

### ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. **Tên học phần:** **DIỀN KINH NÂNG CAO 5** (Advanced athletic & teaching 5)

- **Mã số học phần:** TC 207
- **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 206
- **Điều kiện song hành :** không.

4. **Mục tiêu của học phần:**

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Giúp sinh viên hoàn thành các kiến thức về nguyên lý - kỹ thuật, chiến thuật môn ném đĩa; nắm được cơ sở huấn luyện ném đĩa và nhiều môn phối hợp; phương pháp huấn luyện thể lực và phương pháp huấn luyện tâm lý môn điền kinh; phương pháp giảng dạy và huấn luyện; luật thi đấu; phương pháp tổ chức giải, trọng tài, thi đấu ném đĩa nói riêng và môn điền kinh nói chung.	2.1.3.b,d
4.2	Phát triển cho sinh viên kỹ thuật ném đĩa; biết vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo thi đấu; các phương pháp giảng dạy ở các cấp; tập giảng và thực hành trọng tài điền kinh; huấn luyện nâng cao môn thể thao sở trường.	2.2.1.b
4.3	Thành thạo kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề, tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội	2.2.2.b
4.4	Hình thành 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
	<b>Kiến thức</b>		
CO1	Ứng dụng được nguyên lý kỹ thuật, kỹ thuật, chiến thuật môn ném đĩa, cơ sở huấn luyện ném đĩa và nhiều môn phối hợp; phương pháp huấn luyện thể lực và phương pháp huấn luyện tâm lý môn điền kinh; phương pháp giảng dạy và huấn luyện; luật thi đấu; phương pháp tổ chức giải, trọng tài, thi đấu ném đĩa nói riêng và môn điền kinh nói chung.	4.1	2.1.3.a,b,d
	<b>Kỹ năng</b>		
CO2	Thành thạo các kỹ thuật ném đĩa; biết vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo thi đấu; các phương pháp giảng dạy ở các cấp; tập giảng và thực hành trọng tài điền kinh; huấn luyện nâng cao môn thể thao sở trường.	4.2	2.2.1.b
CO3	Xây dựng 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
	<b>Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm</b>		
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 của môn ném đĩa trong hệ thống giáo dục thể chất, đồng thời biết cách biên soạn tài liệu môn học, tổ chức huấn luyện giảng dạy môn ném đĩa, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu.

**Các học phần thực hành:** Cung cấp cho người học kỹ thuật cơ bản và nâng cao môn ném đĩa, 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 điều chỉnh những sai sót trong quá trình học tập; các phương pháp tổ chức giảng dạy - huấn luyện môn ném đĩa. Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài. Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh.

## 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 môn ném đĩa. - Phương pháp huấn luyện môn ném đĩa.	5	CO1; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
	- Phương pháp huấn luyện các môn phối hợp.		
Bài 2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phương pháp huấn luyện thể lực trong môn điền kinh.</li> <li>- Phương pháp huấn luyện tâm lý trong môn điền kinh.</li> </ul>	5	CO1; CO4
Bài 3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phương pháp giảng dạy kỹ thuật môn điền kinh</li> <li>- Phương pháp tổ chức thi đấu môn điền kinh.</li> </ul>	5	CO1; CO2; CO4

## 7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 4.	<p><b>Kỹ thuật môn ném đĩa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xây dựng khái niệm môn học và các bài tập bổ trợ chuyên môn; Kỹ thuật cầm đĩa.</li> <li>- Kỹ ra sức cuối cùng.</li> <li>- Kỹ thuật quay vòng.</li> </ul>	5	CO1; CO3; CO4
Bài 5.	<p><b>Kỹ thuật môn ném đĩa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp kỹ thuật quay vòng - ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng.</li> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa.</li> </ul>	5	CO1; CO3; CO4
Bài 6.	<p><b>Kỹ thuật môn ném đĩa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu luật thi đấu, trọng tài và phương pháp giảng dạy môn ném đĩa.</li> <li>- Huấn luyện nâng cao môn ném đĩa.</li> </ul>	5	CO1; CO3; CO4
Bài 7.	<p><b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật của môn điền kinh sở trường.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4
Bài 8.	<p><b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện chiến thuật của môn điền kinh sở trường.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4
Bài 9.	<p><b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nâng cao thành tích của môn điền kinh sở trường.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4
Bài 10.	<p><b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát triển thể lực chuyên môn.</li> <li>- Huấn luyện nâng cao môn điền kinh sở trường.</li> </ul>	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 11.	<p><b>Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập giảng và thực hành trọng tài môn ném đĩa.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 12.	<b>Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài:</b> - Tập giảng và thực hành trọng tài các môn điền kinh.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 13.	<b>Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh:</b> - Phương pháp tổ chức thi đấu điền kinh. + Công tác chuẩn bị. + Điều hành thi đấu	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 14	<b>Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh:</b> - Phương pháp trọng tài điền kinh. + Công tác chuẩn bị. + Trọng tài đi bộ. + Trọng tài các môn chạy. + Trọng tài thi đấu nhiều môn phối hợp	5	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 15	<b>Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh:</b> - Phương pháp trọng tài điền kinh. + Công tác chuẩn bị. + Trọng tài các môn nhảy và ném đáy. + Trọng tài chạy marathon.	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:

T T	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	- Ném đĩa. - Môn thể thao sở trường.	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 ba nội dung) - Thực hành tập giảng - Thực hành công tác trọng tài. - Kế hoạch tổ chức một giải điền kinh.	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	GIỚI TÍNH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NỘI DUNG											
Ném đĩa	Nam	12m00	13m00	14m00	15m00	16m00	17m00	18m00	19m00	20m00	22m00
	Nữ	10m00	11m00	12m00	13m00	14m00	15m00	16m00	17m00	18m00	20m00
Nâng cao thành tích môn thể thao sở trường	Sinh viên phải chọn một môn sở trường (kiểm tra kết thúc phải đạt giới trờ lên theo bảng thang điểm đánh giá thành tích của BM.GDTC)										
Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài	Biên soạn giáo án các môn điền kinh đã học. Chọn một giáo án và thực tập lên lớp.										
Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh	Biên soạn, điều lệ tổ chức một giải điền kinh và phân công công tác trọng tài.										

## 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 đảng và đại học sư phạm		MOL.047191; SP.012951
[5] Một số tài liệu liên quan khác: - Truy cập: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a> ; <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a>		

## 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 môn ném đĩa. - Phương pháp huấn luyện môn ném đẩy. - Phương pháp huấn luyện các môn phối hợp.	10		-Nghiên cứu thêm: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3, 17, 19, 20, 21. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
- Phương pháp huấn luyện thể lực trong môn điền kinh. - Phương pháp huấn luyện tâm lý trong môn điền kinh.	10		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3, 21. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
- Phương pháp giảng dạy kỹ thuật môn điền kinh - Phương pháp tổ chức thi đấu môn điền kinh.	10		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 21, 24. [2]: nội dung Chương 6. [3]: nội dung Chương 1. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
- <b>Môn ném đĩa:</b> + Xây dựng khái niệm môn học và các bài tập bổ trợ chuyên môn. + Kỹ thuật môn ném đĩa.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 17. +Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>
- <b>Môn ném đĩa:</b> + Kỹ thuật môn ném đĩa.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 17.

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa.			+ Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a> <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a>
- <b>Môn ném đĩa:</b> + Giới thiệu luật thi đấu, trọng tài và phương pháp giảng dạy. + Huấn luyện nâng cao môn ném đĩa.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3, 21, 24. [3]: nội dung Chương 1, 2, 3. +Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a> <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a>
- <b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b> + Hoàn thiện kỹ thuật của môn điền kinh sở trường.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 2. -Đọc thêm : Tài liệu [2] [3]
- <b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b> + Hoàn thiện chiến thuật của môn điền kinh sở trường.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3.
- <b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b> + Nâng cao thành tích của môn điền kinh sở trường.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3.
- <b>Nâng cao thành tích môn sở trường:</b> + Phát triển thể lực chuyên môn. + Huấn luyện nâng cao môn điền kinh sở trường.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 3.
- <b>Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài:</b> + Tập giảng và thực hành trọng tài các môn điền kinh.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [3]: nội dung Chương 1, 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]  <i>NOTEBOOK</i>
- <b>Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài:</b> + Tập giảng và thực hành trọng tài các môn điền kinh.		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [3]: nội dung Chương 1, 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<p>- <b>Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh:</b>            + Phương pháp tổ chức thi đấu điền kinh.            * Công tác chuẩn bị.            * Điều hành thi đấu</p>		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 24. [3]: nội dung Chương 1, 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
<p>- <b>Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh:</b>            + Phương pháp trọng tài điền kinh.            * Công tác chuẩn bị.            * Trọng tài đi bộ.            * Trọng tài các môn chạy.            * Trọng tài thi đấu nhiều môn phối hợp</p>		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 24. [3]: nội dung Chương 1, 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
<p>- <b>Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh:</b>            + Phương pháp trọng tài điền kinh.            * Công tác chuẩn bị.            * Trọng tài các môn nhảy và ném dây.            * Trọng tài chạy marathon.</p>		3	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung Chương 24. [3]: nội dung Chương 1, 2. -Đọc thêm: Tài liệu [4]

TL. HIỆU TRƯỞNG  
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nguyễn Văn Hòa

Cần Thơ, ngày 19 tháng 9 năm 2024  
TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

Châu Hoàng Cầu