

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

**1. Tên học phần: ĐIỀN KINH NÂNG CAO 3 (Advanced athletic & teaching 3)**

- Mã số học phần: TC 390
- 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 386
- Điều kiện song hành : không.

**4. Mục tiêu của học phần:**

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Cung cấp cho sinh viên kiến thức về luật thi đấu các môn điền kinh, phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh: chạy vượt rào, nhảy xa kiểu uốn thân, nhảy cao kiểu úp bụng, ném lao.	2.1.3.a,b,d
4.2	Rèn luyện cho sinh viên trình bày được nguyên lý kỹ thuật - kỹ thuật chạy vượt rào, nhảy xa kiểu uốn thân, nhảy cao kiểu úp bụng, ném lao; các phương pháp giảng dạy.	2.2.1.b
4.3	Phát triển cho sinh viên 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	Lắng nghe và tiếp thu mọi người xung quanh với thái độ tôn trọng.	2.3.b

**5. Chuẩn đầu ra của học phần:**

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		

<b>CDR HP</b>	<b>Nội dung chuẩn đầu ra</b>	<b>Mục tiêu</b>	<b>CDR CTĐT</b>
CO1	Trình bày và mô tả được những đặc điểm của môn điền kinh: chạy vượt rào, nhảy xa kiểu uốn thân, nhảy cao kiểu úp bụng, ném lao; 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.a,b,d
	<b>Kỹ năng</b>		
CO2	Hoàn thiện nguyên lý - kỹ thuật chạy vượt rào, nhảy xa kiểu uốn thân, nhảy cao kiểu úp bụng, ném lao; các phương pháp giảng dạy.	4.2	2.2.1.b
CO3	Thực hiện các kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề, tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội.	4.3	2.2.2.b
	<b>Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm</b>		
CO4	Thể hiện ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết, thái độ thân thiện hợp tác nếp sống lành mạnh, lòng yêu nghề.	4.4	2.3.b

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

**Học phần lý thuyết:** Cung cấp cho người học kiến thức về nguyên lý - kỹ thuật, luật thi đấu 04 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh: chạy vượt rào, nhảy xa kiểu uốn thân, nhảy cao kiểu úp bụng, ném lao.

**Các học phần thực hành:** Cung cấp cho người học kỹ thuật 04 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh: kỹ thuật chạy vượt rào, kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng, kỹ thuật ném lao.

## 7. Cấu trúc nội dung học phần:

### 7.1. Lý thuyết

<b>TT</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Số tiết</b>	<b>CDR HP</b>
Bài 1.	<b>Chạy vượt rào:</b> - Nguyên lý kỹ thuật chạy vượt rào. - Kỹ thuật tấn công rào. - Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng vòng. - Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường vòng. - Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào. - Kỹ thuật về đích chạy vượt rào. - Luật thi đấu chạy vượt rào.	5	CO1; CO2; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 2.	<p><b>Nhảy xa kiểu uốn thân:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Luật thi đấu nhảy xa kiểu uốn thân.</li> </ul> <p><b>Nhảy cao kiểu úp bụng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>- Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng kiểu úp bụng.</li> <li>- Kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>- Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>- Kỹ thuật rơi nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>- Luật thi đấu nhảy cao kiểu úp bụng.</li> </ul>	5	CO1; CO2; CO4
Bài 3.	<p><b>Ném lao:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nguyên lý kỹ thuật ném lao.</li> <li>- Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao.</li> <li>- Kỹ thuật chạy đà ném lao.</li> <li>- Kỹ thuật giữ thẳng bằng sau khi ném lao.</li> <li>- Luật thi đấu ném lao.</li> </ul>	5	CO1; CO2; CO4

## 7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 4.	<p><b>Kỹ thuật chạy vượt rào:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật tấn công rào.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4
Bài 5.	<p><b>Kỹ thuật chạy vượt rào:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng.</li> <li>- Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường vòng.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4
Bài 6.	<p><b>Kỹ thuật chạy vượt rào:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào.</li> <li>- Kỹ thuật về đích chạy vượt rào.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4
Bài 7.	<p><b>Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu uốn thân.</li> </ul>	5	CO2; CO3; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
	- Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu uốn thân.		
Bài 8.	<b>Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân:</b> - Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu uốn thân. - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 9.	<b>Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng:</b> - Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng kiểu úp bụng.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 10.	<b>Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng:</b> - Kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu úp bụng. - Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiểu úp bụng.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 11.	<b>Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng:</b> - Kỹ thuật rơi nhảy cao kiểu úp bụng. - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 12.	<b>Kỹ thuật ném lao:</b> - Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 13.	<b>Kỹ thuật ném lao:</b> - Kỹ thuật chạy đà ném lao.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 14.	<b>Kỹ thuật ném lao:</b> - Kỹ thuật giữ thẳng bằng sau khi ném lao. - Hoàn thiện kỹ thuật ném lao.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 15.	<b>Thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh:</b> - Chạy vượt rào. - Nhảy xa kiểu uốn thân. - Nhảy cao kiểu úp bụng. - Ném lao.	5	CO1; CO3; CO4

## 8. Phương pháp giảng dạy:

### 8.1.Lý thuyết:

- Phương pháp diễn giảng.
- Phương pháp vấn đáp/ đàm thoại.
- Phương pháp giải quyết vấn đề.

### 8.2.Thực hành:

- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp thực hành.
- Phương pháp tập luyện tổng hợp.
- Phương pháp sửa động tác sai.

## 9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Lý thuyết: Tham gia đầy đủ 80% giờ.
- Thực hành: tham dự 100% giờ.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.



	Nữ	13m0 0	14m0 0	15m0 0	16m0 0	17m0 0	18m0 0	19m0 0	20m0 0	22m0 0	24m0 0
--	----	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

### 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: - Truy cập: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a> ; <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a>	

### 12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<p><b>- Môn chạy vượt rào:</b></p> <p>+ Nguyên lý kỹ thuật chạy vượt rào.</p> <p>+ Kỹ thuật tấn công rào.</p> <p>+ Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường thẳng vòng.</p> <p>+ Kỹ thuật chạy tấn công rào trên đường vòng.</p> <p>+ Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và tấn công rào.</p> <p>+ Kỹ thuật về đích chạy vượt rào.</p> <p>- Luật thi đấu chạy vượt rào.</p>	10		<p>-Nghiên cứu thêm:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 9. [3]: nội dung Chương 3.</p> <p>-Đọc thêm: Tài liệu [4]</p> <p>+Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>
<p><b>- Môn nhảy xa kiểu uốn thân:</b></p> <p>+ Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.</p> <p>+ Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu uốn thân.</p>	10		<p>-Nghiên cứu trước:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 11, 13. [2]: nội dung Chương 4,5.</p> <p>-Đọc thêm: Tài liệu [4]</p> <p>+Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>

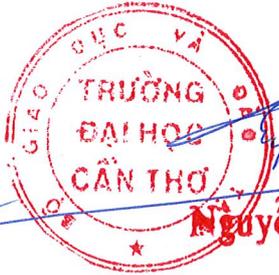
Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>+ Kỹ thuật bay trên không nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>+ Kỹ thuật rơi nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>+ Luật thi đấu nhảy xa kiểu uốn thân.</li> <li>- <b>Môn nhảy cao kiểu úp bụng:</b></li> <li>+ Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>+ Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng kiểu úp bụng.</li> <li>+ Kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>+ Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>+ Kỹ thuật rơi nhảy cao kiểu úp bụng.</li> <li>+ Luật thi đấu nhảy cao kiểu úp bụng.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Môn ném lao:</b></li> <li>+ Nguyên lý kỹ thuật ném lao.</li> <li>+ Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao.</li> <li>+ Kỹ thuật chạy đà ném lao.</li> <li>+ Kỹ thuật giữ thẳng bằng sau khi ném lao.</li> <li>+ Luật thi đấu ném lao.</li> </ul>	10		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nghiên cứu trước:</li> <li>+Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 16. [3]: nội dung Chương 3.</li> <li>-Đọc thêm: Tài liệu [4]</li> <li>+Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Môn chạy vượt rào:</b></li> <li>+ Kỹ thuật chạy vượt rào.</li> </ul>		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nghiên cứu trước:</li> <li>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 9.</li> <li>+ Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Môn chạy vượt rào:</b></li> <li>+ Kỹ thuật chạy vượt rào.</li> </ul>		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nghiên cứu trước:</li> <li>+ Tài liệu [1]: nội dung Chương 9.</li> <li>+ Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></li> </ul>

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<p><b>- Môn chạy vượt rào:</b>            + Kỹ thuật chạy vượt rào.            + Hoàn thiện kỹ thuật chạy vượt rào.</p>		3	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 9.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>  <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a></p>
<p><b>- Môn nhảy xa kiểu uốn thân:</b>            + Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.</p>		3	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 11.            [2]: nội dung Chương 5.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>
<p><b>- Môn nhảy xa kiểu uốn thân:</b>            + Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.            + Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.</p>		3	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 11.            [2]: nội dung Chương 5.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>  <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a></p>
<p><b>- Môn nhảy cao kiểu úp bụng:</b>            + Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.</p>		2	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13.            [2]: nội dung Chương 4.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>
<p><b>- Môn nhảy cao kiểu úp bụng:</b>            + Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.</p>		2	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13.            [2]: nội dung Chương 4.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>
<p><b>- Môn nhảy cao kiểu úp bụng:</b>            + Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.            + Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng.</p>		3	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13.            [2]: nội dung Chương 4.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>  <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a></p>
<p><b>- Môn ném lao:</b>            + Kỹ thuật ném lao.</p>		2	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>
<p><b>- Môn ném lao:</b>            + Kỹ thuật ném lao.</p>		2	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>
<p><b>- Môn ném lao:</b>            + Kỹ thuật ném lao.            + Hoàn thiện kỹ thuật ném lao.</p>		3	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a>  <a href="http://www.worldathletics.org">www.worldathletics.org</a></p>
<p><b>- Thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh:</b>            + Chạy vượt rào.            + Nhảy xa kiểu uốn thân.</p>		3	<p>-Nghiên cứu trước:            + Tài liệu [1]: nội dung Chương 24.            [2]: nội dung Chương 6.            [3]: nội dung Chương 1, 2, 3.            + Truy cập [5]: <a href="http://www.dienkinh.vn">www.dienkinh.vn</a></p>

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Nhảy cao kiểu úp bụng. + Ném lao.			www.worldathletics.org

Cần Thơ, ngày 19 tháng 9 năm 2024  
TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

TL. HIỆU TRƯỞNG  
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Nguyễn Văn Hòa

Châu Hoàng Cầu

