



Học phần: PHỔ TU ĐIỀN KINH 1
GENERALIZATION OF ATHLETIC 01

- Mã số: **TC 371** - Số Tin chỉ: 02
+ Giờ thực hành kỹ năng: 60 tiết

1. Thông tin giảng viên

Tên giảng viên: Ths. Trần Thị Xoan

Đơn vị: Bộ môn Giáo dục Thể chất Điện thoại: 0909483568 E-mail: ttxoan@ctu.edu.vn

Tên người cùng tham gia giảng dạy:

1) Ths. Nguyễn Văn Thái. Đơn vị: BMGDTC ĐT: 0913184939 E-mail: vanthai@ctu.edu.vn

2) CN. Tổng Lê Minh Đơn vị: BMGDTC ĐT: 0913142429 E-mail: tlminh@ctu.edu.vn

3) CN Lê Phương Hùng Đơn vị: BMGDTC ĐT: 0906907868 E-mail: lphung@ctu.edu.vn

2. Học phần tiên quyết:

3. Nội dung

3.1. Mục tiêu: Chương trình môn học nhằm trang bị cho người học hệ thống kiến thức về kỹ năng cơ bản nhất của một số môn điền kinh trọng điểm, đồng thời bước đầu bồi dưỡng cho sinh viên những phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu, phương pháp trọng tài và huấn luyện.

3.2. Phương pháp giảng dạy:

Kết hợp thuyết trình với thực hành kỹ năng: 60 tiết

3.3. Đánh giá môn học: 08 tiết

* **Nội dung thi:** Kiểm tra thường xuyên: 20% Kiểm tra giữa kỳ: 30%, Thi kết thúc: 50%

4. Đề cương chi tiết:

Nội dung	Tiết – buổi
Thực hành kỹ năng	60 tiết
1. Kỹ thuật môn chạy cự ly trung bình và dài	15 tiết
- Giới thiệu các bài tập bổ trợ chuyên môn	3 tiết
- Kỹ thuật chạy giữa quãng	3 tiết
- Kỹ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát	3 tiết
- Kỹ thuật chạy về đích.	3 tiết
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài môn chạy CLTB và dài	3 tiết
2. Kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng dấy	18 tiết
- Cách cầm tạ	3 tiết
- Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng	3 tiết
- Trượt đà và ra sức cuối cùng	3 tiết
- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật	6 tiết
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài	3 tiết
3. Kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng	15 tiết
- Kỹ thuật giậm nhảy.	3 tiết
- Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	3 tiết
- kỹ thuật qua xà và rơi xuống đất kiểu năm nghiêng	3 tiết
- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật	3 tiết
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài	3 tiết
4. Kỹ thuật ném bóng, lựu đạn	12 tiết
- Cách cầm bóng, lựu đạn, lao	3 tiết
- KT chạy đà, phối hợp KT chạy đà RSCC và giữ thẳng bằng	6 tiết
- Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài ném bóng, lựu đạn	3 tiết

5. Tài liệu của học phần:

* Giáo trình giảng dạy: môn chạy, môn nhảy xa, môn nhảy cao, môn đẩy tạ... * **Sách chuyên khảo:**

1. Điền kinh, sách giáo khoa dùng cho sinh viên ĐHTDĐT, Ủy Ban TDTT trường ĐHTDĐT, NXB TDTT Hà Nội, 2000

* **Sách tham khảo:**

1. Điền kinh, Sách dùng cho sinh viên Đại học TDTT, Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Kim Minh, Nhà xuất bản TDTT Hà Nội 1996

2. Luật điền kinh, Tổng cục TDTT, Nhà xuất bản TDTT Hà Nội, 2004

Duyệt của đơn vị

Ngày 12 tháng 01 năm 2011

Người biên soạn

Trần Thị Xoan