

TP. Hồ Chí Minh, ngày 20 tháng 05 năm 2021

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 - ĐIỀN KINH 1

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

- 1. Tên môn học (tiếng Việt): Điền Kinh 1**
- 2. Tên môn học (tiếng Anh): Athletics 1**
- 3. Mã số môn học : GYM301**
- 4. Trình độ đào tạo : Đại học**
- 5. Ngành đào tạo áp dụng : Tất cả các ngành đào tạo**
- 6. Số tín chỉ : 1**
 - Lý thuyết : 2,5
 - Thực hành : 27,5
 - Khác (ghi cụ thể) :
- 7. Phân bổ thời gian :**
 - Tại giảng đường : 30 tiết
 - Tự học ở nhà : 90 tiết
 - Khác (ghi cụ thể) :
- 8. Khoa quản lý môn học : Bộ môn Giáo dục thể chất**
- 9. Môn học trước :**
- 10. Mô tả môn học**

Đây là môn học thuộc khối kiến thức giáo dục đại cương.

Điền kinh là một môn thể thao bao gồm các nội dung đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp; là một trong những môn thể thao cơ bản có vị trí quan

trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao ở nước ta. Đồng thời nó là môn học chủ yếu đối với sinh viên các trường đại học, cao đẳng, trung cấp và hệ thống các cấp học ở bậc Phổ thông. Nhằm trang bị và hình thành trên cơ sở khoa học chung về sự hình thành và phát triển các hoạt động cho người học, trong đó có tính tới các đặc điểm riêng (giới tính, lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, trình độ chuẩn bị về thể lực, đặc điểm tâm lý....);

Trong quá trình giáo dục, giảng viên lập kế hoạch huấn luyện hướng tới sự phát triển kỹ năng, kỹ xảo vận động, các tố chất thể lực và các phẩm chất đạo đức, phẩm chất ý chí theo hướng có chủ đích.

Đồng thời, trang bị những kiến thức có liên quan đến môn học về phương pháp giúp người học có thể tự phòng tránh chấn thương; tự xây dựng kế hoạch tập luyện cho bản thân và có thể hướng dẫn cho người khác tập luyện; biết cách vượt qua những khó khăn trong học tập cũng như trong cuộc sống; rèn luyện cho người học ý thức, thái độ học tập đúng đắn, đảm bảo tính kỷ luật trong học tập và cuộc sống.

11. Yêu cầu môn học.

- Hoàn thành tất cả các nội dung bài tập trên lớp, bài tập ở nhà và bài tập nhóm.
- Đọc và nghiên cứu tài liệu môn học theo yêu cầu của giảng viên.
- Kiểm tra giữa kỳ và cuối kỳ. Sinh viên vắng thi sẽ bị điểm 0 ngoại trừ trường hợp vắng thi theo quy chế đào tạo của Nhà trường.
- Thực hiện các hoạt động khác theo yêu cầu của giảng viên.

12. Học liệu của môn học

12.1. Giáo trình

[1] Điền kinh : Sách giáo khoa dùng cho sinh viên ĐH TDTT . Trường ĐH TDTT Bắc Ninh, NXB Thể dục thể thao, 2017

12.2. Tài liệu tham khảo

[2] Trịnh Trung Hiếu, “*Lý luận và phương pháp giáo dục TDDT trong nhà*

Thời lượn g (tiết)	Nội dung giảng dạy chi tiết	CDR MH	Hoạt động dạy và học	Phươn g pháp đánh giá	Học liệu
-----------------------------	--------------------------------	-----------	----------------------	--------------------------------	-------------

trường”, NXB TDDT, 1997

[3] Nguyễn Đại Dương (2002), “*Chạy cự ly ngắn*”, NXB TDDT Hà Nội

Trịnh Hùng Thanh (2001) *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao* NXB Hà Nội

B. PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ MÔN HỌC

Các thành phần đánh giá môn học

Thành phần đánh giá	Phương thức đánh giá	Chuẩn đầu ra của môn học	Trọng số
A1. Đánh giá quá trình	A1.1. Đánh giá tính tích cực, và sự nghiêm túc tập luyện trong các buổi học.	CL01	10%
	A1.2. Kiểm tra thực hành theo cá nhân.	CL02	20%
	A1.3. Kiểm tra thực hành theo nhóm.	CL02	20%
A2. Đánh giá cuối kỳ	A2.1. Thi kết thúc học phần (theo nhóm nữ).	CL03	50%
	A2.1. Thi kết thúc học phần (theo nhóm nam).	CL04	

C. NỘI DUNG CHI TIẾT GIẢNG DẠY

D. PHẦN TỰ HỌC Ở NHÀ

* Yêu cầu sinh viên:

- Phải thực hiện khởi động chung và khởi động chuyên môn giống như giảng viên đã hướng dẫn trên giảng đường trước mỗi buổi tập.
- Kết thúc buổi tự tập phải ép căng cơ và thả lỏng tích cực.

Tuần	Buổi	Nội dung buổi tập	Lượng vận động			Phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện
			Thời gian	Số lần	Quãng nghỉ	
1	1	Chạy 30m	60'	5	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Cơ lưng (20 lần) Cơ bụng (20 lần)	50'	3	2' – 4'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
	3	Nhảy dây tại chỗ 300 (cái)	45'	3	2' – 4'	GV đã thị phạm trên lớp
2	1	Chạy 40m	60'	4	6' – 8'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Chạy tiến trước thực hiện động tác nâng cao đùi nhanh (40m)	60'	10	3' – 5'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	- Tại chỗ: Thực hiện động tác đánh tay trong chạy cự ly ngắn - Chạy 500m	60'	10 1		GV đã thị phạm trên lớp
3	1	Chạy 50m	50'	5	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Chạy lò cò trên sân cỏ 40m (20m đổi chân)	45'	3	3' – 5'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Bài tập ép dẻo toàn thân	60'			Các bài tập ép dẻo
4	1	Chạy 60m	60'	8	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m	45'	4	7' – 9'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Bật cao tại chỗ (30 lần)	60'	5	3' – 5'	Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật bằng nửa bàn chân trên.

5	1	Chạy 80m	50'	4	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Tại chỗ:BAT nhảy uốn thân 30 (lần)	60'	3	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Tập độ dài bước khoảng cách 100m	60'	5	5'	GV đã thị phạm trên lớp
6	1	Chạy 100m	50'	3	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	BAT cao gối 30 (lần)	45'	4	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Cơ lưng 25 (lần) Cơ bụng 25 (lần)	45'	4	5' – 7'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
7	1	Chạy 120m	60'	3	8'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Tại chỗ: Nhảy dây liên tục 50 (lần)	60'	5	5' – 7'	Tập giống như bat cao tại chỗ
	3	Chạy đạp sau trên sân cỏ 60m	60'	4	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
8	1	Chạy 150m	60'	5	6' – 8'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Di chuyển tiến trước chạy nâng cao đùi 30m	50'	5	3' - 5'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Chạy biến tốc 40m (20m nhanh-20m chậm)	60'	5	7' – 9'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
9	1	Chạy 200m	60'	4	10'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Tại chỗ:BAT nhảy cao gối trên cát 20 (lần)	45'	5		GV đã thị phạm trên lớp
	3	Bài tập ép dẻo, thả lỏng toàn thân	60'			GV đã thị phạm trên lớp
10	1	Chạy 250m	60'	3	12'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Cơ lưng 30 (lần) Cơ bụng 30 (lần),	50'	5	5' – 7'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
	3	Chạy biến tốc 100m (50m nhanh - 50m chậm)	60'	5	7' – 9'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
11	1	Chạy 300m	60'	3	8' – 10'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	BAT xa tại chỗ 8 (lần)	45'	5	3' - 5'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ

						GD và ĐT.
	3	Chạy lò cò trên sân cỏ 60m (30m đôi chân)	60'	4	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
12	1	Chạy 400m	60'	3	10' - 12'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	* Bài tập liên hoàn: - Bật cao gối 15 (lần); - Bật nhảy uốn thân 15 (lần); - Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20 (lần); - Chạy tăng tốc 20m	60'	5	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Chạy đạp sau trên sân cỏ 40m	60'	5	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
13	1	Chạy 100m	60'	4	7' – 9'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Tại chỗ bật nhảy đôi 2 chân liên tục 20 (lần)	45'	4	3' – 5'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Chạy biến tốc 200m (100m nhanh - 100m chậm)	60'	5	7' – 9'	GV đã thị phạm trên lớp
14	1	Chạy 200m	50'	3	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Tại chỗ nhảy dây liên tục 50 (lần)	60'	5	5' – 7'	GV đã thị phạm trên lớp
	3	Bật cao tại chỗ 40 (lần)	50'	6	5' – 7'	Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật bằng nửa bàn chân trên.
15	1	Chạy 400m	60'	5	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Bài tập ép dẻo toàn thân	45'			GV đã thị phạm trên lớp
	3	Cơ lưng 20 (lần) Cơ bụng 20 (lần)	60'	5	5' – 7'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.