

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Điền kinh nâng cao 3 (Advanced athletic 3)

- Mã số học phần : TC 390

- 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: Bộ môn GDTC.

3. Điều kiện tiên quyết: TC 386

4. Mục tiêu của học phần:

Người học thực hiện được các kỹ thuật chạy vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao; đồng thời nắm vững phương pháp giảng dạy kỹ thuật chạy vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao .

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Nguyên lý kỹ thuật chạy vượt rào

4.1.2. Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân

4.1.3. Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng

4.1.4. Nguyên lý kỹ thuật ném lao

4.1.5. Kỹ thuật chạy vượt rào

4.1.6. Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân

4.1.7. Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng

4.1.8. Kỹ thuật ném lao

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng người học thực hiện thành thạo các kỹ thuật chạy vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao 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 vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao.

4.3. Thái độ:

Thái độ học tập nghiêm túc, cần cù, siêng năng luyện tập để hình thành được các kỹ thuật chạy vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao, 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 4 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh đó là môn chạy vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

| Nội dung | Số tiết | Mục tiêu |
|---|----------|----------|
| Chương 1. Kỹ thuật chạy vượt rào | 4 | |
| 1.1. Nguyên lý kỹ thuật chạy vượt rào | | 1.1. |
| 1.2. Kỹ thuật tấn công rào | | 1.2. |
| 1.3. Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng vòng | | 1.3. |
| 1.4. Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường vòng | | 1.4. |
| 1.5. Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào | | 1.5. |
| 1.6. Kỹ thuật về đích chạy vượt rào | | 1.6. |
| 1.7. Luật thi đấu chạy vượt rào | | 1.7. |
| Chương 2. Nhảy xa kiểu uốn thân | 3 | |
| 2.1. Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.1. |
| 2.2. Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.2. |
| 2.3. Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.3. |
| 2.4. Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.4. |
| 2.5. Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.5. |
| Chương 3 Nhảy cao kiểu úp bụng | 4 | |
| 3.1. Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao úp bụng | | 3.1. |
| 3.2. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng úp bụng | | 3.2. |
| 3.3. Kỹ thuật chạy đà nhảy cao úp bụng | | 3.3. |
| 3.4. Kỹ thuật qua xà nhảy cao úp bụng | | 3.4. |
| 3.5. Kỹ thuật rơi nhảy cao úp bụng | | 3.5. |
| Chương 4 Ném lao | 4 | |
| 4.1. Nguyên lý kỹ thuật ném lao | | 4.1. |
| 4.2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao | | 4.2. |
| 4.3. Kỹ thuật chạy đà ném lao | | 4.3. |
| 4.4. Kỹ thuật giữ thẳng bằng sau khi ném lao | | 4.4. |
| 4.5. Luật thi đấu ném lao | | 4.5. |

6.2. Thực hành

| Nội dung | Số tiết | Mục tiêu |
|---|-----------|----------|
| Bài 1. Kỹ thuật chạy cự vượt rào | 15 | 1.1. |

| Nội dung | Số tiết | Mục tiêu |
|---|----------------|-----------------|
| 1.1. Nguyên lý kỹ thuật chạy vượt rào | | 1.2. |
| 1.2. Kỹ thuật tấn công rào | | 1.3. |
| 1.3. Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng vòng | | 1.4. |
| 1.4. Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường vòng | | 1.5. |
| 1.5. Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào | | 1.6. |
| 1.6. Kỹ thuật về đích chạy vượt rào | | 1.7. |
| Bài 2. Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân | 15 | |
| 2.1. Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.1. |
| 2.2. Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.2. |
| 2.3. Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.3. |
| 2.4. Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.4. |
| 2.5. Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu uốn thân | | 2.5. |
| Bài 3 Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng | 15 | |
| 3.1. Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao úp bụng | | 3.1. |
| 3.2. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng úp bụng | | 3.2. |
| 3.3. Kỹ thuật chạy đà nhảy cao úp bụng | | 3.3. |
| 3.4. Kỹ thuật qua xà nhảy cao úp bụng | | 3.4. |
| 3.5. Kỹ thuật rơi nhảy cao úp bụng | | 3.5. |
| Bài 4 Kỹ thuật ném lao | 15 | |
| 4.1. Nguyên lý kỹ thuật ném lao | | 4.1. |
| 4.2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao | | 4.2. |
| 4.3. Kỹ thuật chạy đà ném lao | | 4.3. |
| 4.4. Kỹ thuật giữ thẳng bằng sau khi ném lao | | 4.4. |
| 4.5. Luật thi đấu ném lao | | 4.5. |

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 kiểm tra giữa kỳ | Thi trắc nghiệm. | 30% | 4.2.1; 4.2.2; 4.3. |
| 3 | Điểm thi kết thúc học phần | Thi thực hành bắt buộc. | 60% | 4.1.1 đến 4.1.8; 4.2.1 |

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 | - Kỹ thuật tấn công rào - Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7 + Tài liệu [5] chương chạy vượt rào |
| 2 | - Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng - Kỹ thuật chạy tấn công rào trên 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 +Tài liệu [5] chương chạy vượt rào |
| 3 | - Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường vòng - Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7 +Tài liệu [5] chương chạy vượt rào |
| 4 | - Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào - Kỹ thuật về đích chạy vượt rào - Hoàn thiện kỹ thuật về đích chạy vượt rào | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] mục: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7 +Tài liệu [5] chương chạy vượt rào |
| 5 | - Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu uốn thân | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. +Tài liệu [5] chương nhảy xa uốn thân |
| 6 | - Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu uốn thân | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. +Tài liệu [5] chương nhảy xa uốn thân |
| 7 | - Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu uốn thân | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. +Tài liệu [5] chương nhảy |

| | | | | |
|-----------|---|---|---|---|
| | | | | xa ưỡn thân |
| 8 | - Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ưỡn thân - Hoàn thiện kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu ưỡn thân | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [2] mục: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. +Tài liệu [5] chương nhảy xa ưỡn thân |
| 9 | Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng úp bụng | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [5] chương nhảy cao úp bụng |
| 10 | Kỹ thuật chạy đà nhảy cao úp bụng | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [5] chương nhảy cao úp bụng |
| 11 | Kỹ thuật qua xà nhảy cao úp bụng | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [5] chương nhảy cao úp bụng |
| 12 | - Kỹ thuật rơi nhảy cao úp bụng - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao úp bụng | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [3] mục: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. +Tài liệu [5] chương nhảy cao úp bụng |
| 13 | - Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [4] mục: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. +Tài liệu [5] chương ném lao |
| 14 | - Kỹ thuật chạy đà ném lao | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [4] mục: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. +Tài liệu [5] chương ném lao |
| 15 | - Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi ném lao | 1 | 4 | -Nghiên cứu trước +Tài liệu [4] mục: 4.1, 4.2, |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|--|
| | - Hoàn thiện kỹ thuật ném lao | | | 4.3, 4.4, 4.5. +Tài liệu [5] chương ném lao |
|--|-------------------------------|--|--|--|

Cần Thơ, ngày tháng năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN