



MÔN: ĐIỀN KINH NÂNG CAO & PPGD 1
Advanced athletic & Teaching method 1

- Mã số: **TC 382**

- Số Tín chỉ: 2, Giờ lý thuyết + Giờ thực hành: 60 tiết

1. Thông tin giảng viên

Tên giảng viên: **Nguyễn Văn Thái** (Giảng viên chính, Thạc sĩ)

Đơn vị: Bộ Môn Giáo Dục Thể Chất

Điện thoại: 0913. 184939. E-mail: vanthai@ctu.edu.vn

Tên người cùng tham gia giảng dạy: Trần Thị Xoan (Giảng viên chính, Thạc sĩ)

Tổng Lê Minh (Giảng viên, Cử nhân).

2. Học phần tiên quyết: TC 375

3. Nội dung.

- Giảng dạy kỹ thuật chạy vượt rào
- Nâng cao kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân
- Giảng dạy kỹ thuật ném đĩa

3.1. Mục tiêu: Xuất phát từ mục tiêu của nhà trường, chương trình môn học nhằm mục đích trang bị cho người học một hệ thống kiến thức, kỹ năng và phương pháp sư phạm trong giảng dạy và huấn luyện các môn điền kinh.

3.2. Phương pháp giảng dạy:

- Các phương pháp lên lớp thực hành (trực quan, lặp lại, đồng loạt, lần lượt, tổ, nhóm, liên tục, giãn cách....)

3.3. Đánh giá môn học: Bảng trung bình cộng điểm các nội dung đã học

4. Đề cương chi tiết:

Nội dung	Tiết/buổi
HỌC PHẦN 3 : 2 tín chỉ (60 tiết)	
1. Chạy vượt rào.	30 tiết
- Kỹ thuật vượt qua rào.	6 tiết
- Kỹ thuật chạy giữa rào.	6 tiết
- Kỹ thuật xuất phát và kết hợp qua các rào.	6 tiết
- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy vượt rào.	6 tiết
- Hoàn thiện kỹ thuật chạy vượt rào.	6 tiết
2. Nâng cao kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân.	15 tiết
- Ôn kỹ thuật giậm nhảy.	3 tiết
- Ôn kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.	3 tiết
- Ôn kỹ thuật bay trên không kiểu ưỡn thân và rơi xuống đất.	3 tiết
- Ôn phối hợp các giai đoạn kỹ thuật.	3 tiết
- Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân.	3 tiết
3. Kỹ thuật ném đĩa.	15 tiết
- Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném đĩa.	3 tiết
- Kỹ thuật cầm đĩa và ra sức cuối cùng.	3 tiết
- Kỹ thuật trượt đà quay vòng.	3 tiết
- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném đĩa.	3 tiết
- Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa.	3 tiết
4. Nội dung kiểm tra	
- Chạy vượt rào : Nam, Nữ: tính thành tích	
- Nhảy xa kiểu ưỡn thân : Nam, Nữ tính thành tích	
- Ném đĩa : Nam, Nữ: tính thành tích	

5. Tài liệu tham khảo:

1. Bài giảng điền kinh do Nguyễn Văn Thái, Trần Thị Xoan, Tổng Lê Minh biên soạn năm 2007
2. Điền Kinh (dùng cho sinh viên Đại học TĐTT), nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội năm 2000.
3. Luật Điền Kinh, nhà xuất bản TĐTT Hà Nội năm 2005 .

Duyệt của đơn vị

Ngày 10 tháng 01 năm 2011
Người biên soạn

Nguyễn Văn Thái