

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 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành và 90 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần: Bộ môn: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

3. Điều kiện tiên quyết: TC205

4. Mục tiêu của học phần:

Người học thực hiện được các kỹ thuật chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai và kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy; đồng thời nắm vững phương pháp giảng dạy kỹ thuật chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai và kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy .

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức

4.1.2. Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai

4.1.3. Nguyên lý kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy

4.1.4. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức

4.1.5. Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai

4.1.6. Kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng người học thực hiện thành thạo các kỹ thuật chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai, kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy và các phương pháp giảng dạy.

4.2.2. Kỹ năng mềm người học có thể vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học để giảng dạy, huấn luyện và tổ chức thi đấu, làm trọng tài môn chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai và kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy.

4.3. Thái độ:

Thái độ học tập nghiêm túc, cần cù, siêng năng luyện tập để hình thành được các kỹ thuật chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai và kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy, nâng cao năng lực chuyên môn; ý thức được trách nhiệm học tập sau này để phục vụ nhân dân, đạo đức trong sáng, tác phong nghề nghiệp chuẩn mực; thể hiện tốt tinh thần trách nhiệm công dân đối với sự nghiệp trồng người.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Nội dung học phần bao gồm 3 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh đó là môn chạy cự ly ngắn, kỹ thuật chạy tiếp sức, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòai và kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1.	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức	5	
1.1.	Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn & tiếp sức		1.1.
1.2.	Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng		1.2.
1.3.	Kỹ thuật chạy giữa quãng đường vòng		1.3.

1.4.	Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn	1.4.
1.5.	Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp	1.5.
1.6.	Kỹ thuật về đích chạy cự ly ngắn	1.6.
1.7.	Kỹ thuật trao gậy trong chạy tiếp sức	1.7.
1.8.	Kỹ thuật xuất phát có tín gậy trong chạy tiếp sức	1.8.
1.9.	Luật thi đấu chạy cự ly ngắn & tiếp sức	1.9.
Chương 2.	Nhảy xa kiểu ngồi	5
2.1.	Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	2.1.
2.2.	Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi	2.2.
2.3.	Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu ngồi	2.3.
2.4.	Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi	2.4.
2.5.	Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ngồi	2.5.
2.6.	Luật thi đấu nhảy xa	2.6.
Chương 3	Đẩy tạ vai hướng đẩy	5
3.1.	Nguyên lý kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy	3.1.
3.2.	Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy	3.2.
3.3.	Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ vai hướng đẩy	3.3.
3.4.	Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ đi	3.4.
3.5.	Luật thi đấu đẩy tạ	3.5.

6.2. Thực hành

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Bài 1.	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và tiếp sức	20	1.1.
1.1.	Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn & tiếp sức		1.2.
1.2.	Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng		1.3.
1.3.	Kỹ thuật chạy giữa quãng đường vòng		1.4.
1.4.	Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn		1.5.
1.5.	Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp		1.6.
1.6.	Kỹ thuật về đích chạy cự ly ngắn		1.7.
1.7.	Kỹ thuật trao gậy trong chạy tiếp sức		1.8.
1.8.	Kỹ thuật xuất phát có tín gậy trong chạy tiếp sức		1.9.
1.9.	Luật thi đấu đi bộ & chạy cự ly trung bình		
Bài 2.	Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	20	2.1.
2.1.	Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi		2.2.
2.2.	Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi		2.3.
2.3.	Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu ngồi		2.4.
2.4.	Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi		2.5.
2.5.	Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ngồi		2.6.
2.6.	Luật thi đấu nhảy xa		
Bài 3	Đẩy tạ vai hướng đẩy	20	3.1.
3.1.	Nguyên lý kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy		3.2.
3.2.	Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy		3.3.
3.3.	Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ vai hướng đẩy		3.4.
3.4.	Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ đi		3.5.
3.5.	Luật thi đấu đẩy tạ		

7. Phương pháp giảng dạy:

Phương pháp giảng dạy được áp dụng: phương pháp phân tích tổng hợp, phương pháp thị phạm, phương pháp lặp lại, phương pháp nâng cao dần lượng vận động, phương pháp xem băng ghi hình ...

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

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), <i>Tổng cục TĐTT</i> , 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	- Nguyên lý kỹ thuật chạy cự ly ngắn & tiếp sức - Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng - Kỹ thuật chạy giữa quãng đường vòng	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. + Tài liệu [4] chương chạy cự ly ngắn & tiếp sức

2	- Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. +Tài liệu [4] chương chạy cự ly ngắn & tiếp sức
3	- Kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp - Kỹ thuật về đích chạy cự ly ngắn	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. + Tài liệu [4] chương chạy cự ly ngắn & tiếp sức
4	- Kỹ thuật trao gậy trong chạy tiếp sức	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. + Tài liệu [4] chương chạy cự ly ngắn & tiếp sức
5	- Kỹ thuật xuất phát thấp có tín gậy kết hợp với trao trong chạy tiếp sức	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. +Tài liệu [4] chương chạy cự ly ngắn & tiếp sức
6	- Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức - Luật thi đấu chạy cự ly ngắn & tiếp sức	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. +Tài liệu [4] chương chạy cự ly ngắn & tiếp sức
7	- Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi - Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi	1	4	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương chạy nhảy xa kiểu ngồi
8	- Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu ngồi - Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương chạy nhảy xa kiểu ngồi
9	- Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi - Kỹ thuật roi nhảy xa kiểu ngồi	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương chạy nhảy xa kiểu ngồi
10	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi - Luật thi đấu nhảy xa	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. +Tài liệu [4] chương chạy nhảy xa kiểu ngồi
11	- Nguyên lý kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy - Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5.. +Tài liệu [4] chương đẩy tạ vai hướng đẩy
12	- Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ vai hướng đẩy	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 3.1, 3.2, 3.3,

	- Kỹ thuật trượt đà kết hợp ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy			3.4, 3.5.. +Tài liệu [4] chương đẩy tạ vai hướng đẩy
13	- Kỹ thuật trượt đà kết hợp ra sức cuối cùng đẩy tạ vai hướng đẩy - Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ đi	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5.. +Tài liệu [4] chương đẩy tạ vai hướng đẩy
14	- Kỹ thuật trượt đà kết hợp ra sức cuối cùng đẩy tạ và giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ đi	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5.. +Tài liệu [4] chương đẩy tạ vai hướng đẩy
15	- Luật thi đấu đẩy tạ - Hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ vai hướng đẩy	1	4	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5.. +Tài liệu [4] chương đẩy tạ vai hướng đẩy

Cần Thơ, ngày tháng năm 2014

**TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN**