửa sai<br>Sinh viên (SV):<br>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích<br>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.<br>- Xem tranh ảnh động tác<br>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm<br>➢Về nhà:<br>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.<br>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học và nâng cao khả năng sáng tạo cho bài thêm phần sinh động. | |
| | **Nội dung 2: Các bài tập bổ trợ.**<br>**Vận dụng các kĩ thuật động tác để liên kết và khớp nhac.** | ➢Trên lớp:<br>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:<br>- Phân tích<br>- Giảng giải<br>- Thị phạm<br>- Trực quan<br>- Quan sát, sửa sai<br>Sinh viên (SV):<br>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích<br>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.<br>- Xem tranh ảnh động tác<br>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm<br>➢Về nhà:<br>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.<br>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. | |
| **Bài 3: Đội hình thi đấu.** | | | |
| | **Nội dung 1: Củng cố luật.**<br>**Thao tác của 1 trọng tài trong thi đấu.**<br>**Đội hình thi đấu.** | ➢Trên lớp:<br>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:<br>- Phân tích<br>- Giảng giải<br>- Thị phạm<br>- Trực quan | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - Quan sát, sửa sai<br>Sinh viên (SV):<br>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích<br>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.<br>- Xem tranh ảnh động tác<br>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm<br>➢Về nhà:<br>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.<br>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học và nâng cao khả năng sáng tạo. | |

*6.3 Quy định đánh giáhọc phần và các chuẩn đầu ra của học phần*

| Thứ tự | Đánh giá | Trọng sốđể tính điểm HP (%) | CĐR được đánh giá | Hình thức đánh giá | Điểm tối đa của CĐR trong lần đánh giá | Trọng số để đánh giá theo CĐR (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Cuối kỳ | 50 | L2.1 | Thực hành | 10 | 100 |
| 2 | Chuyên cần | 50 | | | | |

***Nội dung kiểm tra và đánh giá kỹ thuật bài tập tự chọn.**

**7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo**

- Giáo trình Aerobic – *Nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội – 1996*
- .Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TDTT 2000.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể chất trong trường học, NXB TDTT 2006.
- Hướng dẫn tập luyện Erobic – ỦY BAN TDTT.
- Giáo trình Aerobic – Trường ĐHCN Hà Nội.

**8. Đề cương chi tiết học phần tham khảo (*nếu có*)**

| TT GDTC&TT | Trưởng Bộ môn | Nhóm soạn thảo |
|---|---|---|
| Trần Xuân Kiên | Nguyễn Hoàng Dương | Nguyễn Thị Thu Hằng |