

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Thể dục**
  - \* Tiếng Anh: **Gymnastics**
- Mã học phần: GNT1
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
Bắt buộc <input checked="" type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức:

- + Trang bị những cơ sở lý luận về giáo dục thể chất và thể thao trường học
- + Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lý thuyết thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao
- + Nắm được cấu trúc cơ bản về vận động thông qua một số bài tập thể dục cơ bản, giúp cho sinh viên có được tư thế tác phong nhằm chuẩn mực hoá kỹ năng vận động và nâng cao thể lực.

#### - Về kỹ năng:

- + Hiểu biết về lý luận và phương pháp tập luyện thể thao
- + Bước đầu hình thành những kỹ năng vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.



+ Lỗi tư thế chân, tay co, động tác xấu.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết chung</b> 1.1. Giáo dục thể chất trong trường Đại học và Cao đẳng - Sơ lược lịch sử phát triển TĐTT. - Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ, hình thức GDTC - Cấu tạo nội dung chương trình GDTC. Yêu cầu thi và kiểm tra. Hệ thống tổ chức quản lý TĐTT ở Việt Nam. 1.2. Cơ sở khoa học của GDTC và lý luận của giáo dục thể chất - Tác dụng của việc luyện tập TĐTT. - Vệ sinh TĐTT và các nhiệm vụ. 1.3. Lý thuyết thể dục cơ bản			4	4	4	- Đọc trước tài liệu, tham khảo giáo trình môn học có - Ghi chép nội dung phân tích động tác.
<b>2. Phương pháp tập luyện thể dục</b> - Đội hình đội ngũ thể dục - Bài thể dục cơ bản 9 động tác tay không - Thực hành bài thể dục liên hoàn 40 động tác			24	24	26	Thực hiện luyện tập nhóm theo phân công
<b>3. Kiểm tra</b>		2		2		
<b>Cộng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Điền kinh 1**
  - \* Tiếng Anh: **Athletics 1**
- Mã học phần: ALT1
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		
Bắt buộc <input checked="" type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức:

+ Biết được những kiến thức cơ bản về lý luận và thực tiễn trong các môn học chạy cự ly ngắn, phương pháp tổ chức thi đấu và làm trọng tài điền kinh.

+ Phát triển thể chất thông qua môn học điền kinh giúp cho sinh viên phát triển các tố chất vận động, kỹ năng vận động và nâng cao thể lực chuẩn bị cho hoạt động lao động sản xuất và bảo vệ tổ quốc.

#### - Về kỹ năng:

+ Biết cách thực hiện động tác kỹ thuật cơ bản về các nội dung trong chuyên môn điền kinh (Chạy cự ly ngắn);

+ Sử dụng một số phương pháp, phương tiện tập luyện, để học tập và tập luyện.

**- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ Có thái độ nghiêm túc, chuyên cần và hăng say trong học tập, tập luyện, phải tự giác trong nghiên cứu, tìm hiểu, ngoại khoá và chuẩn bị bài ở nhà đầy đủ.

+ Xây dựng cho mình thói quen hoạt động độc lập trong các hoạt động tự học, tự nghiên cứu.

### **3. Tóm tắt nội dung học phần**

Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm:

- Phần lý thuyết: Trang bị cho sinh viên những kiến thức về lịch sử môn học, vị trí tác dụng của môn học điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất, nguyên lý kỹ thuật các môn chạy, luật các môn điền kinh, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu chạy cự ly ngắn.

- Phần thực hành: Trang bị cho sinh viên những kỹ thuật cơ bản của môn học, chiến thuật, các bài tập phát triển thể lực; biết sử dụng các phương pháp, phương tiện để vận dụng tự tập luyện nâng cao sức khoẻ.

### **4. Tài liệu học tập**

#### **4.1. Tài liệu chính**

1. Lý luận và phương pháp GDTC, NXB Giáo dục - Bộ GD&ĐT - 2009;
2. Giáo trình điền kinh, NXB Thể dục thể thao - 2006;
3. Liên đoàn điền kinh Việt Nam, 2009, Luật thi đấu Điền Kinh NXB TDTT.

#### **4.2. Tài liệu đọc thêm**

1. Luật thi đấu điền kinh;
2. Bài giảng điền kinh.

### **5. Các phương pháp giảng dạy và học tập áp dụng cho học phần**

- Sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống và hiện đại trong giáo dục nói chung và trong giáo dục thể chất nói riêng.

- Như phương pháp trình bày, diễn giải và thảo luận nhằm phát huy tính tích cực của sinh viên.

### **6. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Tự nghiên cứu giáo trình, tài liệu và sách giáo khoa, nhằm chuẩn bị trước nội dung bài giảng để thảo luận, trao đổi với giáo viên về nội dung của bài học.

- Sinh viên có đủ số lần kiểm tra cho mỗi học phần theo quy định và thời gian có mặt nghe giảng thực hành và lý thuyết trên lớp từ 70% trở lên sẽ được dự thi kết thúc học phần.

### **7. Thang điểm đánh giá**

Đánh giá theo thang điểm 10, sau đó được quy đổi sang thang điểm chữ và thang điểm 4 theo quy chế hiện hành.

### **8. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của học phần**

#### **8.1. Điểm đánh giá quá trình: Trọng số 40%**

- a) Bao gồm 2 đầu điểm hệ số 1: - 01 điểm kiểm tra giữa kỳ 20%  
- 01 điểm chuyên cần 20%

b) Hình thức đánh giá:

Tự luận  Trắc nghiệm  Thảo luận nhóm  Bài tập lớn  Thực hành

## 8.2. Điểm thi kết thúc học phần: Trọng số 60%

a) Hình thức thi:

Tự luận  Trắc nghiệm  Vấn đáp  Bài tập lớn  Thực hành

b) Nội dung thi kết thúc học phần:

- Nội dung thi chạy cự ly ngắn (50m), với thang điểm đánh giá tương ứng với thành tích:

NAM	ĐIỂM	NỮ
<6"15	10	<7"50
6"15 – 6"49	9	7"99 – 7"50
6"50 – 6"59	8	8"49 – 8"00
6"60 – 6"99	7	8"79 – 8"50
7"00 – 7"39	6	9"24 – 8"80
<b>7"40 – 7"79</b>	<b>5</b>	<b>9"49 – 9"25</b>
7"80 – 7"94	4	9"74 – 9"50
7"95 – 8"09	3	9"99 – 9"75
8"10 – 8"45	2	10"01 – 10"24
>8"45	1	>10"00

## 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết điền kinh</b> 1.1. Lịch sử phát triển môn điền kinh và luật thi đấu - Sơ lược lịch sử phát triển môn điền kinh - Phương pháp tổ chức và thi đấu điền kinh - Phương pháp tổ chức giải Điền kinh 1.2. Lý thuyết chạy cự ly ngắn			4	4	4	Đọc trước tài liệu, tham khảo thông tin trên mạng kỷ lục điền kinh thế giới và trong nước - Ghi chép nội dung phân tích kỹ thuật.
<b>2. Thực hành điền kinh</b> <b>2.1. Phương pháp tập luyện chạy cự ly ngắn</b> - Một số hiểu biết về kỹ thuật chạy cự ly ngắn - Kỹ thuật xuất phát và chạy lao			24	24	26	Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
sau xuất phát - Kỹ thuật chạy giữa quãng - Kỹ thuật về đích - Hoàn thiện kỹ thuật và phương pháp tập luyện						
<b>3. Kiểm tra</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Tổng cộng</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Điền kinh 2**
  - \* Tiếng Anh: **Athletics 2**
- Mã học phần: ALT2
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		
Bắt buộc <input checked="" type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức:

+ Biết được những kiến thức cơ bản về lý luận và thực tiễn trong các môn học chạy cự ly trung bình và bật xa tại chỗ xa, phương pháp tổ chức thi đấu và làm trọng tài điền kinh.

+ Phát triển thể chất thông qua môn học điền kinh giúp cho sinh viên phát triển các tố chất vận động, kỹ năng vận động và nâng cao thể lực chuẩn bị cho hoạt động lao động sản xuất và bảo vệ tổ quốc.

#### - Về kỹ năng:

+ Biết cách thực hiện động tác kỹ thuật cơ bản về các nội dung trong chuyên môn điền kinh( Bật xa tại chỗ và chạy cự ly trung bình);



+ Sử dụng một số phương pháp, phương tiện tập luyện, để học tập và tập luyện.

**- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ Có thái độ nghiêm túc, chuyên cần và hăng say trong học tập, tập luyện, phải tự giác trong nghiên cứu, tìm hiểu, ngoại khoá và chuẩn bị bài ở nhà đầy đủ.

+ Xây dựng cho mình thói quen hoạt động độc lập trong các hoạt động tự học, tự nghiên cứu.

### **3. Tóm tắt nội dung học phần**

Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm:

- Phần lý thuyết: Trang bị cho sinh viên những kiến thức về lịch sử môn học, vị trí tác dụng của môn học điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất, nguyên lý kỹ thuật các môn chạy, luật các môn điền kinh, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu bật xa tại chỗ và chạy cự ly trung bình.

- Phần thực hành: Trang bị cho sinh viên những kỹ thuật cơ bản của môn học, chiến thuật, các bài tập phát triển thể lực; biết sử dụng các phương pháp, phương tiện để vận dụng tự tập luyện nâng cao sức khoẻ.

### **4. Tài liệu học tập**

#### **4.1. Tài liệu chính**

1. Lý luận và phương pháp GDTC, NXB Giáo dục - Bộ GD&ĐT - 2009;
2. Giáo trình điền kinh, NXB Thể dục thể thao - 2006;
3. Liên đoàn điền kinh Việt Nam, 2009, Luật thi đấu Điền Kinh NXB TDTT.

#### **4.2. Tài liệu đọc thêm**

1. Luật thi đấu điền kinh;
2. Bài giảng điền kinh.

### **5. Các phương pháp giảng dạy và học tập áp dụng cho học phần**

- Sử dụng các phương pháp dạy học truyền thống và hiện đại trong giáo dục nói chung và trong giáo dục thể chất nói riêng.

- Như phương pháp trình bày, diễn giải và thảo luận nhằm phát huy tính tích cực của sinh viên.

### **6. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Tự nghiên cứu giáo trình, tài liệu và sách giáo khoa, nhằm chuẩn bị trước nội dung bài giảng để thảo luận, trao đổi với giáo viên về nội dung của bài học.

- Sinh viên có đủ số lần kiểm tra cho mỗi học phần theo quy định và thời gian có mặt nghe giảng thực hành và lý thuyết trên lớp từ 70% trở lên sẽ được dự thi kết thúc học phần.

### **7. Thang điểm đánh giá**



## 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học					Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)				Tự học (Giờ)	
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết điền kinh</b> 1.1. Lịch sử phát triển môn điền kinh và luật thi đấu - Sơ lược lịch sử phát triển môn điền kinh - Phương pháp tổ chức và thi đấu điền kinh - Phương pháp tổ chức giải Điền kinh 1.2. Lý thuyết bật xa 1.3. Lý thuyết chạy cự ly trung bình			4	4	4	Đọc trước tài liệu, tham khảo thông tin trên mạng kỹ lục điền kinh thế giới và trong nước - Ghi chép nội dung phân tích kỹ thuật.
<b>2. Thực hành điền kinh</b> <b>2.1. Phương pháp tập luyện bật xa</b> - Một số hiểu biết về kỹ thuật bật xa - Kỹ thuật tạo đà - Kỹ thuật dậm nhẩy - Kỹ thuật tiếp đất - Hoàn thiện kỹ thuật và phương pháp tập luyện <b>2.2. Phương pháp tập luyện chạy cự ly trung bình 800m nữ và 1500m nam</b> - Kỹ thuật đánh tay - Kỹ thuật chạy giữa quãng, chạy lặp lại các cự ly khác nhau - Kỹ thuật chạy từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng - Kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật về đích và dừng lại sau khi chạy - Hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật			24	24	26	Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên
<b>3. Kiểm tra</b>		2		2		
<b>Tổng cộng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Bóng chuyền**
  - \* Tiếng Anh: **Volleyball**
- Mã học phần: GTGP105
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức

+ Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản trong công tác giáo dục thể chất như: nhiệm vụ và chức năng của sinh viên, các hình thức giáo dục thể chất trong Trường đại học.

+ Nắm được cấu trúc cơ bản về vận động thông qua một số bài tập thể dục cơ bản, giúp cho sinh viên có được tư thế tác phong nhằm chuẩn mực hoá kỹ năng vận động và nâng cao thể lực.

#### - Về kỹ năng

+ Bước đầu hình thành những kỹ năng vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.

#### - Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:



- Nam phát bóng cao tay chính diện, nữ phát bóng thấp tay nghiêng mình. Phát 5 quả qua lưới sang sân đúng luật, quy ra điểm mỗi lần đạt 0 đến 2 điểm.

- Điểm thi là điểm tổng 3 nội dung cộng vào chia trung bình.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học					Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)				Tự học (Giờ)	
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết bóng chuyền</b> 1.1. Luật và phương pháp tổ chức thi đấu môn bóng chuyền 2.1. Kỹ thuật bóng chuyền - Tư thế cơ bản - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt - Kỹ thuật đệm bóng - Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện			4	4	4	Ghi chép nội dung lý thuyết, nghiên cứu luật
<b>2. Phương pháp tập luyện bóng chuyền</b> 2.1. Thực hành kỹ thuật 2.2. Thực hành chiến thuật			24	24	26	Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên
<b>3. Kiểm tra</b>		2		2		
<b>Cộng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Cầu lông**
  - \* Tiếng Anh: **Badminton**
- Mã học phần: GTGP106
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>					
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>	
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>		

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động:
  - \* Thực hành: 30 tiết
  - \* Kiểm tra: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức

- + Hiểu được lịch sử ra đời, phát triển môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam;
- + Tác dụng của tập luyện và thi đấu môn cầu lông;
- + Biết được kỹ thuật, chiến thuật cơ bản của môn cầu lông;
- + Hiểu Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn cầu lông.

#### - Về kỹ năng

- + Phát triển một số tố chất và kỹ thuật, chiến thuật thi đấu cơ bản của môn cầu lông;
- + Rèn luyện kỹ năng tổ chức, thi đấu và trọng tài môn cầu lông.





- Điểm thi là điểm tổng 3 nội dung cộng vào chia trung bình.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học					Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)				Tự học (Giờ)	
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết chung</b> 1.1. Lịch sử phát triển, luật thi đấu cầu lông - Lịch sử phát triển môn học - Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn cầu lông 1.2. Lý thuyết cầu lông cơ bản - Tư thế chuẩn bị - Kỹ thuật tay - Kỹ thuật phát cầu - Kỹ thuật đỡ cầu - Kỹ thuật đánh cầu thuận tay - Kỹ thuật đánh cầu trái tay - Kỹ thuật đập cầu - Kỹ thuật bỏ nhỏ			4	4	4	- Ghi chép nội dung lý thuyết, nghiên cứu luật cầu lông
<b>2. Thực hành đánh cầu cơ bản</b> 2.1. Thực hành di chuyển 2.2. Thực hành đánh cầu 2.3. Chiến thuật đánh đơn 2.4. Chiến thuật đánh đôi			24	24	26	Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên
<b>3. Kiểm tra đánh giá kết quả</b>		2		2		
<b>Cộng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Bóng Rổ**
  - \* Tiếng Anh: **Basketball**
- Mã học phần: GTGP107
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức

- + Hình thành những kiến thức cơ bản về môn Bóng rổ;
- + Nắm được các kỹ thuật cơ bản về Bóng rổ thông qua các bài tập, giúp sinh viên có được tư thế tác phong nhằm chuẩn mực hóa kỹ năng vận động và tăng cường thể chất.

#### - Về kỹ năng

- + Bước đầu hình thành những kỹ năng vận động căn bản trong Bóng rổ nhằm phát triển thể chất cho sinh viên.

#### - Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- + Tham gia đầy đủ các buổi học, trang phục thể thao gọn gàng và có thái độ tích cực tự giác;
- + Rèn luyện ý chí vượt khó khăn trong tập luyện và thi đấu;



- Điểm thi là điểm tổng 3 nội dung cộng vào chia trung bình.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					(7)
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết chung</b> 1.1. Lịch sử hình thành phát triển môn bóng rổ - Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ trong môn Bóng rổ - Lịch sử phát triển Bóng rổ Thế giới và Việt Nam 1.2. Lý thuyết kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật kiểm soát bóng tấn công, phòng thủ			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Ghi chép nội dung lý thuyết
<b>2. Thực hành kỹ thuật bóng rổ</b> 2.1. Thực hành chuyền bóng, bắt bóng 2.2. Thực hành dẫn bóng 2.3. Thực hành ném rổ			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	Thực hiện theo yêu cầu giáo viên
<b>3. Kiểm tra</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Cộng</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Bơi lội**
  - \* Tiếng Anh: **Swimming**
- Mã học phần: GTGP108
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức:

- + Có được những kiến thức cơ bản về môn Bơi lội;
- + Nắm được các kỹ thuật cơ bản về bơi lội thông qua các bài tập, giúp sinh viên có được tư thế tác phong nhằm chuẩn mực hóa kỹ năng vận động và tăng cường thể chất.

#### - Về kỹ năng:

- + Bước đầu hình thành những kỹ năng vận động căn bản trong Bơi lội nhằm phát triển thể chất cho sinh viên.

**- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ Tham gia đầy đủ các buổi học, trang phục thể thao gọn gàng và có thái độ tích cực tự giác;

+ Rèn luyện ý chí vượt khó khăn trong tập luyện và thi đấu;

+ Xây dựng và củng cố tinh thần tập thể, tính đồng đội.

**3. Tóm tắt nội dung học phần**

Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Lịch sử hình thành phát triển Bơi lội; Kỹ thuật căn bản Bơi ếch; Phương pháp cứu đuối trong Bơi lội.

**4. Tài liệu học tập**

1. Lý luận và phương pháp GDTC, NXB Giáo dục, 2009.

2. Kỹ thuật Bơi lội, NXB TDTT 1996.

**5. Các phương pháp giảng dạy và học tập áp dụng cho học phần**

Phương pháp giảng giải phân tích, thị phạm làm mẫu....

**6. Nhiệm vụ của sinh viên**

- Tự nghiên cứu giáo trình, tài liệu và sách giáo khoa, nhằm chuẩn bị trước nội dung bài giảng để thảo luận, trao đổi với giáo viên về nội dung của bài học.

- Sinh viên có đủ số lần kiểm tra cho mỗi học phần theo quy định và thời gian có mặt nghe giảng thực hành và lý thuyết trên lớp từ 70% trở lên sẽ được dự thi kết thúc học phần.

**7. Thang điểm đánh giá**

Đánh giá theo thang điểm 10, sau đó được quy đổi sang thang điểm chữ và thang điểm 4 theo quy chế hiện hành.

**8. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của học phần**

**8.1. Điểm đánh giá quá trình:** Trọng số 40%

a) Bao gồm 2 đầu điểm hệ số 1: - 01 điểm kiểm tra giữa kỳ 20%

- 01 điểm chuyên cần 20%

b) Hình thức đánh giá:

Tự luận  Trắc nghiệm  Thảo luận nhóm  Bài tập lớn  Thực hành

**8.2. Điểm thi kết thúc học phần:** Trọng số 60%

a) Hình thức thi:

Tự luận  Trắc nghiệm  Vấn đáp  Bài tập lớn  Thực hành

b) Nội dung thi kết thúc học phần:

- Thực hiện kỹ thuật bơi ếch hết cự ly 25 m đạt 10 điểm;

- Yêu cầu về kỹ thuật bơi, sinh viên phải thực hiện được phối hợp kỹ thuật thở, đạp chân, tay.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>1. Lý thuyết chung</b> 1.1. Lịch sử phát triển bơi lội - Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ trong môn Bơi lội - Lịch sử phát triển Bơi lội Thế giới và Việt Nam 1.2. Lý thuyết kỹ thuật bơi ếch - Tư thế thân người - Động tác chân - Động tác tay			4	4	4	- Ghi chép nội dung lý thuyết
<b>2. Thực hành bơi ếch</b> 2.1. Thực hành kỹ thuật tay 2.2. Thực hành kỹ thuật chân 2.3. Thực hành kỹ thuật thở, tay thở 2.4. Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cơ bản 25m			24	24	26	Thực hiện theo yêu cầu giáo viên
<b>3. Kiểm tra đánh giá kết quả</b>		2		2		
<b>Cộng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Bóng đá**
  - \* Tiếng Anh: **Football**
- Mã học phần: GTGP109
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức:

- + Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn bóng đá.
- + Phát triển thể chất thông qua môn học đá bóng giúp cho sinh viên phát triển các tố chất vận động và kỹ năng vận động và nâng cao thể lực.

#### - Về kỹ năng:

- + Hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.

#### - Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- + Tham gia đầy đủ các buổi học, trang phục thể thao gọn gàng và có thái độ tích cực tự giác;
- + Rèn luyện ý chí vượt khó khăn trong tập luyện và thi đấu;
- + Xây dựng và củng cố tinh thần tập thể, tính đồng đội.



### 3. Tóm tắt nội dung học phần

Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Lịch sử phát triển môn bóng đá, phương pháp tổ chức thi đấu. Các bài tập kỹ thuật đỡ bóng cơ bản trong bóng đá, phương pháp tập luyện môn bóng đá.

### 4. Tài liệu học tập

1. Lý luận và phương pháp GDTC. NXB Giáo dục – Bộ GD&ĐT – 2009;
2. Giáo trình huấn luyện bóng đá. NXB thông tin và truyền thông;
3. Giáo trình bóng đá. NXB thể dục thể thao;

### 5. Các phương pháp giảng dạy và học tập áp dụng cho học phần

- Phương pháp phân tích thị phạm động tác
- Phương pháp thuyết trình sử dụng lời nói kết hợp hình ảnh minh họa
- Phương pháp trực quan, làm mẫu động tác, trình diễn giáo cụ, mô hình
- Một số phương pháp sử dụng trong tập luyện như: Phương pháp luyện tập lặp lại, phương pháp luyện tập biến đổi, phương pháp luyện tập tuần hoàn, phương pháp tập luyện tổng hợp, các phương pháp luyện tập bằng trò chơi và thi đấu, phương pháp luyện tập trung sức chú ý...

### 6. Nhiệm vụ của sinh viên

- Tự nghiên cứu giáo trình, tài liệu và sách giáo khoa, nhằm chuẩn bị trước nội dung bài giảng để thảo luận, trao đổi với giáo viên về nội dung của bài học.
- Sinh viên có đủ số lần kiểm tra cho mỗi học phần theo quy định và thời gian có mặt nghe giảng thực hành và lý thuyết trên lớp từ 70% trở lên sẽ được dự thi kết thúc học phần.

### 7. Thang điểm đánh giá

Đánh giá theo thang điểm 10, sau đó được quy đổi sang thang điểm chữ và thang điểm 4 theo quy chế hiện hành.

### 8. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của học phần

#### 8.1. Điểm đánh giá quá trình: Trọng số 40%

- a) Bao gồm 2 đầu điểm hệ số 1:
  - 01 điểm kiểm tra giữa kỳ 20%;
  - 01 điểm chuyên cần 20%.

b) Hình thức đánh giá:

Tự luận  Trắc nghiệm  Thảo luận nhóm  Bài tập lớn  Thực hành

#### 8.2. Điểm thi kết thúc học phần: Trọng số 60%

a) Hình thức thi:

Tự luận  Trắc nghiệm  Vấn đáp  Bài tập lớn  Thực hành

b) Nội dung thi kết thúc học phần:

- Kiểm tra thành tích ném bóng đi xa trong hành lang 2m. Mỗi người ném 2 lần, lấy lần có thành tích cao;
- Đá bóng bằng lòng bàn chân 10 quả: Kiểm tra số lần người thi đá bóng cố định bằng lòng bàn chân vào cầu môn từ cự li 10m.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL,KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Lý thuyết chung</b> 1.1. Lịch sử hình thành phát triển môn Bóng đá 1.2. Lý thuyết kỹ thuật bóng đá - Kỹ thuật tâng bóng - Các kỹ thuật đá bóng - Các kỹ thuật đỡ bóng - Kỹ thuật ném biên			4	4	4	- Đọc trước tài liệu, tham khảo giáo trình môn học có liên quan
<b>2. Thực hành bóng đá</b> 2.1. thực hành tâng bóng, không chế bóng cơ bản bằng lòng bàn chân, mu bàn chân, đùi. 2.2. Thực hành chuyền bóng bằng lòng bàn chân 2.3. Thực hành đỡ bóng bằng lòng bàn chân 2.4. Thực hành đỡ bóng bằng găng giày 2.5. Thực hành ném biên 2.6. Chiến thuật thi đấu cơ bản			24	24	26	Thực hiện theo yêu cầu giáo viên
<b>3. Kiểm tra đánh giá kết quả học tập</b>		2		2		
<b>Tổng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Đá cầu**
  - \* Tiếng Anh: **Shuttlecock**
- Mã học phần: GTGP1010
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### - Về kiến thức:

+ Trang bị cho người học các kiến thức cơ bản về lý thuyết và thực hành như lịch sử, tính chất, đặc điểm, vai trò của môn đá cầu và những nguyên lý thực hiện kỹ chiến thuật; phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài đá cầu. Hiểu được thực trạng, xu hướng phát triển môn đá cầu. Ngoài ra môn học đá cầu còn góp phần giáo dục, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý chí, tác phong...

+ Phát triển thể chất thông qua môn học đá bóng giúp cho sinh viên phát triển các tố chất vận động và kỹ năng vận động và nâng cao thể lực

#### - Về kỹ năng:

+ Hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên;

+ Hoàn thiện kỹ năng cơ bản về Đá cầu cho người tập.

**- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ Tham gia đầy đủ các buổi học, trang phục thể thao gọn gàng và có thái độ tích cực tự giác;

+ Rèn luyện ý chí vượt khó khăn trong tập luyện và thi đấu;

+ Xây dựng và củng cố tinh thần tập thể, tính đồng đội.

### 3. Tóm tắt nội dung học phần

Những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn đá cầu về lý thuyết và thực hành. thực hiện được một số kỹ đá cầu. Hiểu biết về luật, có khả năng tổ chức thi đấu và trọng tài.

### 4. Tài liệu học tập

1. Lý luận và phương pháp GDTC, NXB Giáo dục - Bộ GD&ĐT - 2009;

2. Giáo trình huấn luyện đá cầu, NXB Thông tin và truyền thông;

3. Giáo trình Đá cầu. NXB Thể dục thể thao;

### 5. Các phương pháp giảng dạy và học tập áp dụng cho học phần

- Phương pháp phân tích thị phạm động tác

- Phương pháp thuyết trình sử dụng lời nói kết hợp hình ảnh minh họa

- Phương pháp trực quan, làm mẫu động tác, trình diễn giáo cụ, mô hình

- Một số phương pháp sử dụng trong tập luyện như: Phương pháp luyện tập lặp lại, phương pháp luyện tập biến đổi, phương pháp luyện tập tuần hoàn, phương pháp tập luyện tổng hợp, các phương pháp luyện tập bằng trò chơi và thi đấu, phương pháp luyện tập trung sức chú ý...

### 6. Nhiệm vụ của sinh viên

- Tự nghiên cứu giáo trình, tài liệu và sách giáo khoa, nhằm chuẩn bị trước nội dung bài giảng để thảo luận, trao đổi với giáo viên về nội dung của bài học.

- Sinh viên có đủ số lần kiểm tra cho mỗi học phần theo quy định và thời gian có mặt nghe giảng thực hành và lý thuyết trên lớp từ 70% trở lên sẽ được dự thi kết thúc học phần.

### 7. Thang điểm đánh giá

Đánh giá theo thang điểm 10, sau đó được quy đổi sang thang điểm chữ và thang điểm 4 theo quy chế hiện hành.

### 8. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của học phần

#### 8.1. Điểm đánh giá quá trình: Trọng số 40%

a) Bao gồm 2 đầu điểm hệ số 1: - 01 điểm kiểm tra giữa kỳ 20%;

- 01 điểm chuyên cần 20%.

b) Hình thức đánh giá:

Tự luận  Trắc nghiệm  Thảo luận nhóm  Bài tập lớn  Thực hành

#### 8.2. Điểm thi kết thúc học phần: Trọng số 60%

a) Hình thức thi:

Tự luận  Trắc nghiệm  Vấn đáp  Bài tập lớn  Thực hành

b) Nội dung thi kết thúc học phần:

+ Phát cầu qua lưới vào ô 10 quả chéo sân

+ Tang cầu 2 lần tính lần cao nhất.

### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Lý thuyết đá cầu</b> 1.1. Lịch sử hình thành phát triển môn đá cầu và phương pháp trọng tài 1.2. Lý thuyết kỹ thuật đá cầu cơ bản - Kỹ thuật di chuyển cơ bản trong đá cầu - Kỹ thuật tang cầu (bằng lòng, mu bàn chân, bằng đùi, má ngoài) - Kỹ thuật đỡ cầu cơ bản (bằng lòng, mu bàn chân, bằng đùi, ngực) - Kỹ thuật phát cầu (phát cầu thẳng, chéo)			4	4	4	- Ghi chép nội dung lý thuyết
<b>2. Thực hành kỹ thuật</b> 2.1. Thực hành di chuyển 2.2. Thực hành tang cầu 2.3. Thực hành đỡ cầu 2.4. Thực hành phát cầu			24	24	26	Thực hiện theo yêu cầu giáo viên
<b>3. Kiểm tra đánh giá kết quả học tập</b>		2		2		
<b>Tổng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: **Thể dục Aerobic**
  - \* Tiếng Anh: **Sport Aerobic**
- Mã học phần: GTGP1011
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên trình độ đại học tất cả các ngành
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

- **Về kiến thức:**
  - + Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn Sport Aerobic;
  - + Nắm được một số kỹ thuật cơ bản trong Sport Aerobic nhằm phát triển các tố chất vận động;
  - + Thực hiện được bài Sport Aerobic đã được soạn trên nền nhạc Boom boom boom.
- **Về kỹ năng:**
  - + Bước đầu hình thành những kỹ năng vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.
- **Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ Các bài tập giáo dục thể chất giúp hình thành cho sinh viên tính kỷ luật, tích cực, tự giác và tinh thần đoàn kết trong học tập.

### 3. Tóm tắt nội dung học phần

Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Lý thuyết chung; Kỹ thuật cơ bản trong môn Sport aerobic; Bài Aerobic trên nền nhạc và Cách xây tháp và đội hình trong bài Sport Aerobic.

### 4. Tài liệu học tập

1. Lý luận và phương pháp GDTC, NXB Giáo dục - Bộ GDĐT - 2001.
2. Giáo trình Thể dục Aerobic, NXB ĐHQG - 2018.

### 5. Các phương pháp giảng dạy và học tập áp dụng cho học phần

- Phương pháp phân tích thị phạm động tác
- Phương pháp thuyết trình sử dụng lời nói kết hợp hình ảnh minh họa
- Phương pháp trực quan, làm mẫu động tác, trình diễn giáo cụ, mô hình
- Một số phương pháp sử dụng trong tập luyện như: Phương pháp luyện tập lặp lại, phương pháp luyện tập biến đổi, phương pháp luyện tập tuần hoàn, phương pháp tập luyện tổng hợp...

### 6. Nhiệm vụ của sinh viên

- Tự nghiên cứu giáo trình, tài liệu và sách giáo khoa, nhằm chuẩn bị trước nội dung bài giảng để thảo luận, trao đổi với giáo viên về nội dung của bài học.
- Sinh viên có đủ số lần kiểm tra cho mỗi học phần theo quy định và thời gian có mặt nghe giảng thực hành và lý thuyết trên lớp từ 70% trở lên sẽ được dự thi kết thúc học phần.

### 7. Thang điểm đánh giá

Đánh giá theo thang điểm 10, sau đó được quy đổi sang thang điểm chữ và thang điểm 4 theo quy chế hiện hành.

### 8. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của học phần

#### 8.1. Điểm đánh giá quá trình: Trọng số 40%

- a) Bao gồm 2 đầu điểm hệ số 1:
  - 01 điểm kiểm tra giữa kỳ 20%;
  - 01 điểm chuyên cần 20%.

b) Hình thức đánh giá:

Tự luận  Trắc nghiệm  Thảo luận nhóm  Bài tập lớn  Thực hành

#### 8.2. Điểm thi kết thúc học phần: Trọng số 60%

a) Hình thức thi:

Tự luận  Trắc nghiệm  Vấn đáp  Bài tập lớn  Thực hành

b) Nội dung thi kết thúc học phần:

Sinh viên thực hiện bài tập Aerobic theo chương trình môn học trên nền nhạc cho trước.

**9. Nội dung chi tiết học phần**

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Lý thuyết kỹ thuật trong Sport Aerobic</b> 1.1. Lịch sử và sự phát triển môn Sport Aerobic. 1.2. Lý thuyết căn bản - Tư thế và kỹ thuật trong môn Sport Aerobic - 7 bước cơ bản trong môn sport Aerobic - Kỹ thuật di chuyển			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Ghi chép nội dung lý thuyết
<b>2. Thực hành bài tập Sport Aerobic</b> 2.1. Thực hành các tư thế và kỹ thuật trong môn Sport Aerobic 2.2 Thực hành 7 bước cơ bản trong môn sport Aerobic. 2.2. Thực hành kỹ thuật di chuyển 2.3 Thực hành Sport Aerobic và bài sport aerobic liên hoàn trên nền nhạc			<b>24</b>	<b>24</b>		Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên
<b>3. Kiểm tra đánh giá kết quả học tập</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Tổng</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).



## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: Cờ vua 1
  - \* Tiếng Anh: Chess 1
- Mã học phần: GTGP1012
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên bị khuyết tật, dị tật bẩm sinh, bị các bệnh tim mạch, không có khả năng vận động với khối lượng và cường độ vận động lớn.
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### 2.1 Về kiến thức

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn cờ vua
- Nắm được các nội dung lý thuyết cơ bản của cờ vua từ đó vận dụng trong tư duy chiến thuật về môn cờ vua, giúp sinh viên rèn luyện ý trí phát triển tư duy logic trong học tập.

#### 2.2 Về kĩ năng

Rèn luyện tính cách kiên trì, phát triển trí tuệ sáng tạo

#### 2.3 Về thái độ

Tham gia đầy đủ tích cực các buổi học, tác phong gọn gàng, nghiêm túc, tích cực tự giác trong học tập.



**9. Nội dung chi tiết học phần**

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Giáo dục thể chất trong trường Đại học và Cao đẳng</b> 1.1. Sơ lược lịch sử phát triển TDTT, hệ thống tổ chức quản lý TDTT ở Việt Nam 1.2. Cấu tạo nội dung chương trình GDTC. Yêu cầu thi và kiểm tra.			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>2. Nhập môn Cờ vua</b> 2.1. Giới thiệu về bàn cờ và quân cờ 2.2. Bài tập thực hành			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>3. Nước đi đặc biệt</b> 3.1. Nước đi ban đầu của tốt 3.2. Nhập thành 3.3. Bài tập thực hành			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>4. Giới thiệu Khai cuộc, Trung cuộc, Tàn cuộc</b> 4.1. Khai cuộc 4.2. Trung cuộc 4.3. Tàn cuộc 4.4. Bài tập thực hành			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>5. Kiểm tra</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Tổng</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: Cờ vua 2
  - \* Tiếng Anh: Chess 2
- Mã học phần: GTGP1013
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên bị khuyết tật, dị tật bẩm sinh, bị các bệnh tim mạch, không có khả năng vận động với khối lượng và cường độ vận động lớn.
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>					
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>	
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>		

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### 2.1 Về kiến thức

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn cờ vua
- Nắm được các nội dung lý thuyết cơ bản của cờ vua từ đó vận dụng trong tư duy chiến thuật về môn cờ vua, giúp sinh viên rèn luyện ý trí phát triển tư duy logic trong học tập.

#### 2.2 Về kỹ năng

Rèn luyện tính cách kiên trì, phát triển trí tuệ sáng tạo

#### 2.3 Về thái độ

Tham gia đầy đủ tích cực các buổi học, tác phong gọn gàng, nghiêm túc, tích cực tự giác trong học tập.



### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Cơ sở khoa học của GDTC và lý luận của giáo dục thể chất</b> 1.1. Tác dụng của việc luyện tập TĐTT 1.2. Vệ sinh thể thao và các nhiệm vụ			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>2. Chiều Mat (Chiều hết cờ)</b> 2.1. Lý thuyết các nước chiếu “Mat” 2.2. Bài tập thực hành chiếu Mat sau 1 nước. 2.3. Bài tập thực hành chiếu Mat sau 2 nước.			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>3. Giá trị tương đối của các quân , sự biến đổi về lượng và chất của các quân trong từng giai đoạn của ván đấu</b> 3.1. Giá trị tương đối của các quân 3.2. Các giai đoạn của ván đấu 3.3. Sự biến đổi về lượng và chất trong cờ vua			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>4. Các nước cờ về thắng, thua, hòa cờ</b> 4.1. Khái niệm cơ bản về kết quả ván đấu trong cờ vua 4.2. Các ví dụ điển hình 4.3. Tests chiếu hết sau 2 – 3 nước			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>5. Kiểm tra</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Tổng</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: Cờ vua 3
  - \* Tiếng Anh: Chess 3
- Mã học phần: GTGP1014
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên bị khuyết tật, dị tật bẩm sinh, bị các bệnh tim mạch, không có khả năng vận động với khối lượng và cường độ vận động lớn.
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>				
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### 2.1 Về kiến thức

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn cờ vua
- Nắm được các nội dung lý thuyết cơ bản của cờ vua từ đó vận dụng trong tư duy chiến thuật về môn cờ vua, giúp sinh viên rèn luyện ý trí phát triển tư duy logic trong học tập.

#### 2.2 Về kĩ năng

Rèn luyện tính cách kiên trì, phát triển trí tuệ sáng tạo

#### 2.3 Về thái độ

Tham gia đầy đủ tích cực các buổi học, tác phong gọn gàng, nghiêm túc, tích cực tự giác trong học tập.





### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Một số ván cờ giáo khoa</b> 1.1. Ván cờ Ý 1.2. Ván cờ 2 Mã 1.3. Ván cờ 4 Mã 1.4. Ván cờ Tây Ban Nha			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>2. Khai cuộc, nguyên tắc chơi trong Khai cuộc</b> 2.1. Khái niệm khai cuộc 2.2. Những điều nên làm trong khai cuộc 2.3. Những điều nên tránh trong Khai cuộc 2.4. Các ví dụ điển hình 2.5. Bài tập thực hành			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>3. Tàn cuộc, nguyên tắc chơi trong tàn cuộc</b> 3.1. Khái niệm tàn cuộc 3.2. Những việc cần làm trong tàn cuộc 3.3. Những điều cần tránh trong tàn cuộc 3.4. Các ví dụ và bài tập thực hành 3.5. Những điều cần tránh trong tàn cuộc 3.6. Các ví dụ và bài tập thực hành			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>4. Chiếu hết vua đơn độc bằng các quân nặng</b> 4.1. Khái niệm về các quân nặng trong cờ vua 4.2. Chiếu hết bằng hai xe 4.3. Chiếu hết bằng Hậu và xe 4.4. Các ví dụ và bài tập thực hành			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>5. Kiểm tra</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Tổng</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN THỰC HÀNH

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-TĐHHN, ngày tháng năm 2020  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

### 1. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần:
  - \* Tiếng Việt: Cờ vua 4
  - \* Tiếng Anh: Chess 4
- Mã học phần: GTGP1015
- Số tín chỉ: 01
- Đối tượng học: Sinh viên bị khuyết tật, dị tật bẩm sinh, bị các bệnh tim mạch, không có khả năng vận động với khối lượng và cường độ vận động lớn.
- Vị trí của học phần trong chương trình đào tạo:

Kiến thức giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>					
		Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Kiến thức ngành <input type="checkbox"/>		Thực tập và đồ án tốt nghiệp <input type="checkbox"/>	
Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>		

- Các học phần tiên quyết/học trước:
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động: 30 tiết
  - \* Thực hành: 28 tiết
  - \* Kiểm tra: 02 tiết
- Thời gian tự học: 30 giờ
- Bộ môn phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục thể chất - Giáo dục quốc phòng.

### 2. Mục tiêu của học phần

Sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt được các mục tiêu sau:

#### 2.1 Về kiến thức

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn cờ vua
- Nắm được các nội dung lý thuyết cơ bản của cờ vua từ đó vận dụng trong tư duy chiến thuật về môn cờ vua, giúp sinh viên rèn luyện ý trí phát triển tư duy logic trong học tập.

#### 2.2 Về kỹ năng

Rèn luyện tính cách kiên trì, phát triển trí tuệ sáng tạo

#### 2.3 Về thái độ

Tham gia đầy đủ tích cực các buổi học, tác phong gọn gàng, nghiêm túc, tích cực tự giác trong học tập.



### 9. Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Tự học (Giờ)	Yêu cầu đối với sinh viên
	Lên lớp (Tiết)					
	LT	TL, KT	TH	Tổng cộng		
(1)	(2)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1. Chiếu hết vua đơn độc bằng 1 quân nặng</b> 1.1. Chiếu hết vua đơn độc bằng 1 Hậu 1.2. Chiếu hết vua đơn độc bằng 1 Xe 1.3. Các ví dụ và bài tập thực hành			2	2	2	
<b>2. Một số tình huống trong cờ tàn với các quân nhẹ</b> 2.1. Khái niệm quân nhẹ 2.2. Chiếu hết bằng hai Tượng 2.3. Hai Mã “bất lực” 2.4. Các ví dụ và bài tập thực hành			10	10	10	
<b>3. Trung cuộc, nguyên lý chơi trong trung cuộc</b> 3.1. Khái niệm trung cuộc. 3.2. Nguyên lý chơi trong trung cuộc. 3.3. Các ví dụ và bài tập thực hành trung cuộc			12	12	10	
<b>4. Chiến lược và Chiến thuật tác chiến trong cờ vua</b> 4.1. Chiến lược và các ví dụ 4.2. Chiến thuật và các ví 4.3. Phân biệt chiến lược và chiến thuật trong cờ vua			4	4	8	
<b>5. Kiểm tra</b>		2		2		
<b>Tổng</b>		2	28	30	30	

(Ghi chú: LT: Lý thuyết; TL, KT: Thảo luận, kiểm tra; TH: Thực hành).