BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
**Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc**

# ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

**1. Tên học phần: ĐIỀN KINH NÂNG CAO 2 (Advanced athletic & teaching 2)**

- **Mã số học phần:**TC 386
- **Số tín chỉ học phần: 03** tín chỉ
- **Số tiết học phần:** 15 giờ lý thuyết, 60 giờ thực hành và 60 giờ tự học.

**2. Đơn vị phụ trách học phần:** Khoa Giáo dục thể chất

- **Bộ môn:** Thể thao chuyên ngành

**3. Điều kiện:**

- **Điều kiện tiên quyết:** TC 205

**4. Mục tiêu của học phần:**

| Mục tiêu | Nội dung mục tiêu | CĐR CTĐT |
|---|---|---|
| **4.1** | Trình bày được luật thi đấu các môn điền kinh, phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh: chạy cự ly ngắn và tiếp sức, nhảy xa kiểu ngồi, đẩy tạ vai hướng đẩy. | 2.1.3.b,d |
| **4.2** | Hiểu và trình bày được nguyên lý kỹ thuật - kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức, nhảy xa kiểu ngồi, đẩy tạ vai hướng đẩy; các phương pháp giảng dạy. | 2.2.1.b |
| **4.3** | Thành thạo kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề, tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội. | 2.2.2.b |
| **4.4** | Tích cực, hợp tác và năng động. | 2.3.b |

**5. Chuẩn đầu ra của học phần:**

| CĐR HP | Nội dung chuẩn đầu ra | Mục tiêu | CĐR CTĐT |
|---|---|---|---|
| | **Kiến thức** | | |
| CO1 | Hiểu và mô tả được những đặc điểm của môn điền kinh: chạy cự ly ngắn và tiếp sức, nhảy xa kiểu ngồi, đẩy tạ vai hướng đẩy; luật thi đấu các môn điền kinh, phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh. | 4.1 | 2.1.3.b,d |
| CO2 | Hiểu và trình bày được cơ bản về môn điền kinh: chạy cự ly ngắn và tiếp sức, nhảy xa kiểu ngồi, đẩy tạ vai hướng đẩy. | 4.1 | 2.1.3.b,d |
| | **Kỹ năng** | | |

| CĐR HP | Nội dung chuẩn đầu ra | Mục tiêu | CĐR CTĐT |
|---|---|---|---|
| CO3 | Nắm vững nguyên lý kỹ thuật và kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức, nhảy xa kiểu ngồi, đẩy tạ vai hướng đẩy; các phương pháp giảng dạy. | 4.2 | 2.2.1.b |
| CO4 | Thành thạo kỹ năng làm việc nhóm - tập thể, xử lý tốt các tình huống học tập. | 4.3 | 2.2.2.b |
| | **Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm** | | |
| CO5 | Năng động, tích cực, hợp tác. | 4.4 | 2.3.b |

**6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:**

Nội dung học phần bao gồm 4 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh: Chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi và kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy.

**7. Cấu trúc nội dung học phần:**

**7.1. Lý thuyết**

| TT | Nội dung | Số tiết | CĐR HP |
|---|---|---|---|
| Bài 1. | **Chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn & tiếp sức.<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng.<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường vòng.<br>- Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp.<br>- Kỹ thuật về đích chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật trao gậy trong chạy tiếp sức.<br>- Kỹ thuật xuất phát có tín gậy trong chạy tiếp sức.<br>- Luật thi đấu chạy cự ly ngắn & tiếp sức. | 5 | CO1; CO2; CO3; CO5 |
| Bài 2. | **Nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Luật thi đấu nhảy xa. | 5 | CO1; CO2; CO3; CO5 |
| Bài 3. | **Đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Nguyên lý kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ đi.<br>- Luật thi đấu đẩy tạ. | 5 | CO1; CO2; CO3; CO5 |

**7.2. Thực hành**

| TT | Nội dung | Số tiết | CĐR HP |
|---|---|---|---|
| Bài 4. | **Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng.<br>- Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 5. | **Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp.<br>- Kỹ thuật về đích chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường vòng trong tiếp sức. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 6. | **Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật trao gậy trong chạy tiếp sức. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 7. | **Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Kỹ thuật xuất phát có tín gậy trong chạy tiếp sức.<br>- Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 8. | **Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 9. | **Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu ngồi. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 10. | **Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 11. | **Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 12. | **Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 13. | **Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ vai hướng đẩy. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 14 | **Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ đi.<br>- Hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy. | 5 | CO3; CO4; CO5 |
| Bài 15 | **Thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh:**<br>- Chạy cự ly ngắn và tiếp sức.<br>- Nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Đẩy tạ vai hướng đẩy. | 5 | CO1; CO4; CO5 |

**8. Phương pháp giảng dạy:**

Kết hợp các phương pháp giảng dạy được áp dụng như: phương pháp phân tích tổng hợp, phương pháp thị phạm, phương pháp lập lại, phương pháp nâng dần lượng vận động, phân nhóm tập luyện vòng tròn, phương pháp xem video …

**9. Nhiệm vụ của sinh viên:**

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:
- Tham gia tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.
- Tham gia đầy đủ 100% giờ tập luyện.
- Thực hiện đầy đủ các bài thực hành tập luyện nhóm.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

## 10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

### 10.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

| TT | Điểm thành phần | Quy định | Trọng số | CĐR HP |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Điểm chuyên cần | Số tiết tham dự học 100% | 10% | CO5 |
| 2 | Điểm bài tập | Toàn bộ số bài tập được giao | 20% | CO1; CO2; CO3; CO4; |
| 3 | Điểm thi kết thúc học phần | - Thi trắc nghiệm (30 phút)<br>- Thi thực hành (180 phút)<br>- Bắt buộc dự thi | 70% | CO1; CO2; CO3; CO4; |

### 10.2. 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.

**- Thang điểm đánh giá:**

| ĐIỂM / NỘI DUNG | GIỚI TÍNH | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Chạy cự ly 100m | **Nam** | 15"00 | 14"70 | 14"40 | 14"10 | 13"80 | 13"50 | 13"20 | 12"90 | 12"60 | 12"30 |
| | Nữ | 16"90 | 16"60 | 16"30 | 16"00 | 15"70 | 15"40 | 15"10 | 14"80 | 14"50 | 14"20 |
| Nhảy xa kiểu ngồi | **Nam** | 3m70 | 3m90 | 4m10 | 4m30 | 4m50 | 4m70 | 4m90 | 5m10 | 5m30 | 5m50 |
| | Nữ | 2m20 | 2m40 | 2m60 | 2m80 | 3m00 | 3m20 | 3m40 | 3m60 | 3m80 | 4m00 |
| Đẩy tạ Vai hướng ném | **Nam** | 6m40 | 6m80 | 7m20 | 7m60 | 8m00 | 8m40 | 8m80 | 9m20 | 9m60 | 10m00 |
| | Nữ | 4m90 | 5m30 | 5m70 | 6m10 | 6m50 | 6m90 | 7m30 | 7m70 | 8m10 | 8m50 |

## 11. Tài liệu học tập:

| Thông tin về tài liệu | Số đăng ký cá biệt |
|---|---|
| [1] Điền kinh | MON.064731 |
| [2] Phổ tu Điền kinh | MON.064757 |
| [3] Luật và phương pháp tổ chức chi đấu, Trọng tài điền kinh | MON.064758 |
| [4] Điền kinh tài liệu đào tạo giáo viên tiểu học trình độ cao đẳng và đại học sư phạm | MOL.047191; SP.012951 |
| [5] Một số tài liệu liên quan khác:<br>- Truy cập: www.dienkinh.vn; www.worldathletics.org | |

## 12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

| Tuần | Nội dung | Lý thuyết (tiết) | Thực hành (tiết) | Nhiệm vụ của sinh viên |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Bài1: **Môn chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn & tiếp sức.<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng.<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường vòng.<br>- Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp.<br>- Kỹ thuật về đích chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật trao gậy trong chạy tiếp sức.<br>- Kỹ thuật xuất phát có tín gậy trong chạy tiếp sức.<br>- Luật thi đấu chạy cự ly ngắn & tiếp sức. | 10 | | -Nghiên cứu thêm:<br>+Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 3.<br>[3]: nội dung Chương 3.<br>-Đọc thêm: Tài liệu [4]<br>+Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **2** | Bài 2: **Môn nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ngồi. | 10 | | -Nghiên cứu trước:<br>+Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 11.<br>[2]: nội dung Chương 5.<br>[3]: nội dung Chương 3.<br>-Đọc thêm: Tài liệu [4]<br>+Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **3** | Bài 3**: Môn đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Nguyên lý kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Kỹ thuật giữ thăng bằng | 10 | | -Nghiên cứu trước:<br>+Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 11.<br>[2]: nội dung Chương 5.<br>[3]: nội dung Chương 3.<br>-Đọc thêm: Tài liệu [4]<br>+Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |

| Tuần | Nội dung | Lý thuyết (tiết) | Thực hành (tiết) | Nhiệm vụ của sinh viên |
|---|---|---|---|---|
| | sau khi đẩy tạ đi.<br>- Luật thi đấu đẩy tạ. | | | |
| **4** | Bài 4: **Môn chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Kỹ thuật chạy cự ly ngắn. | | 2 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5.<br>[2]: nội dung Chương 3.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **5** | Bài 5: **Môn chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.<br>- Kỹ thuật chạy tiếp sức. | | 2 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 3.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **6** | Bài 6: **Môn chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn**.**<br>- Kỹ thuật chạy tiếp sức. | | 3 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 3.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn<br>www.worldathletics.org |
| **7** | Bài 7: **Môn chạy cự ly ngắn và tiếp sức:**<br>- Kỹ thuật chạy tiếp sức.<br>- Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức. | | 3 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 6.<br>[2]: nội dung Chương 3.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn<br>www.worldathletics.org |
| **8** | Bài 8: **Môn nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | | 2 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 11.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **9** | Bài 9: **Môn nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | | 3 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 11.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **10** | Bài 10: **Môn nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | | 2 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 11.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **11** | Bài 11: **Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi:**<br>- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | | 3 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 5, 6.<br>[2]: nội dung Chương 11.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn<br>www.worldathletics.org |
| **12** | Bài 12**: Môn đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy. | | 2 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 15.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **13** | Bài 13: **Môn đẩy tạ vai** | | 2 | -Nghiên cứu trước: |

| Tuần | Nội dung | Lý thuyết (tiết) | Thực hành (tiết) | Nhiệm vụ của sinh viên |
|---|---|---|---|---|
| | **hướng đẩy:**<br>- Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy. | | | + Tài liệu [1]: nội dung Chương 15.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn |
| **14** | Bài 14: **Môn đẩy tạ vai hướng đẩy:**<br>- Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy.<br>- Hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy. | | 3 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 15.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn<br>www.worldathletics.org |
| **15** | Bài 15: **Thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh:**<br>- Chạy cự ly ngắn và tiếp sức.<br>- Nhảy xa kiểu ngồi.<br>- Đẩy tạ vai hướng đẩy. | | 3 | -Nghiên cứu trước:<br>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 24.<br>[2]: nội dung Chương 6.<br>[3]: nội dung Chương 1, 2, 3.<br>+ Truy cập [5]: www.dienkinh.vn<br>www.worldathletics.org |

*Cần Thơ, ngày 31 tháng 12 năm 2022*

| TL. HIỆU TRƯỞNG<br>TRƯỞNG KHOA GDTC | TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN |
|---|---|
| Nguyễn Văn Hòa | Châu Hoàng Cầu |