

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: **Phổ tu điền kinh (Compulsory athletics)**

- Mã số học phần: 201

- Số tín chỉ học phần: 3 tín chỉ

- Số tiết học phần: 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Bộ môn Giáo Dục Thể Chất

3. Điều kiện tiên quyết: TC 201

4. Mục tiêu của học phần: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về sự hình thành và phát triển môn điền kinh; khái niệm, phân loại, Vị trí, tác dụng của môn học điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất ở Việt Nam, trang bị nguyên lý kỹ thuật và kỹ thuật một số môn học điền kinh cơ bản, biết thực hành kỹ thuật động tác, biết giảng dạy - huấn luyện những kỹ năng, kỹ xảo động tác, biết và vận dụng phương pháp trọng tài, tổ chức thi đấu. Có năng lực tổ chức cho mọi đối tượng tập luyện trong trường học các cấp và làm cán bộ chuyên môn ở các sở thể dục thể thao, tỉnh thành ngành và trong hệ thống giáo dục..

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Tìm hiểu về lịch sử phát triển môn Điền kinh trên thế giới và Việt Nam.

4.1.2. Nắm chắc lý thuyết và thực hành thuần thục kỹ thuật cơ bản một số môn Điền kinh.

4.1.3. Nắm được các cơ sở huấn luyện điền kinh.

4.1.4. Phương pháp giảng dạy và huấn luyện môn Điền kinh .

4.1.5. Phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu môn Điền kinh.

4.1.6. Tìm hiểu về luật thi đấu môn Điền kinh.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Sử dụng thành thạo các kỹ thuật cơ bản trong môn Điền kinh.

4.2.2. Là người có khả năng vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo một số môn Điền kinh.

4.2.3. Giảng dạy và huấn luyện một số môn Điền kinh ở các cấp.

4.2.4. Có khả năng tham gia tổ chức quản lý, có năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài biết vận dụng kiến thức khoa học vào thực tế công tác.

4.3. Thái độ: để học tốt môn học sinh viên cần thể hiện 4 yêu cầu:

4.3.1. Chuyên cần, ý thức tự giác tích cực trong học tập.

4.3.2. Không ngừng học hỏi và rèn luyện nâng cao kỹ thuật.

4.3.3. Trang bị tư duy chiến thuật trong tập luyện và thi đấu.

4.3.4. Sáng tạo áp dụng các phương pháp giảng dạy và huấn luyện thực hành.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần lý thuyết: Trang bị cho sinh viên những 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, đồng thời biết cách biên soạn tài liệu môn học, tổ chức huấn luyện giảng dạy môn học, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu.

Các học phần thực hành: Trang bị cho sinh viên những 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 - huấn luyện môn điền kinh.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1.	Giới thiệu môn học Điền kinh	2	4.1.1; 4.1.2
1.1.	Khái niệm và phân loại		4.2.3; 4.2.4
1.2.	Sơ lược sự phát triển môn điền kinh		4.3.1; 4.3.2
1.3.	Vị trí, tác dụng của môn học điền kinh trong hệ thống GDTC ở Việt Nam		
Chương 2.	Nguyên lý kỹ thuật các môn Điền kinh	2	4.1.2; 4.1.3
2.1.	Nguyên lý kỹ thuật môn đi bộ		4.2.1; 4.2.2
2.2.	Nguyên lý kỹ thuật môn chạy		4.3.1; 4.3.2
2.3.	Nguyên lý kỹ thuật môn nhảy		4.3.4
2.4.	Nguyên lý kỹ thuật môn ném đẩy		
Chương 3.	Kỹ thuật các môn Điền kinh	2	4.1.2; 4.1.3
3.1.	Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài		4.2.1; 4.2.2
3.2.	Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn		4.2.3; 4.2.4
3.3.	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn		
3.4.	Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân		
3.5.	Kỹ thuật nhảy cao úp bụng		
3.6.	Kỹ thuật đẩy tạ Lung hướng ném		
Chương 4.	Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy	4	4.1.2; 4.2.1
4.1.	Biên soạn chương trình giảng dạy		4.2.3; 4.2.4
4.2.	Biên soạn giáo trình giảng dạy		4.3.1; 4.3.2
4.3.	Biên soạn giáo án giảng dạy		4.3.3; 4.3.4
4.4.	Biên soạn điều lệ thi đấu giải điền kinh		
Chương 5.	Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	2	
5.1.	Phương pháp tổ chức thi đấu điền kinh		4.1.3, 4.2.2

5.2. Phương pháp trọng tài điền kinh		4.2.3; 4.2.4
Chương 6. Tóm tắt luật thi đấu điền kinh cơ bản	3	4.1.5; 4.1.6 4.3.1; 4.3.2
6.2. Thực hành		
	Nội dung	Số tiết Mục tiêu
Bài 1. Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài		10 4.1; 4.2; 4.3
- Giới thiệu các bài tập bổ trợ chuyên môn		2
- Kỹ thuật chạy giữa quãng		2
- Kỹ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát		2
- Kỹ thuật chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn		2
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn chạy CLTB và dài		2
Bài 2. Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn		10 4.1; 4.2; 4.3
- Xây dựng khái niệm - Cách cầm dụng cụ		2
- Kỹ thuật ra sức cuối cùng		2
- Kỹ thuật chạy đà		2
Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện động tác		2
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài		2
Bài 3. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn		10 4.1; 4.2; 4.3
- Kỹ thuật chạy giữa quãng		2
- Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát		2
- KT chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng.		2
- KT xuất phát thấp đầu đường vòng		2
- Kỹ thuật chạy về đích - Hoàn thiện KT chạy CLN		2
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài		2
Bài 4. Kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân		10 4.1; 4.2; 4.3
- Kỹ thuật giậm nhảy		2
- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy bước bộ		2
- Kỹ thuật bay trên không kiểu ưỡn thân		2
- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật		2
- Luật thi đấu, PP Giảng dạy và trọng tài.		2
Bài 5. Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng		10 4.1; 4.2; 4.3
- Kỹ thuật giậm nhảy.		2

- Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy 2
- Kỹ thuật qua xà và rơi xuống đất kiểu úp bụng 2
- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật 2
- Luật thi đấu và phương pháp Giảng dạy và trọng tài 2

Bài 6. Kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném 10 4.1; 4.2; 4.3

- Cách cầm tạ 2
- Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng 2
- Trượt đà và ra sức cuối cùng 2
- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật 2
- Luật thi đấu, phương pháp giảng dạy và trọng tài 2

7. Phương pháp giảng dạy:

- Các phương pháp sử dụng lời nói để giảng giải, phân tích, chỉ dẫn, chỉ thị và hiệu lệnh, đánh giá...
- Các Phương pháp trực quan.
- Các Phương pháp tập luyện
- Phương pháp trò chơi và thi đấu
- Phương pháp dạy học đặt và giải quyết vấn đề.
- Phương pháp dạy học tích cực

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự 100% số tiết học.
- Thực hiện đầy đủ các bài tập.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.
- Tham dự thi kết thúc học phần.

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

9.1. Cách đánh giá

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

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học 100%	10%	4.3
2	Điểm bài tập	Toàn bộ số bài tập được giao	20%	4.2; 4.3
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi trắc nghiệm (30 phút) - Thi thực hành (180 phút) - Tham dự đủ 80% tiết học. - Bắt buộc dự thi	70%	4.1; 4.2; 4.3

9.2. 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.

10. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Nguyễn Đình Cường, (2007), Điền kinh : Tài liệu đào tạo giáo viên tiểu học trình độ cao đẳng và đại học sư phạm, NXB ĐH SP Hà Nội	SP.012951 MOL.047192 MON.026323
[2] Nguyễn Kim Minh, (2004), Giáo trình điền kinh, Trường đại học Sư phạm Hà Nội.	SP.010113 SP.010179
[3] Luật điền kinh (2000), <i>Tổng cục TDTT</i> , Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.	MOL.022649 MOL.075891
[4] Ủy Ban TDTT trường ĐHTDTT1, (200), Điền kinh, sách giáo khoa dùng cho sinh viên ĐHTDTT, , NXB TDTT Hà Nội.	SP.012951 MOL.047192 MON.026323

[5] Một số tài liệu liên quan khác

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Chương 1:	2	0	- Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 1 đến trang 22 + Tài liệu [2]; [5], truy cập internet
1	Chương 2:	2	0	- Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 23 đến trang 49 + Tài liệu [2], [5]
2-	Chương 3:	2	60	- Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], kỹ thuật các môn đã học lý thuyết + Tài liệu [2], [3], [4]; [5]; truy cập internet - Luyện tập các kỹ thuật cơ bản đã học
10-14	Chương 4:	4	0	- Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 438 đến trang 446 + Tài liệu [5]], - Tập biên soạn tài liệu
15	Chương 5:	2	0	- Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 509 đến trang 542 + Tài liệu [3], [4], [5]; truy cập internet

				- Thực hành
15	Chương 6:	3	0	- Nghiên cứu trước: +Tài liệu [3], truy cập thông tin trên internet

Cần Thơ, ngày tháng năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN