



Học phần: PHỔ TU ĐIỀN KINH 2
GENERALIZATION OF ATHLETIC 02

- Mã số: **TC 375** - Số Tín 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. Tống 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 họ những phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài và huấn luyện.

3.2. Phương pháp giảng dạy:

Thuyết trình 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 chạy cự ly ngắn | 15 tiết |
| - Kỹ thuật chạy giữa quãng | 3 tiết |
| - Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát | 3 tiết |
| - KT chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng. | 3 tiết |
| - KT xuất phát thấp đầu đường vòng | 3 tiết |
| - Kỹ thuật chạy về đích Hoàn thiện KT chạy CLN | 3 tiết |
| - Luật thi đấu, PP giảng dạy và trọng tài | 3 tiết |
| 2. Kỹ thuật chạy tiếp sức | 09 tiết |
| - Giới thiệu kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật trao tín gậy | 3 tiết |
| - Kỹ thuật XP có cầm tín gậy và KT chạy trên đường vòng | 3 tiết |
| - Luật thi đấu, PP. GD và trọng tài chạy CLN và chạy tiếp sức | 3 tiết |
| 3. Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân | 18 tiết |
| - Kỹ thuật giậm nhảy | 3 tiết |
| - Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy bước bộ | 3 tiết |
| - Kỹ thuật bay trên không kiểu uốn thân | 3 tiết |
| - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật | 6 tiết |
| - Luật thi đấu, PP Giảng dạy và trọng tài. | 3 tiết |
| 4. Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng | 18 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 úp bụng | 3 tiết |
| - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật | 6 tiết |
| - Luật thi đấu và phương pháp Giảng dạy và trọng tài | 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

Ngày 12 tháng 01 năm 2011

Người biên soạn

Duyệt của đơn vị

Trần Thị Xoan