

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

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

- Mã số học phần : TC 205

- Số tín chỉ học phần: 03 tín chỉ

- Số tiết học phần: 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành và 90 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần: **Bộ môn: GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

3. Điều kiện tiên quyết: TC201

4. Mục tiêu của học phần:

Người học thực hiện được các kỹ thuật chạy cự ly trung bình, kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng và kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn thể thao; đồng thời nắm vững phương pháp giảng dạy chạy cự ly trung bình, nhảy cao năm nghiêng và ném bóng.

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Lịch sử phát triển môn điền kinh

4.1.2. Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly trung bình, nhảy cao năm nghiêng, ném bóng

4.1.3. Kỹ thuật chạy cự ly trung bình

4.1.4. Kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng

4.1.5. Kỹ thuật ném bóng, ném lựu đạn thể thao

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng người học thực hiện thành thạo các kỹ thuật chạy cự ly trung bình, nhảy cao năm nghiêng, ném bóng, ném lựu đạn thể thao và các phương pháp giảng dạy.

4.2.2. Kỹ năng mềm người học có thể vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học để giảng dạy, huấn luyện và tổ chức thi đấu, làm trọng tài môn chạy cự ly trung bình, nhảy cao năm nghiêng, ném bóng và ném lựu đạn thể thao.

4.3. Thái độ:

Thái độ học tập nghiêm túc, cần cù, siêng năng luyện tập để hình thành được các kỹ thuật chạy cự ly trung bình, nhảy cao năm nghiêng, ném bóng và ném lựu đạn thể thao, nâng cao năng lực chuyên môn; ý thức được trách nhiệm học tập sau này để phục vụ nhân dân, đạo đức trong sáng, tác phong nghề nghiệp chuẩn mực; thể hiện tốt tinh thần trách nhiệm công dân đối với sự nghiệp trồng người.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Nội dung học phần bao gồm 3 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh đó là môn chạy cự ly trung bình, nhảy cao năm nghiêng, ném bóng và ném lựu đạn thể thao

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1.	Đi bộ thể thao & chạy cự ly trung bình	5	
1.1.	Lịch sử phát triển môn đi bộ & chạy cự ly trung bình		1.1.
1.2.	Nguyên lý kỹ thuật đi bộ & chạy cự ly trung bình		1.2.
1.3.	Kỹ thuật chạy giữa quãng cự ly trung bình		1.3.
1.4.	Kỹ thuật xuất phát chạy cự ly trung bình		1.4.
1.5.	Kỹ thuật về đích chạy cự ly trung bình		1.5.
1.6.	Luật thi đấu đi bộ & chạy cự ly trung bình		1.6.

Chương 2. Nhảy cao năm nghiêng	5	
2.1. Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng		2.1.
2.2. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng		2.2.
2.3. Kỹ thuật chạy đà nhảy cao năm nghiêng		2.3.
2.4. Kỹ thuật qua xà nhảy cao năm nghiêng		2.4.
2.5. Kỹ thuật rơi nhảy cao năm nghiêng		2.5.
2.6. Luật thi đấu nhảy cao năm nghiêng		2.6.
Chương 3 Ném bóng và ném lựu đạn thể thao	5	
3.1. Nguyên lý kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao		3.1.
3.2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng & ném lựu đạn		3.2.
3.3. Kỹ thuật chạy đà kết hợp với ra sức cuối cùng.		3.3.
3.4. Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi ném dụng cụ		3.4.
3.5. Luật thi đấu ném bóng và ném lựu đạn thể thao		3.5.

6.2. Thực hành

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Bài 1. Đi bộ thể thao		12	
1.1.	Kỹ thuật đặt chân trong đi bộ		1.1.
1.2.	Kỹ thuật đánh tay trong đi bộ		1.2.
1.3.	Kỹ thuật hít thở trong đi bộ thể thao		1.3.
Bài 2. Kỹ thuật chạy cự ly trung bình		15	
2.1.	Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng cự ly trung bình		2.1.
2.2.	Kỹ thuật chạy đường vòng chạy cự ly trung bình		2.2.
2.3.	Kỹ thuật xuất phát cao chạy cự ly trung bình		2.3.
2.4.	Kỹ thuật đánh tay chạy cự ly trung bình		2.4.
2.5.	Kỹ thuật về đích chạy cự ly trung bình		2.5.
Bài 3 Nhảy cao năm nghiêng		15	
3.1.	Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng		3.1.
3.2.	Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng		3.2.
3.3.	Kỹ thuật qua xà kiểu năm nghiêng		3.3.
3.4.	Kỹ thuật rơi xuống đất kiểu năm nghiêng		3.4.

- 4.1. Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng & ném lựu đạn 4.1.
- 4.2. Kỹ thuật chạy đà ném bóng & ném lựu đạn 4.2.
- 4.3. Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi ném bóng & ném lựu đạn 4.3.

7. Phương pháp giảng dạy:

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

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.
- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

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 lý thuyết	Số tiết tham dự học 100%	10%	4.3
2	Điểm giữa kỳ	Thi trắc nghiệm.	30%	4.2.1; 4.2.2; 4.2.3.
3	Điểm thi kết thúc	Thi thực hành bắt buộc	60%	4.1.1; 4.1.2; 4.1.3. 4.2.1; 4.2.2; 4.2.3; 4.3.1

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), Điện 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 điện kinh, Trường đại học Sư phạm Hà Nội.	SP.010113 SP.010179
[3] Luật điện kinh (2000), <i>Tổng cục TĐTT</i> , Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.	MOL.022649 MOL.075891
[4] Ủy Ban TĐTT trường ĐHTĐTT1, (200), Điện kinh, sách giáo khoa dùng cho sinh viên ĐHTĐTT, , NXB TĐTT 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	- Lịch sử phát triển môn đi bộ & chạy cự ly trung bình - Nguyên lý kỹ thuật đi bộ & chạy cự ly trung bình - Kỹ thuật đặt chân trong đi bộ - Kỹ thuật đánh tay trong đi bộ	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 + Tài liệu [4] chương đi bộ & chạy cự ly trung bình
2	- Kỹ thuật hít thở trong đi bộ thể thao - 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, 1.6 +Tài liệu [4] chương đi bộ & chạy cự ly trung bình
3	- 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, 1.6 +Tài liệu [4] chương đi bộ & chạy cự ly trung bình
4	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, 1.6 +Tài liệu [4] chương đi bộ & chạy cự ly trung bình
5	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, 1.6 +Tài liệu [4] chương đi bộ & chạy cự ly trung bình
6	Luật thi đấu đi bộ & chạy cự ly trung bình	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 +Tài liệu [4] chương đi bộ & chạy cự ly trung bình
7	Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao năm năm nghiêng	1	4	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương nhảy cao năm nghiêng
8	Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương nhảy cao năm nghiêng
9	Kỹ thuật chạy đà nhảy cao năm nghiêng	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương nhảy cao năm nghiêng
10	Kỹ thuật qua xà nhảy cao năm nghiêng Kỹ thuật rơi nhảy cao năm nghiêng	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3,

				2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương nhảy cao nằm nghiêng
11	Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng Luật thi đấu nhảy cao nằm nghiêng	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương nhảy cao nằm nghiêng
12	Nguyên lý kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [4] chương ném bóng & lựu đạn thể thao
13	Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng & ném lựu đạn	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [4] chương ném bóng & lựu đạn thể thao
14	Kỹ thuật chạy đà kết hợp với ra sức cuối cùng. Kỹ thuật giữ thanh bằng sau khi ném dụng cụ	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [4] chương ném bóng & lựu đạn thể thao
15	Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao Luật thi đấu ném bóng và ném lựu đạn thể thao	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [4] chương ném bóng & lựu đạn thể thao

Cần Thơ, ngày tháng năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG BỘ MÔN