BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: ĐIỀN KINH NÂNG CAO 4 (Advanced athletic & teaching 4)

- **Mã số học phần:**TC 206
- **Số tín chỉ học phần: 03** tín chỉ
- **Số tiết học phần:** 15 giờ lý thuyết, 60 giờ thực hành và 60 giờ tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- **Khoa** :Giáo dục thể chất.
- **Bộ môn:** Thể thao chuyên ngành.

3. Điều kiện:

- **Điều kiện tiên quyết:** TC 390
- **Điều kiện song hành** : không.

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CĐR CTĐT
4.1	Giúp sinh viên hoàn thành các kiến thức về nguyên lý - kỹ thuật nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném; nắm được các cơ sở huấn luyện; phương pháp giảng dạy và huấn luyện; luật thi đấu; phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu.	2.1.3.a,b,d
4.2	Phát triển cho sinh viên các kỹ thuật cơ bản nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném; biết vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo thi đấu; các phương pháp giảng dạy; tập giảng.	2.2.1.b
4.3	Thành thạo kỹ năng tự chủ trong xây dựng và thực hiện kế hoạch học tập, cập nhật được kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn điền kinh, làm việc nhóm - tập thể, xử lý tốt các tình huống học tập.	2.2.2.b
4.4	Chuyên cần, ý thức tự chủ tích cực trong học tập, hợp tác và giúp đỡ bạn để hoàn thành nội dung học phần.	2.3.b

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Ứng dụng được nguyên lý - kỹ thuật nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném; nắm được cơ sở huấn luyện; phương pháp giảng dạy và huấn luyện; luật thi đấu; phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu.	4.1	2.1.3.a,b,d
	Kỹ năng		
CO2	Thành thạo các kỹ thuật cơ bản nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném; biết vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo thi đấu; các phương pháp giảng dạy; tập giảng.	4.2	2.2.1.b
CO3	Xây dựng được kế hoạch học tập, cập nhật được kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn điền kinh, làm việc nhóm - tập thể, xử lý tốt các tình huống học tập.	4.3	2.2.2.b
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO4	Thể hiện sự nghiêm túc thực hiện các quy định, quy chế của nhà Trường và của giảng viên trực tiếp giảng dạy, để học tập và tập luyện tốt học phần.	4.4	2.3.b

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần lý thuyết: Cung cấp cho người học kiến thức về nguyên lý - kỹ thuật nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném trong hệ thống giáo dục thể chất, đồng thời biết cách biên soạn tài liệu môn học, tổ chức huấn luyện giảng dạy nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu.

Các học phần thực hành: Cung cấp cho người học những kỹ thuật cơ bản và nâng cao nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném, các kỹ thuật, chiến thuật, các bài tập phát triển thể lực, phương pháp trọng tài và thi đấu; các biện pháp phòng ngừa và khắc phục những sai sót trong quá trình học tập; các phương pháp tổ chức giảng dạy - huấn luyện nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 1.	**Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy:** - Nhảy ba bước.	5	CO1

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
	- Nhảy cao kiểu lưng qua xà. - Nâng cao đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.		
Bài 2.	**Phương pháp huấn luyện:** - Các môn chạy. - Các môn nhảy.	5	CO1
Bài 3.	**Luật thi đấu và kế hoạch huấn luyện môn điền kinh:** - Tóm tắt luật thi đấu điền kinh cơ bản. - Lặp kế hoạch huấn luyện môn điền kinh.	5	CO1

7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 4.	**Kỹ thuật nhảy ba bước:** - Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy ba bước và các bài tập bổ trợ chuyên môn. - Kỹ thuật giậm nhảy bước trượt.	5	CO1; CO3; CO4
Bài 5.	**Kỹ thuật nhảy ba bước:** - Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy. - Phối hợp giậm nhảy và bước thứ nhất.	5	CO1; CO3; CO4
Bài 6.	**Kỹ thuật nhảy ba bước:** - Phối hợp giữa các bước nhảy và hoàn thiện kỹ thuật nhảy ba bước. - Huấn luyện nâng cao nhảy ba bước.	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 7.	**Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà:** - Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy cao "kiểu lưng qua xà", bài bổ trợ chuyên môn. - Kỹ thuật giậm nhảy kiểu lưng qua xà.	5	CO1; CO3; CO4
Bài 8.	**Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà:** - Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy kiểu lưng qua xà. - Kỹ thuật qua xà và rơi xuống kiểu lưng qua xà.	5	CO1; CO3; CO4
Bài 9.	**Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà:** - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật kiểu lưng qua xà. - Huấn luyện nâng cao nhảy cao kiểu lưng qua xà.	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 10.	**Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà:** - Giới thiệu luật thi đấu, trọng tài và phương pháp giảng dạy.	5	CO1; CO3; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 11.	**Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném:** - Ôn luyện các giai đoạn kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 12.	**Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném:** - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném. - Huấn luyện nâng cao môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 13.	**Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném:** - Bài bổ trợ chuyên môn và phát triển tố chất thể lực. - Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 14	**Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài:** - Tập giảng và thực hành trọng tài nhảy ba bước. - Tập giảng và thực hành trọng tài nhảy cao kiểu lưng qua xà.	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 15	**Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài:** - Tập giảng và thực hành trọng tài đẩy tạ lưng hướng ném.	5	CO1; CO2; CO3; CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

8.1.Lý thuyết:

- Phương pháp diễn giảng.
- Phương pháp vấn đáp/ đàm thoại.
- Phương pháp giải quyết vấn đề.

8.2.Thực hành:

- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp thực hành.
- Phương pháp tập luyện tổng hợp.
- Phương pháp sửa động tác sai.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Lý thuyết: Tham gia đầy đủ 80% giờ.
- Thực hành: tham dự 100% giờ.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

10.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CĐR HP

1	Điểm bài tập nhóm	Toàn bộ số bài tập được giao	10%	CO1; CO2; CO3; CO4;
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Nhảy ba bước. - Nhảy cao kiểu lưng qua xà. - Đẩy tạ Lưng hướng ném.	30%	CO2
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi lý thuyết: - Vấn đáp (bốc thăm theo từng chủ đề). - Thi thực hành: (bốc thăm chọn một trong hai nội dung) - Thực hành tập giảng giáo án một buổi lên lớp. - Thực hành công tác trọng tài.	60%	CO1; CO2; CO3; CO4

10.2. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

- Thang điểm đánh giá:

ĐIỂM **NỘI DUNG**	**GIỚI TÍNH**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Nhảy ba bước	**Nam**	8m80	9m00	9m20	9m40	9m60	9m80	10m00	10m20	10m40	10m60
	Nữ	6m80	7m00	7m20	7m40	7m60	7m80	8m00	8m20	8m40	8m60
Nhảy cao kiểu lưng qua xà	**Nam**	1m20	1m25	1m30	1m35	1m40	1m45	1m50	1m55	1m60	1m65
	Nữ	0m95	1m00	1m05	1m10	1m15	1m20	1m25	1m30	1m35	1m40
Đẩy tạ Lưng hướng ném	**Nam (5kg)**	6m90	7m30	7m70	8m10	8m50	8m90	9m30	9m70	10m10	10m50
	Nữ (3kg)	5m40	5m80	6m20	6m60	7m00	7m40	7m80	8m20	8m60	9m00
Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài		Biên soạn giáo án (môn nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ Lưng hướng ném). Chọn một giáo án và thực tập lên lớp.									
		Thực hành công tác trọng tài (nhảy ba bước, nhảy cao kiểu lưng qua xà, đẩy tạ Lưng hướng ném).									

11. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Điền kinh	MON.064731
[2] Phổ tu Điền kinh	MON.064757
[3] Luật và phương pháp tổ chức chi đấu, Trọng tài điền kinh	MON.064758
[4] Điền kinh tài liệu đào tạo giáo viên tiểu học trình độ cao đẳng và đại học sư phạm	MOL.047191; SP.012951
[5] Một số tài liệu liên quan khác: - Truy cập: www.dienkinh.vn; www.worldathletics.org	

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
- Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy: + Nhảy ba bước. + Nhảy cao kiểu lưng qua xà. + Nâng cao đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.	10		-Nghiên cứu thêm: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 12, 13, 15, 21. [2]: nội dung Chương 4, 5. -Đọc thêm: Tài liệu [4] +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Phương pháp huấn luyện: + Các môn chạy. + Các môn nhảy.	10		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3, 21. -Đọc thêm: Tài liệu [4] +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Luật thi đấu và kế hoạch huấn luyện môn điền kinh: + Tóm tắt luật thi đấu điền kinh cơ bản. + Lập kế hoạch huấn luyện môn điền kinh.	10		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 21. [2]: nội dung Chương 2, 3, 4, 5. [3]: nội dung Chương 3. -Đọc thêm: Tài liệu [4] +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy ba bước: + Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy ba bước và các bài tập bổ trợ chuyên môn. + Kỹ thuật nhảy ba bước.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 12. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy ba bước: + Kỹ thuật nhảy ba bước.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 12.

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
			+Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy ba bước: + Phối hợp giữa các bước nhảy và hoàn thiện kỹ thuật nhảy ba bước. + Huấn luyện nâng cao nhảy ba bước.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3, 12. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Môn nhảy cao kiểu lưng qua xà: + Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy cao "lưng qua xà ", bài bổ trợ chuyên môn. + Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy cao kiểu lưng qua xà: + Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy cao kiểu lưng qua xà: + Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà. + Huấn luyện nâng cao nhảy cao kiểu lưng qua xà.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3, 13. [2]: nội dung Chương 4. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Môn nhảy cao kiểu lưng qua xà: + Giới thiệu luật thi đấu, trọng tài và phương pháp giảng dạy.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 21. [3]: nội dung Chương 1, 2, 3. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném: + Ôn luyện các giai đoạn kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 21. [3]: nội dung Chương 1, 2, 3. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném: + Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3,15. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Huấn luyện nâng cao đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.			
- Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném: + Bài bổ trợ chuyên môn và phát triển tố chất thể lực. + Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3,15. [3]: nội dung Chương 1, 2, 3.
- Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài: + Tập giảng và thực hành trọng tài nhảy ba bước. + Tập giảng và thực hành trọng tài nhảy cao kiểu lưng qua xà.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 24. [3]: nội dung Chương 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
- Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài: + Tập giảng và thực hành trọng tài đẩy tạ lưng hướng ném.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 24. [3]: nội dung Chương 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]

Cần Thơ, ngày 19 tháng 9 năm 2024

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Nguyễn Văn Hòa

TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

Châu Hoàng Cầu