



TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG
Khoa/Viện: Giáo dục quốc phòng – An ninh
Bộ môn: Giáo dục thể chất

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

*(Ban hành kèm theo Quyết định số...../QĐ-ĐHNT ngày Tháng..... năm 2021 của
Hiệu trưởng Trường Đại học Nha Trang)*

1. Thông tin về học phần:

Tên học phần:

- Tiếng Việt: **ĐIỀN KINH VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN**
- Tiếng Anh: Athletics and Training methods

Mã học phần: 85065

Số tín chỉ: 1 TC

Đào tạo trình độ: Đại học; Cao đẳng

Học phần tiên quyết: Không

2. Mô tả học phần:

- Khi tập luyện Điền kinh sẽ tác động đến các tổ chức của các cơ quan trong cơ thể người tập, giúp người tập phát triển sức khỏe và các tổ chất thể lực. Đặc biệt khi tập chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình, sẽ giúp người tập phát triển sức nhanh, sức bền, dẻo - khéo léo và khả năng phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện Điền kinh còn là một quá trình rèn luyện, bồi dưỡng con người phát triển toàn diện về phẩm chất tâm lý – ý chí, ý thức, tính kiên trì và dũng cảm...

- Người học sẽ nắm được nguyên lý kỹ thuật và chiến thuật của chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình, để áp dụng vào trong giảng dạy, huấn luyện và trong thi đấu.

- Trang bị đầy đủ cho người học về phương pháp giảng dạy, cách tập luyện Điền kinh và những điểm cơ bản trong luật Điền kinh.

3. Mục tiêu:

- Cung cấp cho sinh viên những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật, phương pháp giảng dạy; phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly ngắn (60m) và chạy cự ly trung bình (nam: 1000m; nữ: 500m)

- Trang bị cho SV có đủ kỹ năng thực hiện được các kỹ thuật về chạy cự ly ngắn (60m) và cự ly trung bình (nam: 1000m; nữ: 500m).

- Nâng cao các tổ chất vận động, thể lực: Nhanh – Mạnh – Bền, khéo léo.

- Trang bị cho sinh viên có một nền tảng thể lực, sức bền tốt nhằm phục vụ cho việc học tập và đào tạo.

- Giáo dục những phẩm chất đạo đức cần thiết: tính can đảm, kiên trì...

- Giáo dục những phẩm chất đạo đức cần thiết để đáp ứng được mục tiêu chung là giáo dục con người một cách toàn diện.

- Giáo dục cho sinh viên có một thái độ tự giác tích cực trong việc ”Rèn luyện thân thể”

4. Chuẩn đầu ra (CLOs): Sau khi học xong học phần, người học có thể:

a. Nắm vững tri thức cơ bản về lịch sử phát triển, các nhóm môn Điền kinh, về ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn thể thao Điền kinh.

b. Nắm được tri thức cơ bản về những loại hình chấn thương trong thể thao, từ đó có phương pháp phòng ngừa chấn thương khi luyện tập thể thao rèn luyện thân thể.

c. Sinh viên thực hiện được một số động tác hỗ trợ cho môn điền kinh.

d. Thực hiện được kỹ thuật động tác của chạy cự ly ngắn và chạy cự ly trung bình. Từ đó sinh viên có thể tự rèn luyện thân thể nhằm nâng cao khả năng thể chất, phát triển các tố chất thể lực, phát triển các khả năng chức phận của cơ thể.

e. Nắm được Luật thi đấu của môn Điền kinh, biết được phương pháp tổ chức thi đấu nhằm giúp phát triển sức khỏe cho bản thân và cộng đồng xã hội.

5. Ma trận tương thích giữa Chuẩn đầu ra học phần với Chuẩn đầu ra CTĐT :

CĐR HP (CLOs)	CĐR CTĐT (PLOs)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	M										
b	M										
c	M										
d	M										
e	M										

6. Nội dung:

TT.	Chủ đề	Nhằm đạt CLOs	Số tiết	
			LT	TH
1	- Sơ lược lịch sử phát triển môn Điền kinh - Ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc tập luyện điền kinh đối với việc nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật.	a, b, e	2	
2	- Nguyên lý kỹ thuật cơ bản của chạy cự ly ngắn và chạy cự ly trung bình.	a, b, e	2	
3	- Đặc điểm chấn thương ở từng môn thể thao và phương pháp phòng ngừa: Các môn chạy; Các môn nhảy; Các môn ném. - Luật và phương pháp tổ chức thi đấu môn Điền kinh	a, b, e	2	

4	- Xây dựng khái niệm kỹ thuật chạy cự ly trung bình; tìm hiểu đặc điểm chạy cự ly ngắn của người học	b, c, d, e		2
5	- Giảng dạy kỹ thuật chạy trên đường thẳng của cự ly trung bình và cự ly ngắn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau tăng tốc; Tại chỗ tập đánh tay; Chạy tốc độ cao các đoạn 20 – 60m	b, c, d, e		2
6	- Giảng dạy kỹ thuật kỹ thuật chạy trên đường vòng: Chạy trên đường vòng có bán kính khác nhau và tốc độ khác nhau; Chạy trên đường vòng ra đường thẳng và ngược lại	b, c, d, e		2
7	- Giảng dạy kỹ thuật xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát cự ly trung bình; kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao cự ly ngắn: Kỹ thuật đóng bàn đạp, tập khẩu lệnh xuất phát	b, c, d, e		2
8	- Giảng dạy kỹ thuật chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng : xuất phát thấp chạy lao rồi chạy theo quán tính, chạy biến tốc ngắn; chạy 60m xuất phát thấp.	b, c, d, e		2
9	- Giảng dạy kỹ thuật về đích: Đi chậm 6 -10m làm động tác đánh đích; chạy tốc độ cao 60m làm động tác đánh đích.	b, c, d, e		2
10	- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Chạy xuất phát lặp lại 30m; Chạy hoàn thiện kỹ thuật 50 – 100m; Thi đấu các cự ly chính	b, c, d, e		2
11	- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Chạy lặp lại cự ly 200 – 600m; Chạy biến tốc cự ly 400m trở xuống; Chạy dài hơn cự ly thi đấu.	b, c, d, e		2
12	- Đánh giá, phân loại thể lực theo Quyết định của Bộ GD&ĐT: nằm ngửa gập bụng; bật xa tại chỗ; chạy 30m XPC; chạy con thoi 4 x 10m; chạy 5 phút tùy sức.	b, c, d, e		2
Tổng cộng:			6	18

7. Phương pháp dạy học:

TT.	Phương pháp dạy học	Áp dụng cho chủ đề	Nhằm đạt CLOs
1	- Phương pháp thuyết giảng; Sử dụng bài giảng điện tử, phương pháp trình chiếu, kết hợp bảng hình và video về kỹ thuật động tác	1, 2, 3	a, b, c, d
2	- Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân	3, 4, 5, 6, 7, 8	b, c, d, e,

	nhóm. Phương pháp sử dụng trò chơi vận động nhằm tạo hứng thú, khắc phục nhàm chán trong giờ học.		
3	Phương pháp trò chơi vận động, phương pháp thị phạm diễn giải, phân tích, Phương pháp thi đấu, phương pháp phân nhóm. Phương pháp hoàn thiện kĩ thuật điền kinh.	9, 10, 11, 12	b, c, d, e,

8. Đánh giá kết quả học tập:

8.1. Lịch kiểm tra giữa kỳ (dự kiến)

Lần kiểm tra	Tiết thứ	Hình thức kiểm tra	Chủ đề/Nội dung được kiểm tra	Nhằm đạt KQHT
1	8	Thực hành	Các kỹ thuật động tác đơn lẻ 1) Tổ chất thể lực: Nằm ngửa gập bụng. 2) Tổ chất thể lực: Chạy con thoi 4 x 10m	Nhằm làm cho người tập hoàn thiện được các kỹ thuật chạy cự ly ngắn, giúp phát triển tổ chất sức nhanh, sức mạnh, khéo léo trong vận động

8.2. Thang điểm thi:

Chạy 60m (giây)			Chạy 500m (nữ), 1000m (nam) (phút)		
Nam	Điểm	Nữ	Nam	Điểm	Nữ
7''60 - 7''79	10	10''50 - 10''69	3.30 - 3.39	10	2.00 - 2.14
7''80 - 7''99	9	10''70 - 10''89	3.40 - 3.49	9	2.15 - 2.29
8''00 - 8''29	8	10''90 - 11''09	3.50 - 3.59	8	2.30 - 2.44
8''30 - 8''59	7	11''10 - 11''29	4.00 - 4.15	7	2.45 - 2.59
8''60 - 8''89	6	11''30 - 11''49	4.16 - 4.30	6	3.00 - 3.05
8''90 - 9''29	5	11''50 - 11''79	4.31 - 5.00	5	3.06 - 3.15
9''30 - 9''69	4	11''80 - 12''09	5.01 - 5.15	4	3.16 - 3.30
9''70 - 10''19	3	12''10 - 12''39	5.16 - 5.30	3	3.31 - 3.45
10''20 - 10''79	2	12''40 - 12''79	5.31 - 6.00	2	3.46 - 4.00
10''80 - 11''40	1	12''80 - 13''39	6,01 - 7,00	1	4.01 - 4.15

8.3. Thang đánh giá 5 tiêu chí thể lực chung:

Giới tính	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nữ	Tốt	> 18	> 168	< 5.80	< 12.10	> 930
	Đạt	15 - 18	151 - 168	5.80 - 6.80	12.10 - 13.10	850 - 930
Nam	Tốt	> 21	> 222	< 4.80	< 11.80	> 1050
	Đạt	16 - 21	205 - 222	4.80 - 5.80	11.80 - 12.50	940 - 1050

TT.	Hoạt động đánh giá	Nhằm đạt CLOs	Trọng số (%)
1	Đánh giá quá trình: Chuyên cần/thái độ học tập: Điểm danh từng giáo án, sinh viên có tương tác với giảng viên, xem trước tài liệu, tự ôn luyện các bài tập hỗ trợ kỹ thuật, thể lực chuyên môn trước khi đến lớp.	a, b, c, d, e,	10
2	Các kỹ thuật động tác đơn lẻ 1) Tổ chất thể lực: Nằm ngửa gập bụng. 2) Tổ chất thể lực: Chạy con thoi 4 x 10m	c, d	40
3	Thi cuối kỳ: - Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60 mét cho nam và nữ	c, d,	50

9. Tài liệu dạy học:

TT.	Tên tác giả	Tên tài liệu	Năm xuất bản	Nhà xuất bản	Địa chỉ khai thác tài liệu	Mục đích sử dụng	
						Tài liệu chính	Tham khảo
1	PGS.TS. Lưu Quang Hiệp	Y học TDTT	2000	TDTT	Trường Đại học TDTT	x	
2	Trịnh Trung Hiếu	Lý luận và phương pháp TDTT	1997	TDTT, Hà Nội	Trường Đại học TDTT		x
3		Sách Giáo khoa Điền kinh	2006	TDTT, Hà Nội	Trường Đại học TDTT		x
4		Luật Điền kinh	2009	TDTT, Hà Nội	Trường Đại học TDTT	x	

5	PGS.TS. Luu Quang Hiệp	Y học TDTT	2000	TDTT	Trường Đại học TDTT	x	
---	------------------------------	------------	------	------	------------------------	---	--

Ngày cập nhật: ngày 15 tháng 12 năm 2021

CHỦ NHIỆM HỌC PHẦN

(Ký và ghi họ tên)

Nguyễn Hồ Phong

TRƯỞNG BỘ MÔN

(Ký và ghi họ tên)

Nguyễn Hồ Phong

BAN CHỦ NHIỆM CTĐT

(Ký và ghi họ tên)

Nguyễn Hồ Phong