



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@hau.edu.vn

Fax: 024. 37655261

Web: www.hau.edu.vn

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

Nội dung: Pencak Silat 1

Mã học phần: PE6015

Hà Nội, tháng 12 năm 2018

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**1. Thông tin về học phần**

Tên học phần (Tiếng Việt)	Pencak silat 1
Tên học phần (Tiếng Anh)	Pencak silat 1
Mã học phần	PE6015
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	
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 Văn Dương, Nguyễn Đình Đoàn.

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

Trang bị những kiến thức về luật thi đấu, kỹ thuật cơ bản; Hệ thống các bài khởi động chung, chuyên môn Các tư thế tấn pháp căn bản của võ thuật, Hệ thống các bước di chuyển xoay người, chống, quỳ. Kỹ thuật đâm, đá, kỹ thuật đánh ngã căn bản và khả năng tự vệ bản thân trong cuộc sống. Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kỹ thuật động tác và có thể tổ chức nhóm tập theo môn học yêu thích có các đội hình tham gia thi đấu, tổ chức được trận đấu theo đúng các điều luật cơ bản.

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 hỗ 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 các kỹ thuật cơ bản của môn học các bước di chuyển, và khả năng phát triển các tố chất thể lực cho người tập. Thông qua việc thực hiện động tác và quan sát qua tranh ảnh, các phương tiện truyền thông sẽ phân biệt được kỹ thuật động tác được học ở mức độ nào so với quy chuẩn động tác.	
G2	Có khả năng hình thành các kỹ 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 hỗ 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 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 trên, dưới, trái, phải, bước xoay, chống và khả năng tự vệ của bản thân. 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 theo nhóm tập luyện. 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 với nhau.		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					Tổng số (giờ)
		Lý thuyết (giờ)		Thực hành/Thí nghiệm (giờ)	Tiêu luận/BTL/ĐaMH/TT (giờ)		
		Trên lớp (giờ)	Học trực tuyến (giờ)				
Phần lý thuyết							
Khái quát chung về môn Pencak silat Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn học. Luật thi đấu ,các động tác được học trong	04	02					02

học phần. Phòng, tránh các chấn thương trong quá trình thực hiện động tác.					
Phần thực hành					
Bài 1: Hệ thống các bài khởi động chung, chuyên môn Các tư thế tấn pháp căn bản của võ thuật					
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân	01			02	02
Nội dung 2: Các bước di chuyển tay chân kết hợp.	01			02	02
Bài 2: Hệ thống các bước di chuyển Kỹ thuật đâm, đá, đánh ngã căn bản.					
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân	02			06	06
Nội dung 2: Phối hợp lực, Các bước di chuyển tay chân kết hợp.	03			06	06
Bài 3: Bài quyền Bát pháp.					
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân, tay chân kết hợp - kết thúc động tác.	03			04	04
Nội dung 2: Phối hợp lực. Liên kết phối hợp các động tác - kết thúc động tác.	03			06	06
Nội dung 3: Kiểm tra	01			02	02
Tổng số giờ	18			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 lý thuyết			
Khái quát về môn Pencak silat			
	<p>Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn Pencak silat trên thế giới và tại Việt Nam.</p> <p>Luật thi đấu, các động tác được học trong học phần.</p> <p>Phòng, tránh các chấn thương trong quá trình thực hiện động tác.</p>	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Giới thiệu - Phân tích - Giảng giải Sinh viên (SV): Chú ý lắng nghe, ghi chép bài giảng.</p> <p>➤ Về nhà: GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chung môn Pencak silat. Giảng viên chuẩn bị hồ sơ, bài giảng cho buổi lên lớp tiếp theo. SV: Đọc bài cũ, tìm hiểu thêm tài liệu về môn môn Pencak silat. Nghiên cứu trước bài học tiếp theo.</p>	L1.1

Phần thực hành		
Bài 1: Hệ thống các bài khởi động chung, chuyên môn Các tư thế tấn pháp căn bản của võ thuật		
<p>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân</p> <p>Nội dung 2: Các bước di chuyển tay chân kết hợp.</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kỹ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>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.</p> <p>SV: Nghiên túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về Hệ thống các bước di chuyển, Kỹ thuật đâm, đá, đánh ngã căn bản.</p>	
Bài 2: Hệ thống các bước di chuyển, Kỹ thuật đâm, đá, đánh ngã căn bản.		
<p>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kỹ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội</p>	

		<p>dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về quá trình phối hợp lực và kết thúc động tác.</p>	
	<p>Nội dung 2: Phối hợp lực, Các bước di chuyển tay chân kết hợp.</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>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.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học và tìm hiểu trước về kỹ thuật động tác trong bài quyền Bát pháp.</p>	
Bài 3: Bài quyền Bát pháp.			
	<p>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân, tay chân kết hợp –kết thúc động tác.</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội</p>	

		<p>dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về quá trình phối hợp lực và kết thúc động tác.</p>	
	<p>Nội dung 2: Phối hợp lực. Các bước di chuyển tay chân kết hợp – kết thúc động tác.</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	

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

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

*Nội dung kiểm tra và đánh giá kỹ thuật bài quyền Bát pháp.

7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo

- Giáo trình Pencak Silat – Nhà xuất bản TĐTT HÀ NỘI.
- Luật Pencak Silat – Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội – 2010.
- Hướng dẫn tập luyện Pencak Silat - Ủy ban TĐTT.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TĐTT 2000.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể chất trong trường học, NXB TĐTT 2006.

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

TT GDTC&TT



Trần Xuân Kiên

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Hoàng Dương

Nhóm soạn thảo



Nguyễn Văn Dương