

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM  
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN  
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**



**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN  
(Học phần lý thuyết hoặc lý thuyết và thực hành)**

**Học phần:** Thể dục tay không – Điền kinh

Số tín chỉ: 1

Mã số: PHE 111

**Thái Nguyên, tháng 02 năm 2016**



TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM  
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN  
**BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**  
**(Học phần lý thuyết và thực hành)**

**1. Tên học phần:** Thể dục tay không – Điền kinh

- Mã số học phần: PHE 111
- Số tín chỉ: 1
- Tính chất của học phần: Tự chọn
- Học phần thay thế, tương đương: Bóng Đá, Bóng chuyền
- Ngành (chuyên ngành) đào tạo: Sinh viên trường ĐHNLTN

**2. Phân bổ thời gian học tập:**

- Số tiết thực hành: 30 tiết

**3. Đánh giá học phần**

- Điểm chuyên cần:                   trọng số 0,2
- Điểm kiểm tra giữa kỳ:           trọng số 0,3
- Điểm thi kết thúc học phần:   trọng số 0,5

**4. Điều kiện học:**

**5. Mục tiêu đạt được sau khi kết thúc học phần:**

**5.1. Kiến thức:** Đảm bảo được kiến thức cơ bản về thể dục tay không và điền kinh

**5.2. Kỹ năng:** Sinh viên thực hiện tốt 8 bài thể dục tay không và đạt thành tích tốt trong nội dung chạy ngắn với các kỹ thuật đã được học: Xuất phát thấp, xuất phát cao

**6. Nội dung kiến thức và phương thức giảng dạy**

**6.1. Giảng dạy lý thuyết:** Giảng dạy song song lý thuyết với thực hành

## 6.2. Các bài thực hành:

Tên bài	Nội dung kiến thức	Số tiết	Phương pháp thực hành
<b>Bài 1:</b> - Nguồn gốc lịch sử phát triển của thể dục thể thao. - Vai trò của thể dục thể thao - Giới thiệu các bài thể dục tay không 8 động tác	- Nguồn gốc lịch sử phát triển của thể dục thể thao - Vai trò của thể dục thể thao - Bài thể dục tay không 8 động tác tay không	3	- Thuyết trình  - Thuyết trình - Thị phạm và phân tích kỹ thuật động tác
<b>Bài 2:</b> - Học động tác “Vươn thở”, “Tay ngực”. - Học động tác “Nghiêng lườn” “Vặn mình”, - Học động tác “Lung bụng”, “Đá chân”	- Học động tác “Vươn thở”, “Tay ngực”. - Học động tác “Nghiêng lườn”, “Vặn mình”. - Học động tác “Lung bụng”, “Đá chân”	3	- Thị phạm và phân tích kỹ thuật động tác - Thị phạm và phân tích kỹ thuật động tác - Thị phạm và phân tích kỹ thuật động tác
<b>Bài 3:</b> - Ôn 6 động tác “Vươn thở”, “Tay ngực”, “Nghiêng lườn”, “Vặn mình”, “Lung bụng”,	- Ôn 6 động tác “Vươn thở”, “Tay ngực”, “Nghiêng lườn”, “Vặn mình”, “Lung bụng”, “Đá chân”.	3	- Quan sát và sửa chữa

<p><b>“Đá chân”.</b></p> <p>- Học động tác “Phối hợp”, “Bật nhảy”.</p>	<p>- Học động tác “Phối hợp”, “Bật nhảy”.</p>		<p>- Thị phạm và phân tích kỹ thuật động tác</p>
<p><b>Bài 4:</b></p> <p>- Ôn 2 động tác “Phối hợp”, “Bật nhảy”.</p> <p>- Nguồn gốc lịch sử phát triển của môn điền kinh.</p> <p>- Đặc điểm, vai trò của môn điền kinh</p>	<p>- Ôn 2 động tác “Phối hợp”, “Bật nhảy”.</p> <p>- Nguồn gốc lịch sử phát triển của môn điền kinh.</p> <p>- Đặc điểm, vai trò của môn điền kinh</p>	3	<p>- Quan sát và sửa chữa</p> <p>- Thuyết trình</p> <p>- Thuyết trình</p>
<p><b>Bài 5:</b></p> <p>- Ôn 8 động tác thể dục tay không</p> <p>- Tổ chức kiểm tra</p>	<p>- Ôn 8 động tác thể dục tay không</p> <p>- Tổ chức kiểm tra</p>	3	<p>- Quan sát và sửa chữa</p> <p>- Đánh giá kết quả</p>
<p><b>Bài 6:</b></p> <p>- Vị trí bàn đạp và chỉnh sửa</p> <p>- Tư thế chuẩn bị và giai đoạn “xuất phát” của kĩ thuật xuất phát thấp</p>	<p>- Học cách xác định vị trí bàn đạp và chỉnh sửa.</p> <p>- Học tư thế chuẩn bị và giai đoạn “xuất phát” của kĩ thuật xuất phát thấp</p>	3	<p>- Thuyết trình</p> <p>- Thị phạm và phân tích kỹ thuật động tác</p>
<p><b>Bài 7:</b></p> <p>- Ôn vị trí bàn đạp và chỉnh sửa</p>	<p>- Ôn cách xác định vị trí bàn đạp và chỉnh sửa</p>	3	<p>- Quan sát và sửa chữa</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn giai đoạn “xuất phát” của kĩ thuật xuất phát thấp</li> <li>- Giai đoạn “Chạy lao”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn giai đoạn “xuất phát” của kĩ thuật xuất phát thấp</li> <li>- Học giai đoạn “Chạy lao”</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát và sửa chữa</li> <li>- Thị phạm và phân tích kĩ thuật động tác</li> </ul>
<p><b>Bài 8:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn giai đoạn “Chạy lao”</li> <li>- Giai đoạn “Chạy giữa quãng”</li> <li>- Giai đoạn “Về đích”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn giai đoạn “Chạy lao”</li> <li>- Học giai đoạn “Chạy giữa quãng”</li> <li>- Học giai đoạn “Về đích”</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát và sửa chữa</li> <li>- Thị phạm và phân tích kĩ thuật động tác</li> <li>- Thị phạm và phân tích kĩ thuật động tác</li> </ul>
<p><b>Bài 9:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Giai đoạn “Chạy giữa quãng”</li> <li>- Ôn Giai đoạn “Về đích”</li> <li>- Luật điền kinh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Giai đoạn “Chạy giữa quãng”</li> <li>- Ôn giai đoạn “Về đích”</li> <li>- Học luật điền kinh</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát và sửa chữa</li> <li>- Quan sát và sửa chữa</li> <li>- Thuyết trình</li> </ul>
<p><b>Bài 10:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các các giai đoạn của kĩ thuật chạy ngắn xuất phát thấp</li> <li>- Tổ chức thi kết thúc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các các giai đoạn của kĩ thuật chạy ngắn xuất phát thấp</li> <li>- Tổ chức thi kết thúc</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát và sửa chữa</li> <li>- Đánh giá kết quả sinh viên</li> </ul>

## 7. Tài liệu học tập :

- *Giáo trình nội bộ môn Thể dục tay không - Điền kinh*, Bộ môn GDTC - Khoa Khoa học cơ bản – ĐHNLTN

## 8. Tài liệu tham khảo

- Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch, *Giáo trình quản lý Thể dục thể thao* (2015), Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.

- Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch, *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp* (2010), Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.

- *Điền Kinh* (Sách giáo khoa dành cho sinh viên đại học thể dục thể thao), Nhà xuất bản Thể dục thể thao.

- Ủy ban Thể dục thể thao, *Một số vấn đề cơ bản về Quản lý TDTT* (Sách chuyên khảo dùng cho chuyên ngành quản lý TDTT bậc Đại học) (2005), Nhà xuất bản TDTT Hà Nội

- Ủy ban Thể dục thể thao, *Luật Điền kinh* (2005), Nhà xuất bản thể dục thể thao, Hà Nội

## 9. Cán bộ giảng dạy: Bộ Môn GDTC

STT	Họ và tên giảng viên	Thuộc đơn vị quản lý
1	Vũ Hồng Thái	Bộ môn GDTC
2	Nguyễn Trường Giang	Bộ môn GDTC
3	Nguyễn Khánh Quang	Bộ môn GDTC
4	Cao Hoàng Khuyến	Bộ môn GDTC
5	Bùi Minh Tuấn	Bộ môn GDTC
6	Nguyễn Quang Minh	Bộ môn GDTC
7	Phạm Tiến Dũng	Bộ môn GDTC
8	Dương Thế Hiển	Bộ môn GDTC

**Trưởng khoa**

*Thái Nguyên, ngày 02 tháng 04 năm 2016*  
**Trưởng Bộ môn**

**Giảng viên**

*PGS.TS. Nguyễn Thị Dung ThS. Nguyễn Trường Giang*

