

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Điền kinh nâng cao 5 (*Advanced athletic & teaching method 5*)

- Mã số học phần: TC207

- 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: TC206

4. Mục tiêu của học phần: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản và nâng cao về môn ném đĩa, 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 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 ném đĩa trên thế giới và Việt Nam.

4.1.2. Nắm chắc lý thuyết và thực hành thuần thục kỹ thuật môn ném đĩa.

4.1.3. Nắm được các cơ sở huấn luyện môn ném đĩa.

4.1.4. Phương pháp giảng dạy môn ném đĩa.

4.1.5. Phương pháp huấn luyện môn ném đĩa và nhiều môn phối hợp.

4.1.6. Phương pháp huấn luyện thể lực và Phương pháp huấn luyện tâm lý môn điền kinh

4.1.7. Phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu ném đĩa nói riêng và môn điền kinh nói chung.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Sử dụng thành thạo các kỹ thuật cơ bản môn ném đĩa.

4.2.2. Là người có khả năng vận dụng chiến thuật trong công tác chỉ đạo môn ném đĩa.

4.2.3. Giảng dạy và huấn luyện môn ném đĩa 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 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 bổ 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 ném đĩa trong hệ thống giáo dục thể chất, đồng thời biết cách biên

soạn tài liệu môn học, tổ chức huấn luyện giảng dạy môn ném đĩa, 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 môn ném đĩa, 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 ném đĩa.

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 ném đĩa | 2 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| Bài 2. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật môn điền kinh | 2 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| Bài 3. Phương pháp tổ chức thi đấu môn điền kinh | 3 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| Bài 4. Phương pháp huấn luyện môn ném đĩa | 2 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| Bài 5. Phương pháp huấn luyện các môn phối hợp | 2 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| Bài 6. Phương pháp huấn luyện thể lực trong môn điền kinh | 2 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| Bài 7. Phương pháp huấn luyện tâm lý trong môn điền kinh | 2 | 4.1; 4.2; 4.3 |

6.2. Thực hành

| Nội dung | Số tiết | Mục tiêu |
|---|-----------|---------------|
| Bài 1. Kỹ thuật môn ném đĩa | 12 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| - Xây dựng khái niệm môn học và các bài tập bổ trợ chuyên môn; Kỹ thuật cầm đĩa | 2 | |
| - Kỹ ra sức cuối cùng | 2 | |
| - Kỹ thuật quay vòng | 2 | |
| - Phối hợp kỹ thuật quay vòng - ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng | 2 | |
| - Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa | 2 | |
| - Giới thiệu luật thi đấu, trọng tài và phương pháp giảng dạy | 2 | |
| - Huấn luyện nâng cao môn ném đĩa | 2 | |
| Bài 2. Nâng cao thành tích môn sở trường | 30 | 4.1; 4.2; 4.3 |

| | | |
|---|-----------|---------------|
| - Hoàn thiện kỹ thuật của môn điền kinh sở trường | 4 | |
| - Hoàn thiện chiến thuật của môn điền kinh sở trường | 4 | |
| - Nâng cao thành tích của môn điền kinh sở trường | 12 | |
| - Phát triển thể lực chuyên môn | 6 | |
| - Huấn luyện nâng cao môn điền kinh sở trường | 4 | |
| Bài 3. Thực hành tập giảng và thực hành công tác trọng tài | 14 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| - Tập giảng và thực hành trọng tài môn ném đĩa | 2 | |
| - Tập giảng và thực hành trọng tài các môn điền kinh | 12 | |
| Bài 4. Thực hành công tác tổ chức một giải điền kinh | 4 | 4.1; 4.2; 4.3 |
| - Phương pháp tổ chức thi đấu điền kinh | 2 | |
| + Công tác chuẩn bị | | |
| + Điều hành thi đấu | | |
| - Phương pháp trọng tài điền kinh | 2 | |
| + Công tác chuẩn bị | | |
| + Trọng tài các môn chạy | | |
| + Trọng tài các môn nhảy và ném đẩy | | |
| + Trọng tài thi đấu nhiều môn phối hợp | | |
| + Trọng tài đi bộ | | |
| + Trọng tài chạy marathon | | |

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), 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), Tổng cục TĐTT, 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 |
|------|----------|------------------|------------------|---|
| 1-3 | Bài 1: | 2 | 12 | - Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 345 đến trang 360 + Tài liệu [2]; [5]; Truy cập internet - Luyện tập các giai đoạn kỹ thuật ném đĩa |
| 4-9 | Bài 2: | 2 | 30 | - Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 407-412; 50-79 Xem lại kỹ thuật các môn lựa chọn sở trường + Tài liệu [2]; [4]; [5]; Truy cập internet |

| | | | | |
|--------------|---------------|---|----|--|
| 10-12 | Bài 3: | 3 | 14 | - Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 509 đến trang 542 + Tài liệu [2]; [3]; [4]; [5]; Truy cập internet - Luyện tập các kỹ thuật cơ bản đã học |
| 13 | Bài 4: | 2 | 4 | - Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 315-323; 337-344; 509-442 + Tài liệu [3], [5] - Tập biên soạn tài liệu - Thực hành |
| 14 | Bài 5: | 2 | 0 | - Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 378-388; 391-406 + Tài liệu [5]; truy cập internet - Thực hành |
| 14 | Bài 6: | 2 | 0 | - Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1], Từ trang 56-74 + truy cập thông tin trên internet |
| 15 | Bài 7: | 2 | 0 | - Nghiên cứu trước: + Tài liệu [5]; truy cập internet - Thực hành |

Cần Thơ, ngày 04 tháng 4 năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG BỘ MÔN