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 1 (ALTHLETICS 1)

- **Mã số học phần: TC001**
- **Số tín chỉ học phần:** 01 tín chỉ
- **Số tiết học phần:** 30 tiết thực hành và 15 giờ tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần: KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

- **Bộ môn:** Thể thao trường học

3. Điều kiện tiên quyết: Không

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CĐR CTĐT
4.1	Nắm vững kiến thức cơ bản về môn học giáo dục thể chất trong Nhà trường. Nắm vững kiến thức cơ bản về môn Điền kinh, phục vụ luyện tập, rèn luyện thể lực hằng ngày, hình thành thói quen luyện tập TDTT thường xuyên.	2.1.1
4.2	Thực hành cơ bản các kỹ thuật nhảy cao úp bụng, chạy cự ly trung bình.	2.2.1
4.3	Ứng dụng 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
4.4	Hình thành ý thức kỷ luật và tác phong công nghiệp, phẩm chất chính trị đạo đức, ý thức và tinh thần trách nhiệm công dân; tôn trọng và chấp hành sự phân công, điều động trong công việc của người quản lý; biết xem xét, tôn trọng và chấp nhận các quan điểm khác biệt.	2.3

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Biết được khái niệm các nội dung nhóm môn Điền kinh.	4.1	2.1.1
	Hiểu và thực hiện các kỹ thuật cơ bản môn Điền kinh.		
	Thực hiện được kỹ thuật động tác bổ trợ có tính chu kỳ cơ bản.		
	Thực hiện được kỹ thuật động tác bổ trợ có tính phối hợp cơ bản.		
	Biết phối hợp và kết nối các kỹ- chiến thuật để ứng dụng trong		

	tập luyện và thi đấu môn Điền kinh.		
	Kỹ năng		
CO2	Thực hiện thuần thục kỹ thuật cơ bản Hiểu phối hợp và chủ động trong tập luyện với nhóm và tự tập luyện.	4.2	2.2.1
CO3	Biết một cách khái quát luật thi đấu đồng thời biết vận dụng để tham gia tập luyện nâng cao các kỹ thuật một cách thích hợp Biết phân tích, tổng hợp, thực hiện kỹ-chiến thuật cơ bản đồng thời biết phân loại kỹ thuật và thể hiện kỹ chiến thuật môn Điền kinh.	4.3	2.2.2
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO4	Có trách nhiệm bảo quản dụng cụ, thiết bị tập luyện. Tác phong nhanh nhẹn, chấp hành tốt qui định giờ học. Biết tôn trọng, giúp đỡ bạn trong quá trình học. Ý thức tự giác rèn luyện chuyên môn.	4.4	2.3

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Nội dung học phần 1 gồm 2 nội dung môn trong môn điền kinh nhằm trang bị cho người học các kỹ thuật cơ bản như: Luật thi đấu, kiến thức và tác phong tư thế khi tham gia trọng tài, các tư thế chuẩn bị, các kỹ thuật di chuyển trong môn chạy, môn nhảy. Hình thành khả năng nhận biết được nguyên lý kỹ thuật cơ bản về môn chạy, môn nhảy đồng thời khái quát hóa được về luật thi đấu môn từng nội dung. Thông qua rèn luyện các kỹ năng hình thành cho người học những phẩm chất: kiên trì, vượt khó, có lòng yêu thương giúp đỡ và hợp tác với nhau.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết

7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 1.	Khái quát lịch sử phát triển môn chạy cự ly trung bình, môn nhảy cao.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 2.	Các động tác khởi động, các bài tập bổ trợ động tác trong môn điền kinh.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 3.	Các bài tập phát triển tố chất thể lực, sức mạnh chung.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 4.	Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng cự ly trung bình.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 5.	Kỹ thuật chạy trên đường vòng cự ly trung bình.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 6.	Kỹ thuật xuất phát cao chạy cự ly trung bình.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 7.	Kỹ thuật đánh tay, kỹ thuật hô hấp hít thở trong	2	CO1; CO2;

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
	chạy cự ly trung bình.		CO3; CO4
Bài 8.	Kỹ thuật chạy về đích chạy cự ly trung bình.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 9.	Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng nhảy cao kiểu úp bụng.	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 10.	Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng nhảy cao kiểu úp bụng	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 11.	Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiểu úp bụng	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 12.	Kỹ thuật tiếp rơi xuống đất nhảy cao kiểu úp bụng	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 13.	Phối hợp kỹ thuật qua xà và rơi xuống đất nhảy cao kiểu úp bụng	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 14.	Phối hợp và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng	2	CO1; CO2; CO3; CO4
Bài 15.	Hoàn thiện và nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng	2	CO1; CO2; CO3; CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

Phương pháp giảng dạy được áp dụng: phương pháp phân tích tổng hợp, phương pháp thị phạm, phương pháp lặp lại, phương pháp nâng cao dần lượng vận động, phương pháp xem băng ghi hình …

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành và có báo cáo kết quả.
- Thực hiện đầy đủ các bài tập và được đánh giá kết quả thực hiện.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.

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 chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	CO4
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	Thi thực hành: - Thực hiện 3 bước chạy bổ trợ cơ bản:Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. - Chạy hoàn thành cự ly trung bình.	20%	CO1; CO2; CO3;
3	Điểm thi kết thúc học	Thi thực hành: - Nhảy cao đúng kỹ thuật cơ bản kiểu	70%	CO2; CO3; CO4

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CĐR HP
	phần	nhảy cao úp bụng. - Bắt buộc dự thi		

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.

11. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Nguyễn Văn Chính (1992), Kỹ thuật điền kinh, NXB Đất Mũi Cà Mau	MOL.022649; MOL.022724
[2] Tổng cục TDTT (2000), Luật điền kinh, NXB TDTT Hà Nội	MOL.022649; MOL.022649
[3] Trần Văn Đạo (1997), Huấn luyện chạy cự ly trung bình, dài và maratông, NXB TDTT Hà Nội	MOL.022749; MOL.075964

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	- Lịch sử phát triển môn chạy cự ly trung bình - Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Các bài tập khởi động trong môn điền kinh	1	4	- Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
2	- Các động tác khởi động, các bài tập bổ trợ động tác trong môn điền kinh.		4	- Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
3	- Các bài tập phát triển tố chất thể lực, sức mạnh chung.		4	- Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
4	-Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
5	-Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng cự ly trung bình - Kỹ thuật chạy đường vòng cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
6	- Ôn tập kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng cự ly trung bình - Kỹ thuật chạy đường vòng cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
7	- Kỹ thuật chạy từ thẳng vào đường vòng cự ly trung bình - Kỹ thuật chạy từ đường vòng vào đường thẳng cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
8	- Phối hợp kỹ thuật chạy từ thẳng vào đường vòng cự ly trung bình - Phối hợp kỹ thuật chạy từ đường vòng vào đường thẳng cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
9	-Kỹ thuật xuất phát cao chạy cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
10	-Kỹ thuật về đích chạy cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. + Tài liệu [3] chương chạy cự ly trung bình
11	-Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.. +Tài liệu [3] chương nhảy cao úp bụng.
12	-Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2,

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				2.3, 2.4, 2.5.. +Tài liệu [3] chương nhảy cao úp bụng.
13	-Kỹ thuật chạy đà nhảy kiểu úp bụng	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. +Tài liệu [3] chương nhảy cao úp bụng.
14	-Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiểu úp bụng -Kỹ thuật rơi nhảy cao kiểu úp bụng	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. +Tài liệu [3] chương nhảy cao úp bụng.
15	-Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.. +Tài liệu [3] chương nhảy cao úp bụng.

Cần Thơ, ngày 31 tháng 12 năm 2022

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG KHOA GDTC

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Nguyễn Văn Hòa

TRƯỞNG BỘ MÔN

Đặng Thị Kim Quyên