

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2 - ĐIỀN KINH 2

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

- 1. Tên môn học (tiếng Việt): Điền Kinh 2**
- 2. Tên môn học (tiếng Anh) : Atheletics 2**
- 3. Mã số môn học : GYM 302**
- 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.
 - Thể dục thể thao (TDTT) là một trong những lĩnh vực khoa học gắn liền với đời sống con người.

- Tập luyện TDDT không những có thể làm cho con người tăng cường sức khỏe, phát triển cân đối toàn diện về trí tuệ, nhân cách, phẩm chất đạo đức, mà còn phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

- Có sức khỏe để nâng cao năng suất lao động, trí sáng tạo và xã hội ngày càng phát triển.

- Ngoài ra, TDDT còn có ý nghĩa về mặt chính trị như thúc đẩy các mối quan hệ Quốc tế, kết nối cả dân tộc trên thế giới với nhau cùng sống trong hòa bình hữu nghị.

- Điền kinh là môn thể thao có nguồn gốc lịch sử rất lâu đời, nó ra đời cùng với sự phát triển của loài người. Điền kinh là môn thể thao phong phú, đa dạng gồm nhiều nội dung như: chạy, nhảy, ném, đẩy,...tập luyện

- Điền kinh không đòi hỏi phức tạp về sân bãi, dụng cụ,...nên nó trở thành môn thể thao được ưa chuộng, phổ biến rộng rãi trên thế giới. Và là một trong những môn học cơ bản và 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 Cao đẳng, Đại học chuyên và không chuyên

- Do tính đa dạng và phức tạp của kỹ thuật các môn Điền kinh, nên việc hình thành các phương pháp giảng dạy thường được dựa trên đặc điểm tự nhiên của con người, trong đó đặc điểm quan trọng là những quy luật hình thành khả năng phối hợp vận động và định hình động tác cho người học trong quá trình giảng dạy.

- Chỉ riêng nội dung chạy cũng có nhiều cự ly và kỹ thuật khác nhau.

11. Yêu cầu môn học.

- Hoàn thành tất cả các nội dung giáo án (giáo án ở lớp, 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 TDTT trong nhà trường*”, NXB TDTT, 1997

[3] Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, “*Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*”, NXB TDTT, 2002.

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 nhóm .	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	CL04	

	nhóm nam).		
--	------------	--	--

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 cự ly 200m	30'	3	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Cơ lưng (20 lần) Cơ bụng (20 lần)	10'	3	2' – 4'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
	3	Bài tập với bóng	40'			Chuyền bóng qua lại với bạn tập
2	1	Chạy cự ly 300m	30	4	6' – 8'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bật cao tại chỗ (20 lần)	20'	3	3' – 5'	Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật bằng nửa bàn chân trên.
	3	Nhảy dây (30 lần)		5		Tập giống như bật cao tại chỗ
3	1	Chạy cự ly 400m	45'	3	7' – 9'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Chạy lò cò trên nền cỏ 40m (20m/chân)	30'	3	3' – 5'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp

	3	Bài tập ép dẻo	20'			Các bài tập ép dẻo
4	1	Chạy cự ly 500m	25'	2	8' – 10'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Chạy đạp sau trên nền cỏ (30m)	45'	4	7' – 9'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
	3	Bật cao tại chỗ (40 lần)		5	3' – 5'	Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật bằng nửa bàn chân trên.
5	1	Chạy 600m	30'	2	8' – 10'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bật uốn thân (15 lần)	30'	3	5' – 7'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
	3	Bài tập tay không (động tác tay không)	30'			Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
6	1	Chạy 800m	20'	2	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bật cao gối (20 lần)	25'	4	5' – 7'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
	3	Cơ lưng (25 lần) Cơ bụng (25 lần)	20'	4	5' – 7'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
7	1	Chạy cự ly 1000m	20'	2	8'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Nhảy dây (40 cái)	30'	5	5' - 7'	Tập giống như bật cao tại chỗ
	3	Đạp sau trên cỏ 60m	45'	4	5' - 8'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
8	1	Chạy cự ly 1200m	15'	1	9'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Nâng cao đùi tại chỗ (20s)	30'	3	3' – 5'	Giáo viên thị phạm động tác
	3	Chạy biến tốc (200m nhanh-200m chậm)	20'	2	7' – 9'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
9	1	Chạy cự ly 1500m	15'	1	10'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài

	2	Bật cao gối luân phiên chân trái – chân phải liên tục trên nền cát (30 lần)		3		Dùng nửa bàn chân trên bật lên sao cho
	3	Bài tập thả lỏng	20'			Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
10	1	Chạy 2000m	15'	1	12'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Cơ lưng (30 lần) Cơ bụng (30 lần)	20'	5	5' – 7'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
	3	Bài tập với quả cầu (đá cầu...)	30'			Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
11	1	Chạy 1000m	14'	3	8' – 10'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bật xa tại chỗ (5 lần)	20'	3	3' – 5'	Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật bằng nửa bàn chân trên.
	3	Chạy lò cò trên sân cỏ 60m (20m/chân)	30'	4	5' – 7'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
12	1	Chạy 1200m	30'	2	10' – 12'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bài tập liên hoàn: Bật cao gối, bật ưỡn thân, nâng cao đùi tại chỗ, chạy tăng tốc 20m (15 lần)	30'	4	5' – 7'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
	3	Chạy đạp sau trên sân cỏ 60m	20'	3	5' – 7'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
13	1	Chạy 800m	30'	4	7' – 9'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Tại chỗ: Bật đổi 2 chân liên tục (20 lần)	25'	4	3' – 5'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
	3	Chạy biến tốc 200m (100m nhanh - 100m chậm)	45'	5	7' – 9'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
14	1	Chạy 600m	25'	4	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bật bực cao 60cm (10 lần)	40'	5	5' – 7'	Giáo viên thị phạm động tác trên lớp

	3	Bật cao tại chỗ liên tục (40 lần)	50'	6	5' – 7'	Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật bằng nửa bàn chân trên.
15	1	Chạy 500m	30'	5	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Bài tập ép dẻo	30'			Giáo viên thị phạm động tác trên lớp
	3	Cơ lưng (20 lần) Cơ bụng (20 lần)	45'	4	5' – 7'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.