

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Điền kinh nâng cao 4 (*Advanced athletic & teaching method 4*)

- Mã số học phần: TC206

- 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: TC390

4. Mục tiêu của học phần: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném, 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, biết lập kế hoạch huấn luyện môn điền kinh. Có năng lực tổ chức cho mọi đối tượng tập luyện trong trường học các cấp và làm cán bộ chuyên môn ở các phòng, trung tâm, sở Văn hóa – Thể thao & Du lịch, tỉnh thành ngành và trong hệ thống giáo dục..

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Tìm hiểu về lịch sử phát triển môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném trên thế giới và Việt Nam.

4.1.2. Nắm chắc lý thuyết và thực hành thuần thục kỹ thuật nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.1.3. Nắm được các cơ sở huấn luyện nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.1.4. Phương pháp giảng dạy và huấn luyện nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.1.5. Phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.1.6. Tìm hiểu về luật thi đấu nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Sử dụng thành thạo các kỹ thuật cơ bản môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.2.2. Là người có khả năng vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

4.2.3. Giảng dạy và huấn luyện môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném 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:

Đề 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 hệ thống các bài tập bổ trợ nhằm phát triển các tố chất (nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động), hình thành kỹ năng kỹ

xảo cần thiết hỗ trợ và rèn luyện thể lực chuyên môn cho các môn thể thao khác. Rèn luyện năng lực sư phạm, ý thức tổ chức kỷ luật.

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, nguyên lý kỹ thuật của môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném trong hệ thống giáo dục thể chất, đồng thời biết cách biên soạn tài liệu môn học, tổ chức huấn luyện giảng dạy môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném, cách thức tổ chức trọng tài thi đấu.

Các học phần thực hành: Trang bị cho sinh viên những kỹ thuật cơ bản và nâng cao của môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném, 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 những sai sót trong quá trình học tập; các phương pháp tổ chức giảng dạy - huấn luyện môn nhảy ba bước, môn nhảy cao kiểu lưng qua xà, môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Bài 1.	Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy môn nhảy ba bước.	2	4.1; 4.2; 4.3
Bài 2.	Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy môn nhảy cao kiểu lưng qua xà.	2	4.1; 4.2; 4.3
Bài 3.	Nâng cao kỹ thuật và phương pháp giảng dạy môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném	2	4.1; 4.2; 4.3
Bài 4.	Tóm tắt luật thi đấu điền kinh cơ bản	1	4.1; 4.2; 4.3
Bài 5.	Phương pháp huấn luyện môn chạy	2	4.1; 4.2; 4.3
Bài 6.	Phương pháp huấn luyện môn nhảy	2	4.1; 4.2; 4.3
Bài 7.	Lập kế hoạch huấn luyện môn điền kinh	4	4.1; 4.2; 4.3

6.2. Thực hành

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Bài 1.	Kỹ thuật môn nhảy ba bước	12	4.1; 4.2; 4.3
	- Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy ba bước và các bài tập hỗ trợ chuyên môn.	2	
	- Kỹ thuật giậm nhảy bước trượt	2	
	- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	2	
	- Phối hợp giậm nhảy và bước thứ nhất	2	

- Phối hợp giữa các bước nhảy & hoàn thiện động Tác	2	
- Huấn luyện nâng cao môn nhảy ba bước.	2	
Bài 2. Kỹ thuật môn nhảy cao kiểu lưng qua xà	28	4.1; 4.2; 4.3
- Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy cao “lưng qua xà”, bài bổ trợ chuyên môn	4	
- Kỹ thuật giậm nhảy	4	
- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	4	
- Kỹ thuật qua xà và rơi xuống	4	
- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện động tác	6	
Giới thiệu luật thi đấu, trọng tài và phương pháp giảng dạy	2	
- Huấn luyện nâng cao môn nhảy cao kiểu lưng qua xà	4	
Bài 3. Nâng cao kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném	12	4.1; 4.2; 4.3
- Ôn luyện các giai đoạn kỹ thuật đẩy tạ kiểu lưng hướng ném	2	
- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và hoàn thiện đẩy tạ kiểu lưng hướng ném	2	
- Bài bổ trợ chuyên môn và phát triển tố chất thể lực	2	
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném	2	
- Huấn luyện nâng cao môn đẩy tạ kiểu lưng hướng ném	4	
Bài 4. Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài	8	4.1; 4.2; 4.3
- Tập giảng và thực hành trọng tài môn nhảy ba bước	2	
- Tập giảng và thực hành trọng tài môn nhảy cao kiểu lưng qua xà	2	
- Tập giảng và thực hành trọng tài môn đẩy tạ lưng hướng ném	4	
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
------	----------	------------------	------------------	------------------------

1-2	Bài 1:	2	12	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], Từ trang 232 đến trang 243 + Tài liệu [2]; [5], truy cập internet
3-8	Bài 2:	2	28	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], Từ trang 258 đến trang 262 + Tài liệu [2], [5]
9-11	Bài 3:	2	12	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], Từ trang 305-314; 315-323 + Tài liệu [2], [3], [4]; [5]; truy cập internet - Luyện tập các kỹ thuật cơ bản đã học
11-12	Bài 4:	1	8	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1] Từ trang 530-537; + Tài liệu [3] + Tài liệu [5] - Tập biên soạn tài liệu
13	Bài 5:	2	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], Từ trang 120 - 137; 156-160 + Tài liệu [3], [4], [5]; truy cập internet - Thực hành
13	Bài 6:	2	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1] Từ trang 223-231; 270-279 + Truy cập thông tin trên internet
14	Bài 7:	4	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], Từ trang 447 đến trang 478 + Tài liệu [3], [4], [5]; truy cập internet - Thực hành

Cần Thơ, ngày 04 tháng 4 năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN