



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 2

Mã học phần: PE6016

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 2
Tên học phần (Tiếng Anh)	Pencak silat 2
Mã học phần	PE6016
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	PE6015
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, kĩ thuật cơ bản; Kỹ thuật quét trước, sau, quay sau, Kỹ thuật rút xuôi, rút ngược và một hệ thống chuỗi các động tác trong Bài quyền Tunggal cùng các bước di chuyển xoay người, chống, quỳ và khả năng tự vệ bản thân trong môn Pencak silat. Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kĩ 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 kĩ 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 kĩ thuật động tác 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 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, tinh 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 kỹ 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 kỹ 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)			
1. Phần thực hành						
Bài 1: Kỹ thuật quét trước, sau. Kỹ thuật quay sau						
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân	02			04		04
Nội dung 2: Các bước di chuyển tay chân kết hợp- kết thúc động tác.	02			04		04
Bài 2: Kỹ thuật rút xuôi, rút ngược.						

Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân	02		04		04
Nội dung 2: Phối hợp lực, Các bước di chuyển tay chân kết hợp.	03		06		06
Bài 3: Bài quyền Tunggal. Thực hành thi đấu					
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân, tay chân kết hợp - kết thúc động tác.	02		04		04
Nội dung 2: Thực hành thi đấu	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
Phân 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. Luật thi đấu, các động tác được học trong học phần. 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. ➤ Về nhà: GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chuyên 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
Phân thực hành			
Bài 1: Kỹ thuật quét trước, sau. Kỹ thuật quay sau			
	<p>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân Nội dung 2: Các bước di chuyển tay chân kết hợp.</p>	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trục quan - Quan sát, sửa sai Sinh viên (SV): - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kỹ các động tác làm</p>	

		<p>mẫu của giảng viên.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về Kỹ thuật rút xuôi rút ngược.</p>	
Bài 2: Kỹ thuật rút xuôi, rút ngược.			
2	<p>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Động tác tay, chân - 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. Tìm hiểu trước về cách Phối hợp lực, Các bước đi chuyển tay chân kết.</p>	
	<p>Nội dung 2: Phối hợp lực, Các bước đi 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 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 và tìm hiểu trước các động tác có trong bài quyền Tunggal.</p>	
Bài 3: Bài quyền Tunggal. Thực hành thi đấu			
	<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 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 củng cố lại luật thi đấu.</p>	
	<p>Nội dung 2: Thực hành thi đấu Chia nhóm thực hiện.</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 (%)	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 quyền Tunggal.

7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo

- Luật Pencak Silat – Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội – 2010.
- Hướng dẫn tập luyện Pencak Silat - Ủy ban TĐTT.
- Giáo trình Pencak Silat – Trường TĐTT Hà Nội.
- Luật Pencak Silat 2004.
- 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