

### ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

#### 1. Tên học phần: PHỐ TU ĐIỀN KINH (Compulsory athletics)

- Mã số học phần: TC 201
- Số tín chỉ học phần: 03 tín chỉ
- Số tiết học phần: 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành và 60 tiết 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: không.
- Điều kiện song hành: không.

#### 4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Cung cấp cho người học những kiến thức: về lịch sử phát triển môn điền kinh trên thế giới và Việt Nam; phương pháp giảng dạy, luật thi đấu, tổ chức thi đấu, trọng tài môn điền kinh.	2.1.3.a,b,d
4.2	Người học hoàn chỉnh được những kỹ năng về nguyên lý kỹ thuật; kỹ thuật và thi đấu môn điền kinh ở trường phổ thông sau khi ra trường.	2.2.1.b
4.3	Người học phát triển 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	Người học duy trì thể hiện ý thức tự giác 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:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
<b>Kiến thức</b>			
CO1	Trình bày được những đặc điểm của môn điền kinh: lịch sử phát triển môn điền kinh trên thế giới và Việt Nam; phương pháp giảng dạy, luật thi đấu, tổ chức thi đấu, trọng tài môn điền kinh.	4.1	2.1.3.a,b,d
<b>Kỹ năng</b>			
CO2	Thực hành hoàn chỉnh kỹ thuật môn điền kinh; nguyên lý- kỹ thuật môn điền kinh; giảng dạy được môn điền kinh; thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu môn điền kinh.	4.2	2.2.1.b
CO3	Phát triển kỹ năng làm việc nhóm - tập thể, xây dựng kế hoạch học tập, cập nhật được kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn điền kinh.	4.3	2.2.2.b

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	<b>Thái độ/Mức độ tư chủ và trách nhiệm</b>		
CO4	- Thể hiện ý thức tự giác, tinh thần tập thể nghiêm túc tham gia tập luyện.	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 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 điền kinh cơ bản, tổ chức giảng dạy môn học, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu.

**Các học phần thực hành:** Cung cấp cho người học kỹ thuật cơ bản của một số môn học (Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài; Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn; Kỹ thuật chạy cự ly ngắn; Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân; Kỹ thuật nhảy cao úp bụng; Kỹ thuật đẩy tạ Lung hướng ném), 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 môn điền kinh.

## 7. Cấu trúc nội dung học phần:

### 7.1. Lý thuyết

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 1.	<b>Giới thiệu môn học Điền kinh:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khái niệm và phân loại.</li> <li>- Sơ lược sự phát triển môn điền kinh.</li> <li>- Vị trí, tác dụng của môn học điền kinh trong hệ thống GDTC ở Việt Nam.</li> </ul> <b>Nguyên lý kỹ thuật các môn Điền kinh:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nguyên lý kỹ thuật môn đi bộ.</li> <li>- Nguyên lý kỹ thuật môn chạy.</li> <li>- Nguyên lý kỹ thuật môn nhảy.</li> <li>- Nguyên lý kỹ thuật môn ném đẩy.</li> </ul>	5	CO1; CO2;
Bài 2.	<b>Kỹ thuật các môn Điền kinh:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài.</li> <li>- Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn.</li> <li>- Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>- Kỹ thuật đẩy tạ Lung hướng ném.</li> </ul>	5	CO2
Bài 3.	<b>Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phương pháp tổ chức thi đấu điền kinh.</li> <li>- Phương pháp trọng tài điền kinh.</li> </ul> <b>Tóm tắt luật thi đấu điền kinh cơ bản</b>	5	CO2

### 7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 4.	<b>Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu các bài tập hỗ trợ chuyên môn.</li> <li>- Kỹ thuật chạy giữa quãng.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 5.	<b>Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài:</b> - Kỹ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn. - Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn chạy CLTB và dài	5	CO1; CO2; CO3; CO4;
Bài 6.	<b>Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn:</b> - Xây dựng khái niệm - Cách cầm dụng cụ. - Kỹ thuật ra sức cuối cùng.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 7.	<b>Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn:</b> - Kỹ thuật chạy dài. - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện động tác. - Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài.	5	CO1; CO2; CO3; CO4;
Bài 8.	<b>Kỹ thuật chạy cự ly ngắn:</b> - Kỹ thuật chạy giữa quảng. - Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - KT chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quảng.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 9.	<b>Kỹ thuật chạy cự ly ngắn:</b> - KT xuất phát thấp đầu đường vòng. - Kỹ thuật chạy về đích - Hoàn thiện KT chạy CLN. - Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài.	5	CO1; CO2; CO3; CO4;
Bài 10.	<b>Kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân:</b> - Kỹ thuật giậm nhảy. - Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy bước bộ.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 11.	<b>Kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân:</b> - Kỹ thuật bay trên không kiểu ưỡn thân. - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật. - Luật thi đấu, PP Giảng dạy và trọng tài.	5	CO1; CO2; CO3; CO4;
Bài 12.	<b>Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng:</b> - Kỹ thuật giậm nhảy. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 13.	<b>Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng:</b> - Kỹ thuật qua xà và rơi xuống đất kiểu úp bụng. - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật. - Luật thi đấu và phương pháp Giảng dạy và trọng tài.	5	CO1; CO2; CO3; CO4;
Bài 14	<b>Kỹ thuật đẩy tạ lunge hướng ném:</b> - Cách cầm tạ. - Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 15	<b>Kỹ thuật đẩy tạ lunge hướng ném:</b> - Trượt đà và ra sức cuối cùng. - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật. - Luật thi đấu, phương pháp giảng dạy và trọng tài.	5	CO1; CO2; CO3; CO4;

## 8. Phương pháp giảng dạy:

**8.1 Lý thuyết:** Phương pháp diễn giảng; đàm thoại/vấn đáp; giải quyết vấn đề.

**8.2 Thực hành:** Các phương pháp trực quan, thực hành, tập luyện, thi đấu, sửa động tác sai.

#### 9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Lý thuyết: sinh viên tham gia đầy đủ 80% giờ.
- Thực hành: đầy đủ 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	CDR HP
1	Điểm bài tập nhóm	- Tham gia thực hành trọng tài môn điền kinh.	10%	CO1; CO2; CO3; CO4;
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Chạy cự ly ngắn. - Nhảy xa kiểu uốn thân.	30%	CO2
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi lý thuyết: - Vấn đáp (bốc thăm theo từng chủ đề). - Thi thực hành: - Chạy cự ly trung bình. - Nhảy cao kiểu úp bụng. - Đẩy tạ lưng hướng ném.	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											
Chạy cự ly 100m	Nam	15'0 0	14'7 0	14'4 0	14'10	13'8 0	13'5 0	13'2 0	12'90	12'60	12'30
	Nữ	16'9 0	16'6 0	16'3 0	16'00	15'7 0	15'4 0	15'1 0	14'80	14'50	14'20
Chạy cự ly trung bình	Nam (1.500m)	7'00	6'40	6'20	6'00	5'40	5'20	5'00	4'50	4'40	4'30
	Nữ (800m)	5'50	5'30	5'10	4'50	4'30	4'10	3'50	3'30	3'10	2'50
Nhảy cao kiểu "Úp bụng"	Nam	1m1 5	1m2 0	1m2 5	1m30	1m3 5	1m4 0	1m4 5	1m50	1m55	1m60
	Nữ	0m9 0	0m9 5	1m0 0	1m05	1m1 0	1m1 5	1m2 0	1m25	1m30	1m35

Nhảy xa kiểu uốn thân	<b>Nam</b>	3m9 0	4m1 0	4m3 0	4m50	4m7 0	4m9 0	5m1 0	5m30	5m50	5m70
	<b>Nữ</b>	2m4 0	2m6 0	2m8 0	3m00	3m2 0	3m4 0	3m6 0	3m80	4m00	4m20
Đẩy tạ Lung hướng ném	<b>Nam (5kg)</b>	6m9 0	7m3 0	7m7 0	8m10	8m5 0	8m9 0	9m3 0	9m70	10m1 0	10m5 0
	<b>Nữ (3kg)</b>	5m4 0	5m8 0	6m2 0	6m60	7m0 0	7m4 0	7m8 0	8m20	8m60	9m00

### 11. Tài liệu học tập:

<b>Thông tin về tài liệu</b>		<b>Số đăng ký cá biệt</b>
[1] Diên kinh		MON.064731
[2] Phổ tu Diên kinh		MON.064757
[3] Luật và phương pháp tổ chức chi đấu, Trọng tài diên kinh		MON.064758
[4] Diên 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: <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:

<b>Nội dung</b>	<b>Lý thuyết (tiết)</b>	<b>Thực hành (tiết)</b>	<b>Nhiệm vụ của sinh viên</b>
<b>- Giới thiệu môn Diên kinh.</b> + Khái niệm và phân loại. + Sơ lược sự phát triển môn diên kinh. + Vị trí, tác dụng của môn học diên kinh trong hệ thống GDTC ở Việt Nam. <b>- Nguyên lý kỹ thuật các môn Diên kinh.</b> + Nguyên lý kỹ thuật môn đi bộ. + Nguyên lý kỹ thuật môn chạy. + Nguyên lý kỹ thuật môn nhảy. + Nguyên lý kỹ thuật môn ném đẩy.	10		-Nghiên cứu thêm: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 1, 2. [2]: nội dung Chương 1. -Đọc thêm: Tài liệu [4]
<b>- Kỹ thuật các môn Diên kinh.</b> + Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài. + Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn. + Kỹ thuật chạy cự ly ngắn. + Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân. + Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng. + Kỹ thuật đẩy tạ Lung hướng ném.	10		-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 7, 8, 11, 13, 15. -Đọc thêm: Tài liệu [4] + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>
<b>- Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài.</b> + Phương pháp tổ chức thi đấu diên kinh. + Phương pháp trọng tài diên kinh. <b>- Tóm tắt luật thi đấu diên kinh cơ bản.</b>	10		-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [3]: nội dung Chương 1, 2, 3. -Đọc thêm: Tài liệu [4] + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>
<b>- Môn chạy cự ly trung bình và dài.</b>		2	-Nghiên cứu trước:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài. + Giới thiệu các bài tập bổ trợ chuyên môn.			+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 7, 8. [2]: nội dung Chương 2. + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>
- <b>Môn chạy cự ly trung bình và dài.</b> + Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài. + Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn chạy CLTB và dài.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 7, 8. [2]: nội dung Chương 2. + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>
- <b>Môn ném bóng, ném lựu đạn.</b> + Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16. + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>
- <b>Môn ném bóng, ném lựu đạn.</b> + Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn. + Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16. + 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 chạy cự ly ngắn.</b> + Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 5. [2]: nội dung Chương 3.
- <b>Môn chạy cự ly ngắn.</b> + Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 5. [2]: nội dung Chương 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>Môn nhảy xa kiểu uốn thân.</b> + Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 11. [2]: nội dung Chương 5.
- <b>Môn nhảy xa kiểu uốn thân.</b> + Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân. + Luật thi đấu, PP Giảng dạy và trọng tài.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 11. [2]: nội dung Chương 5. + 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 nhảy cao kiểu úp bụng.</b> + Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4, trang 73.
- <b>Môn nhảy cao kiểu úp bụng.</b> + Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng. + Luật thi đấu và phương pháp Giảng dạy và trọng tài.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4. + 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 đẩy tạ lưng hướng ném.</b> + Kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 15.
- <b>Môn đẩy tạ lưng hướng ném.</b>		3	-Nghiên cứu trước:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném. + Luật thi đấu, phương pháp giảng dạy và trọng tài.			+Tài liệu [1]: nội dung Chương 15. +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org

Cần Thơ, ngày 19 tháng 5 năm 2024

TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN



Châu Hoàng Cầu



