

**BỘ TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI**

---



**CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO**  
**CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC**  
**VÀ LIÊN THÔNG LÊN TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC**  
**THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ TỪ KHÓA TUYỂN SINH NĂM 2020**

*(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)*

**Hà Nội, năm 2020**

# CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC VÀ LIÊN THÔNG LÊN TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ TỪ KHÓA TUYỂN SINH NĂM 2020

*(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. Giới thiệu chung về chương trình đào tạo

### 1.1. Một số thông tin về chương trình đào tạo

- Tên chương trình
  - + Tiếng Việt: **Giáo dục thể chất**
  - + Tiếng Anh: **Physical education**
- Trình độ đào tạo: **Đại học, Liên thông đại học**
- Đối tượng: **Sinh viên tất cả các ngành đào tạo**
- Số tín chỉ **4 TC (120 tiết)**

### 1.2. Mục tiêu đào tạo

#### 1.2.1. 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 với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

#### 1.2.2. Mục tiêu cụ thể

##### - 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 môn thể thao 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

+ Hình thành những tố chất vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.

+ Có khả năng hoạt động tốt trong các phong trào thể dục thể thao và tổ chức được các hoạt động tập thể.

**- Về đạo đức nghề nghiệp**

+ 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.

+ Phát triển năng lực tự rèn luyện bản thân để đạt được các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

**2. Khối lượng kiến thức toàn khóa: 04 TC**

**3. Đối tượng học các học phần GDTC**

**- Sinh viên trình độ đại học và liên thông lên trình độ đại học.**

**4. Điều kiện hoàn thành các học phần GDTC**

Được thực hiện theo Điều 7, Quyết định số 4925/QĐ-TĐHHN, ngày 08 tháng 12 năm 2020 của Hiệu trưởng Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội ban hành quy định đào tạo các học phần giáo dục thể chất trình độ đại học và liên thông lên trình độ đại học theo học chế tín chỉ từ khóa tuyển sinh năm 2020.

**5. Nội dung chương trình**

**5.1. Chương trình đào tạo**

Ký hiệu: - LT: Lý thuyết

- TL, TH, KT: Thảo luận, thực hành, kiểm tra.

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL, TH, KT	Tự học	
I	Các học phần bắt buộc			03	12	78	90	
I.1.	Thể dục			01	04	26	30	

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL,TH,KT	Tự học	
	Giáo dục thể chất 1 – Thể dục	GNT1	Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Lý thuyết chung; Thể dục cơ bản và phương pháp luyện tập; Bài thể dục liên hoàn 40 động tác.					
<b>I.2.</b>	<b>Điền kinh</b>			<b>02</b>	<b>08</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	
	Giáo dục thể chất 2 – Điền kinh 1	ALT1	Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: - Phần lý thuyết: 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 nhảy xa và chạy cự ly trung bình. - Phần thực hành: 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.	01	04	26	30	

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL,TH,KT	Tự học	
	Giáo dục thể chất 3 – Điền kinh 2	ALT2	Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: - Phần lý thuyết: 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 nhảy xa và chạy cự ly trung bình. - Phần thực hành: 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.	01	04	26	30	
<b>II</b>	<b>Các học phần tự chọn</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
<i>II.1</i>	<i>Bóng chày</i>			<i>01</i>	<i>04</i>	<i>26</i>	<i>30</i>	
	Giáo dục thể chất 4 – Bóng chày	GTGP105	Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Lý thuyết chung; Kỹ thuật bóng chày.; Luật thi đấu và phương pháp tổ chức thi đấu					

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL,TH,KT	Tự học	
<b>II.2</b>	<b>Cầu lông</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 4 – Cầu lông	GTGP106	Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Lịch sử phát triển, luật thi đấu cầu lông; Kỹ thuật đánh cầu cơ bản; Kỹ thuật di chuyển cơ bản; Chiến thuật đánh cầu và phương pháp tổ chức thi đấu.					
<b>II.3</b>	<b>Bóng rổ</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 4 – Bóng rổ	GTGP107	Nội dung được đề cập trong học phần bao gồm: Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ trong môn bóng rổ; Lịch sử hình thành phát triển Bóng rổ và Luật bóng rổ. Các kỹ thuật trong quá trình tập luyện như kỹ thuật cầm bóng, di chuyển, chuyền bóng và ném rổ.					
<b>II.4</b>	<b>Bơi lội</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 4 – Bơi lội	GTGP108	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.					

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL,TH,KT	Tự học	
<b>II.5</b>	<b>Bóng đá</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 4 – Bóng đá	GTGP109	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.					
<b>II.10</b>	<b>Đá cầu</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 4 – Đá cầu	GTGP1010	Trang bị cho sinh viên 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.					
<b>II.11</b>	<b>Thể dục Aerobic</b>			<b>01</b>	<b>04</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 4 – Thể dục Aerobic	GTGP1011	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 Boom boom boom; Cách xây tháp và đội hình trong					

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL,TH,KT	Tự học	
			bài Sport Aerobic.					
<b>Tổng cộng</b>				<b>04</b>	<b>16</b>	<b>104</b>	<b>120</b>	
<b>III</b>	<b>Các học phần GDTC đặc biệt cho sinh viên khuyết tật</b>			<b>04</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>120</b>	
<i>III.1</i>	<i>Cờ vua 1</i>			<i>01</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>30</i>	
	Giáo dục thể chất 5 –Cờ vua 1	GTGP1012	Lý thuyết chung về nhập môn cờ vua, những nước đi đặc biệt, giới thiệu khai cuộc, trung cuộc, tàn cuộc					
<i>III.2</i>	<i>Cờ vua 2</i>			<i>01</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>30</i>	
	Giáo dục thể chất 5 –Cờ vua 2	GTGP1013	Lý thuyết chung về cờ vua, chiếu Mát (chiếu hết cờ), giá trị tương đối của các quân, sự biến đổi về lượng và chất của các quân trong từng giai đoạn của ván đấu, Các khái niệm cơ bản về thắng, thua, hòa cờ.					
<i>III.3</i>	<i>Cờ vua 3</i>			<i>01</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>30</i>	



TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung cần đạt được của từng học phần (tóm tắt)	Tổng số (TC)	Khối lượng kiến thức (giờ)			Ghi chú
					LT	TL,TH,KT	Tự học	
	Giáo dục thể chất 5 –Cờ vua 3	GTGP1014	Một số ván cờ giáo khoa, Khai cuộc, nguyên tắc chơi trong Khai cuộc, Tàn cuộc, nguyên tắc chơi trong tàn cuộc, Chiếu hết vua đơn độc bằng các quân nặng.					
<b>III.4</b>	<b>Cờ vua 4</b>			<b>01</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	
	Giáo dục thể chất 5 –Cờ vua 4	GTGP1015	Chiếu hết vua đơn độc bằng 1 quân nặng, Một số tình huống trong cờ tàn với các quân nhẹ, Trung cuộc, nguyên lý chơi trong trung cuộc, Chiến lược và Chiến thuật tác chiến trong cờ vua.					
<b>Tổng cộng</b>				<b>4</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>120</b>	

### 5.2. Dự kiến phân bổ số học phần theo học kỳ (học đúng tiến độ)

TT	Tên học phần	Mã học phần	Số TC	Số tín chỉ theo học kỳ			
				1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Các học phần bắt buộc</b>		<b>03</b>				
1	Giáo dục thể chất 1 – Thể dục	GNT1	1	1			
2	Giáo dục thể chất 2 – Điền kinh 1	ALT1	1		1		
3	Giáo dục thể chất 3 – Điền kinh 2	ALT2	1			1	
<b>II</b>	<b>Các học phần tự chọn</b>		<b>01</b>				

TT	Tên học phần	Mã học phần	Số TC	Số tín chỉ theo học kỳ			
				1	2	3	4
4	Giáo dục thể chất 4 – Bóng chuyền	GTGP105	1				1
5	Giáo dục thể chất 4 – Cầu lông	GTGP106	1				1
6	Giáo dục thể chất 4 – Bóng rổ	GTGP107	1				1
7	Giáo dục thể chất 4 – Bơi lội	GTGP108	1				1
8	Giáo dục thể chất 4 – Bóng đá	GTGP109	1				1
9	Giáo dục thể chất 4 – Đá cầu	GTGP1010	1				1
10	Giáo dục thể chất 4 – Thẻ dục Aerobic	GTGP1011	1				1
<b>Tổng cộng</b>			4	1	1	1	1
<b>III</b>	<b>Các học phần cho sinh viên khuyết tật</b>		<b>4</b>				
17	Giáo dục thể chất 5 – Cờ vua 1	GTGP1012	1	1			
18	Giáo dục thể chất 5 – Cờ vua 2	GTGP1013	1		1		
19	Giáo dục thể chất 5 – Cờ vua 3	GTGP1014	1			1	
20	Giáo dục thể chất 5 – Cờ vua 4	GTGP1015	1				1
<b>Tổng cộng</b>			<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## 6. Hướng dẫn thực hiện chương trình

- Một tín chỉ được quy định bằng 30 tiết thực hành.
- Điểm đánh giá bộ phận và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được chuyển đổi sang thang điểm chữ theo quy định.
- Các học phần bắt buộc được tổ chức đăng ký theo lớp quản lý.

- Các học phần tự chọn được tổ chức dựa vào đăng ký khối lượng học tập của sinh viên. Nếu số lượng sinh viên đăng ký thấp hơn số lượng tối thiểu quy định thì lớp học phần sẽ không được tổ chức và sinh viên phải đăng ký chuyển sang học những học phần khác có tổ chức lớp.