

TP. Hồ Chí Minh, ngày 08 tháng 9 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 tổ 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. Mục tiêu và chuẩn đầu ra của môn học

11.1. Mục tiêu của môn học

Mục tiêu	Mô tả mục tiêu	Nội dung CĐR CTĐT ¹ phân bổ cho môn học	CĐR CTĐT
(a)	(b)	(c)	(d)
C01	1. Trang bị cho sinh viên hiểu mục đích, ý nghĩa, nhiệm vụ của môn Giáo dục thể chất trong các trường đại học, cao đẳng; Hệ thống lý	CL01	PL01, PL02

¹ Giải thích ký hiệu viết tắt: CĐR – chuẩn đầu ra; CTĐT - chương trình đào tạo.

	thuyết chung về nội dung chạy cự ly ngắn của môn Điền kinh và các bài tập bổ trợ, các bài tập thể lực chung và chuyên môn liên quan; 2. Phương pháp tập luyện có hệ thống và cách phòng tránh chấn thương và hồi phục sau vận động; 3. Phương pháp xây dựng chương trình tập luyện cho bản thân và cho người khác.		
C02	Thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo yêu cầu của Bộ GD – ĐT. - Bài tập bật xa tại chỗ (cm) - Chạy 30m xuất phát cao (s)	CL02	PL01, PL02
C03	Hiểu và nắm vững các nguyên lý kỹ thuật các giai đoạn trong chạy ngắn.	CL03	PL02, PL03
C04	Thực hiện tốt các bài tập phát triển các tổ chất thể lực chung, thể lực chuyên môn, các bài tập bổ trợ và dẫn dắt.	CL01, CL02	PL02

11.2. Chuẩn đầu ra của môn học (CĐR MH) và sự đóng góp vào chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo (CĐR CTĐT)

CĐR MH	Nội dung CĐR MH	Mức độ theo thang đo của CĐR MH	Mục tiêu môn học	CĐR CTĐT
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)

CL01	- Nắm vững những kiến thức cơ bản của môn điền kinh. - Cách phòng tránh chấn thương và hồi phục sau tập luyện	1	C01	PL01, PL02,
CL02	Thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo yêu cầu của Bộ GD – ĐT. - Bài tập bật xa tại chỗ (cm) - Chạy 30m xuất phát cao (s)	2	C02	PL01, PL02
CL03	Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn	2	C03	PL01, PL02,
CL04	Kỹ thuật chạy cự ly 60 (m).	2	C03	PL01, PL02,

11.3. Ma trận đóng góp của môn học cho PLO

Mã CĐR CTĐT	PL01	PL02	PL03	PL04
Mã CĐR MH				
CL01	x	x		
CL02	x	x		
CL03	x	x		
CL04	x	x		

12. Phương pháp dạy và học

12.1. Phương pháp giảng dạy và học kỹ thuật chạy cự ly ngắn

12.1.1. Xây dựng khái niệm kỹ thuật và tìm hiểu đặc điểm chạy của người học thông qua các biện pháp chủ yếu sau:

- Giảng viên phân tích và làm mẫu kỹ thuật
- Phân tích kỹ thuật đúng, sai; toàn bộ và chi tiết từng động tác.
- Cho người học chạy lặp lại 30 – 50m, sau đó giảng viên nhận xét ưu nhược điểm của từng người.

12.1.2. Dạy kỹ thuật chạy trên đường thẳng thông qua các biện pháp sau:

- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (tăng dần cự ly, tần số và độ dài bước chạy)
- Chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tính, từ 60 – 70m
- Tập đánh tay (đứng tại chỗ, tăng dần biên độ và tần số động tác)
- Chạy biến tốc các đoạn ngắn.

12.1.3. Dạy kỹ thuật chạy trên đường vòng với những biện pháp sau:

- Chạy trên đường vòng có bán kính lớn
- Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng
- Chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng
- Chạy lặp lại 100m, 200 với tốc độ 70 – 80% tốc độ tối đa

12.1.4. Dạy kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao

- Giới thiệu cách đóng bàn đạp và tự đóng bàn đạp.
- Thực hiện động tác theo khẩu lệnh “vào chỗ”, “sẵn sàng”
- Tự xuất phát không có khẩu lệnh
- Xuất phát thấp với tín hiệu chạy khác nhau (tiếng hô, tiếng còi...)
- Xuất phát thấp và chạy lao 30 - 40m

12.1.5. Dạy chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng thông qua các biện pháp sau:

- Chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tính.
- Xuất phát thấp, chạy lao rồi chạy theo quán tính

- Chạy biến tốc các đoạn ngắn (50 – 60m)
 - Chạy 60m xuất phát thấp
- 12.1.6. Dạy kỹ thuật xuất phát thấp đầu đường vòng thông qua các biện pháp sau:
- Hướng dẫn cách đóng bàn đạp đầu đường vòng
 - Xuất phát và chạy lao 20 – 25m đầu đường vòng
 - Chạy 200m xuất phát thấp
- 12.1.7. Dạy kỹ thuật về đích thông qua các biện pháp sau:
- Giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật.
 - Chạy chậm 6 – 10m làm động tác đánh đích.
 - Chạy tăng tốc độ 15 – 20m làm động tác đánh đích
 - Chạy 50m làm động tác đánh đích
- 12.1.8. Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn thông qua các biện pháp sau:
- Chạy 30m xuất phát thấp (lặp lại)
 - Chạy 50m, 100 m xuất phát thấp với toàn bộ kỹ thuật (từ 80 đến 100% tốc độ tối đa)
 - Chạy 100m, 200m với toàn bộ kỹ thuật
 - Thi đấu và kiểm tra ở cự ly chính.
- 12.2. Phương pháp giảng dạy và học kỹ thuật bật xa tại chỗ
- 12.2.1. Bước 1: Thực hiện động tác chuẩn bị**
- Đầu tiên bạn đứng thẳng, hai bàn chân song song cách nhau một khoảng 5 – 10 cm. Mũi 2 bàn chân đặt sát mép vạch xuất phát
- Trong tư thế chuẩn bị, bạn cần chú ý hạ thấp phần trọng tâm đồng thời đẩy tay về phía sau. Người cơ thể hơi ngả về phía trước.
- 12.2.2. Bước 2: Động tác lấy đà**

Để lấy đà, bạn đưa hai tay lên cao và hướng ra phía trước, 2 bàn chân kiễng cao và dưới thân người. Việc lấy đà sẽ giúp bạn tạo lực để bật cao và bật xa về phía trước.

Để thực hiện cách nhảy bật xa tại chỗ là bạn cần kiễng nhẹ chân để trọng tâm dồn vào phần mũi chân. Phần cơ thể hơi ngả về phía trước

12.2.3. Bước 3: Bật nhảy.

Ở bước bật xa, cơ thể bạn sẽ giống như một chiếc lò xo đang chịu một lực nén rất mạnh. Để bật xa bạn di chuyển hai tay và hai chân về phía sau. Phần ngực uốn căng hết mức.

Bạn đưa 2 tay lên cao sau đó hạ xuống thấp và hướng ra sau. Hai đầu gối khuỵu xuống để hạ thấp trọng tâm. Phần thân trên ngả về phía trước

Sử dụng lực của đùi kết hợp với sức bật 2 bàn chân để đạp mạnh xuống đất nhằm bật người lên khỏi mặt đất và hướng về phía trước. Hai tay đánh ra phía trước và hướng lên cao.

12.2.4. Bước 4: Tiếp đất

Bước tiếp đất cần thực hiện cẩn trọng và đúng kỹ thuật để đảm bảo sự an toàn, hạn chế việc chấn thương. Để tiếp đất, bạn cần đứng vững bằng hai chân, hai tay hơi đẩy ra phía sau để giữ thăng bằng cho toàn bộ cơ thể.

12.3. Các phương pháp giảng dạy khác

12.3.1. Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ lượng vận động

12.3.2. Phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan trong quá trình giáo dục thể chất.

12.3.3. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu

12.4. Nhóm các nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất

12.4.1. Nguyên tắc tự giác tích cực

12.4.2. Nguyên tắc trực quan

12.4.3. Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa

12.4.4. Nguyên tắc hệ thống

12.4.5. Nguyên tắc tăng dần yêu cầu

13. 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.

14. Học liệu của môn học

14.1. 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

14.2. Tài liệu tham khảo

[2] Trịnh Trung Hiếu, “*Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*”, NXB TDTT, 1997

[3] Nguyễn Đại Dương (2002), “*Chạy cự ly ngắn*”, NXB TDTT Hà Nội
Trịnh Hùng Thanh (2001) *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao* NXB Hà Nội

B. PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ MÔN HỌC

1. 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	A1.1. Đánh giá tính tích cực, và sự nghiêm túc tập luyện trong các buổi học.	CL01	10%

quá trình	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	

2. Nội dung và phương pháp đánh giá

A.1. Đánh giá quá trình

A.1.1. Chuyên cần:

- Sinh viên vắng một buổi học sẽ bị trừ 01 điểm chuyên cần.

A.1.2. Kiểm tra thực hành theo cá nhân:

* Nội dung: Bật xa tại chỗ (cm)

* Chuẩn bị dụng cụ:

Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm).

Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

* Hình thức thực hiện: Mỗi người thực hiện 2 lần lấy kết quả cao nhất

Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn;

Khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc.

* Đánh giá nội dung kiểm tra:

Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm).

A.1.3. Kiểm tra thực hành theo từng nhóm:

*** Nội dung: Chạy xuất phát cao 30m (s)**

*** Chuẩn bị dụng cụ:**

- Đồng hồ bấm giờ
- Sân (đường chạy) bằng phẳng, sạch sẽ, thoáng mát, khô ráo
- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy.
- Sau vạch đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

*** Hình thức thực hiện: Mỗi người thực hiện 1 lần**

Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao, nghe hiệu lệnh thực hiện phần thi.

*** Đánh giá nội dung kiểm tra:**

Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

A.2. Kiểm tra cuối kỳ

A.2.1. Kiểm tra cuối kỳ theo nhóm - chạy 60m xuất phát cao (nam, nữ).

*** Chuẩn bị:**

- Đồng hồ bấm giờ.
- Sân (đường chạy) bằng phẳng, sạch sẽ, thoáng mát, khô ráo
- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích.
- Sau vạch đích có khoảng trống ít nhất 20m để giảm tốc độ sau khi về đích.

*** Hình thức kiểm tra: 3 – 4 sinh viên/ 1 lượt**

Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát thấp, nghe hiệu lệnh thực hiện phần thi.

*** Đánh giá nội dung kiểm tra:**

Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

3. Các rubrics đánh giá

A.1.1. Chuyên cần

Tiêu chí Đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 – 4	5 – 6	7 - 8	9 - 10
Nghỉ học	10%	Tham gia đầy đủ các buổi học. Không tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật kém	Nghỉ 02 buổi học. Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt	Nghỉ 01 buổi học. Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt	Tham gia đầy đủ các buổi học. Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt

A.1.2. Kiểm tra thực hành theo cá nhân – Bật xa tại chỗ (m)

Tiêu chí Đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 – 4	5 – 6	7-8	9-10
SV nữ: Bật xa tại chỗ (cm)	20%	114-154	155-174	175-194	195-205
SV nam: Bật xa tại chỗ (cm)	20%	179-219	230-239	240-259	260-270

* Ghi chú: Độ lệch chuẩn giữa các thang điểm là 10 (cm)

A.1.3. Kiểm tra thực hành theo nhóm – Chạy XPC 30m (s)

Tiêu chí Đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 – 4	5 – 6	7-8	9-10
Chạy 30m XPC (nữ)	20%	7"31-6"51	6"50-6"11	6"10-5"71	5"70-5"50
Chạy 30m XPC (nam)	20%	6"31-5"51	5"50-5"11	5"10-4"71	4"70-4"50

* Ghi chú: Độ lệch chuẩn giữa các thang điểm là 0,20 (s)

A.2. Kiểm tra cuối kỳ.

Tiêu chí đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 – 4	5 – 6	7-8	9-10
Chạy 60m XPT (nữ)	50%	12"06 - 12"90	11"64 - 12"05	11"22- 11"63	11"00-11"21
Chạy 60m XPT (nam)	50%	10"81 - 11"84	10"39 - 10"80	9"97- 10"38	9"75- 9"96

* Ghi chú: Độ lệch chuẩn giữa các thang điểm là 0,20 (s)

C. NỘI DUNG CHI TIẾT GIẢNG DẠY

Thời lượng (tiết)	Nội dung giảng dạy chi tiết	CĐR MH	Hoạt động dạy và học	Phươn g pháp đánh giá	Học liệu
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
2,5	1. Nhận lớp. 2. Phổ biến nội quy của lớp học. 3. Lý thuyết: 4. Giới thiệu sơ lược về môn điền kinh ở Việt Nam và thế giới. 5. Giới thiệu các nội dung chạy ngắn và giai đoạn chạy ngắn 6. - Chấn thương thể thao, nguyên nhân, cách khắc phục trong chạy cự ly ngắn.	CL1	Giảng viên giảng trên sân tập. Sinh viên tiếp thu và trao đổi những vấn đề có liên quan	Đánh giá bằng phương pháp phỏng vấn sinh viên từng buổi	[1]
2,5	1. Phổ biến nội dung giáo án.khởi động chung. 2. Đứng tư thế chân trước, chân sau, thân trên hơi đổ về phía trước học cách đánh tay trong khi	CL3	- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác. - Phân tích những lỗi sai thường gặp khi thực hiện động tác.	Đánh giá thông qua hoàn thiện các yêu	

	chạy 3. Khởi động chuyên môn trong điền kinh. 4. Các bài tập phát triển thể lực chung. 5. Thả lỏng hồi phục.		- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (3m) - Tập đánh tay (đứng tại chỗ, tăng dần biên độ và tần số động tác). - Tập cơ lưng bụng (3 lần, nghỉ giữa quãng 3-5 phút). Chạy 1000m	cầu của buổi học Đảm bảo an toàn sức khỏe thể chất sinh viên	
2,5	1. Cách đóng bàn đạp (cách đóng bàn đạp gần, cách đóng bàn đạp xa, cách đóng bàn đạp phổ thông). 2. Các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Xuất phát. - Chạy lao sau xuất phát, 3. Kỹ thuật bật xa tại chỗ. 4. Bài tập phát triển sức bền chung.		Cách đóng bàn đạp: Đóng bàn đạp có 3 cách: - Cách phổ thông: bàn đạp trước cách vạch xuất phát từ 1-1,5 bàn chân và cách bàn đạp sau gần 2 bàn chân (hoặc 1 cẳng chân). - Cách xa (kéo dẫn): bàn đạp trước cách vạch xuất phát gần 2 bàn chân và cách bàn đạp sau 1 bàn chân hoặc nhỏ hơn.	Đánh giá thông qua hoàn thiện các yêu cầu của buổi học Đảm bảo an toàn sức khỏe thể chất	

			- Cách gần (làm gần): bàn đạp trước cách vạch xuất phát từ 1-1,5 bàn chân và cách bàn đạp sau khoảng gần 1 bàn chân hoặc nhỏ hơn. - Bàn đạp xa hay gần vạch xuất phát, bàn đạp càng xa vạch xuất phát thì góc độ tăng lên và ngược lại, còn tùy thuộc vào khoảng cách giữa hai bàn đạp và khoảng cách giữa hai bàn đạp tới vạch xuất phát, còn phụ thuộc vào đặc điểm thể hình, sức mạnh và các tổ chất khác. - Mặt tựa bàn đạp (góc nghiêng), trước nhỏ từ $45-50^{\circ}$, bàn đạp sau từ $60-80^{\circ}$. Trình tự thực hiện động tác xuất phát.	sinh viên	
--	--	--	--	-----------	--

			Theo khẩu lệnh “vào chỗ” “sẵn sàng” “chạy” (hoặc tiếng súng nổ). - Khi nghe thấy khẩu lệnh vào chỗ vận động viên nhanh chóng đi về phía trước vạch xuất phát ngồi xuống và chống 2 tay về phía trước sau đó đặt chân vào bàn đạp trước rồi tới bàn đạp sau, hai mũi giày chạm vào mặt đường chạy. - Khi nghe thấy khẩu lệnh sẵn sàng vận động viên hơi duỗi chân, gối chân đặt sau tách khỏi mặt đường chạy làm trọng tâm hơi chuyển lên trên và ra trước. - Khi có lệnh chạy hoặc nghe tiếng súng nổ, vận động viên cùng lúc đạp mạnh 2 chân		
--	--	--	---	--	--

			vào bàn đạp và đánh nhanh tay ở tư thế gấp khớp khuỷu. Ngay sau đó chân ở phía sau gấp gối đánh nhanh đùi về trước, chân trước đạp thẳng người lao về trước. - Giai đoạn chạy lao sau xuất phát. Vận động viên sau khi rời bàn đạp phải nhanh chóng đạt được tốc độ cao gần cực đại. Khoảng cách của giai đoạn chạy lao dài khoảng 25-30m (khoảng 13-15 bước chạy). -Để chạy lao tốt độ ngả thân trên của vận động viên về trước nhiều khiến động tác đạp chân và lăng đùi về trước phải tích cực, động tác chạy phải		
--	--	--	--	--	--

		nhANH MẠNH, ĐÁNH TAY TÍCH CỰC. - Trong chạy lao độ dài bước được tăng dần, bước đầu tiên chỉ từ 100-130cm, cuối giai đoạn độ dài bước khoảng 220-224cm. - Trong bước chạy đầu độ ngả thân trên về trước nhiều sau đó giảm dần, cuối giai đoạn chạy lao độ ngả thân trên ít chuyển sang chạy giữa quãng. - Khi đạt được tốc độ cao nhất, thân trên của vận động viên chạy hơi đổ về trước $72-80^{\circ}$, độ ngả cơ thể dao động khi chạy. - Độ dài bước chạy từ 220-225cm cơ thể thay đổi theo trạng thái sức khỏe. - Động tác đánh tay		
--	--	--	--	--

		nhANH về phía trước và ra sau theo nhịp chân, khi đánh tay về trước hơi chéCH vào trong, đánh ra sau hơi chéCH ra ngoài, bàn tay nắm hờ. Động tác đánh tay nhịp nhàng với chân giúp tăng tần số và giữ thăng bằng. - Kỹ thuật chạy giữa quãng phải biết thả lỏng cơ bắp, không căng thẳng, tốc độ chạy không bị giảm. - Cự ly chạy kết thúc khi thân trên của vận động viên chạm mặt phẳng đứng bởi vạch đích và dây đích. - Để nhanh chóng chạm đích ở bước cuối cách đích 120cm vận động viên gập người đánh mạnh ngực về trước, hai tay		
--	--	--	--	--

			đưa ra sau phương pháp này là “đánh ngược”. - Phương pháp khác là vận động viên chạy tới đích xoay nghiêng người dùng vai đánh đích. - Đối với những người chưa nắm vững kỹ thuật chỉ nên chạy băng qua. Sau khi về đích người chạy cần giảm dần tốc độ		
2,5	1.Ôn tập bài cũ. 2.Chạy giữa quãng. 3.Kỹ thuật đánh đích. 4.Thực hiện toàn kỹ thuật chạy ngắn 5.Tập cơ lưng bụng (3 tổ) 6.Các bài tập phát triển thể lực chung. 7.Thả lỏng hồi phục.		-Tập cơ lưng bụng: tập theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT. - Bật cao tại chỗ, nam 30 lần, nữ 20 lần.	Đánh giá thông qua hoàn thiện các yêu cầu của buổi học Đảm bảo an toàn sức	

				khỏe thể chất sinh viên	
2,5	1. Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn. 2. Kỹ thuật chạy đường vòng (30m), 3. Kỹ thuật chạy đường thẳng qua đường vòng 4. Kỹ thuật chạy đường vòng qua đường thẳng. 5. Tập các bài tập phát triển sức bền chuyên môn.		- Chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tính. - Xuất phát thấp, chạy lao rồi chạy theo quán tính - Chạy biến tốc các đoạn ngắn (50 – 60m) - Chạy 60m xuất phát thấp - Hướng dẫn cách đóng bàn đạp đầu đường vòng - Xuất phát và chạy lao 20 – 25m đầu đường vòng - Chạy 200m xuất phát thấp		
2,5			- Giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật. - Chạy chậm 6 – 10m làm động tác đánh đích.	Đánh giá thông qua hoàn	

			- Chạy tăng tốc độ 15 – 20m làm động tác đánh đích - Chạy 50m làm động tác đánh đích	thiện các yêu cầu của buổi học Đảm bảo an toàn sức khỏe thể chất sinh viên	
2,5	Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn:		- Chạy 30m xuất phát thấp (lặp lại) - Chạy 50m, 100 m xuất phát thấp với toàn bộ kỹ thuật (từ 80 đến 100% tốc độ tối đa) - Chạy 100m, 200m với toàn bộ kỹ thuật - Thi đấu và kiểm tra ở cự ly chính.	Đánh giá thông qua hoàn thiện các yêu cầu của buổi học Đảm bảo an toàn sức khỏe thể chất sinh	

				viên	
2,5	Kiểm tra nội dung bật xa tại chỗ.	CL2	Bước 1: Thực hiện động tác chuẩn bị - Đầu tiên bạn đứng thẳng, hai bàn chân song song cách nhau một khoảng 5 – 10 cm. Mũi 2 bàn chân đặt sát mép vạch xuất phát - Trong tư thế chuẩn bị, bạn cần chú ý hạ thấp phần trọng tâm đồng thời đẩy tay về phía sau. Người cơ thể hơi ngả về phía trước. Bước 2: Động tác lấy đà - Để lấy đà, bạn đưa hai tay lên cao và hướng ra phía trước, 2 bàn chân kiễng cao và dưới thân người. Việc lấy đà sẽ giúp bạn tạo lực để bật cao và bật xa về phía trước. - Để thực hiện cách nhảy bật xa tại chỗ là bạn cần kiễng nhẹ chân để trọng tâm dồn vào phần mũi chân. Phần cơ thể hơi ngả về phía trước Bước 3: Bật nhảy - Ở bước bật xa, cơ thể bạn sẽ giống như một chiếc lò xo đang chịu một lực nén rất mạnh. Để bật xa bạn	Theo thang điểm từ 1 - 10	

			di chuyển hai tay và hai chân về phía sau. Phần ngực uốn căng hết mức. - Bạn đưa 2 tay lên cao sau đó hạ xuống thấp và hướng ra sau. Hai đầu gối khụy xuống để hạ thấp trọng tâm. Phần thân trên ngả về phía trước - Sử dụng lực của đùi kết hợp với sức bật 2 bàn chân để đập mạnh xuống đất nhằm bật người lên khỏi mặt đất và hướng về phía trước. Hai tay đánh ra phía trước và hướng lên cao. Bước 4: Tiếp đất - Bước tiếp đất cần thực hiện cẩn trọng và đúng kỹ thuật để đảm bảo sự an toàn, hạn chế việc chấn thương. - Để tiếp đất, bạn cần đứng vững bằng hai chân, hai tay hơi đẩy ra phía sau để giữ thăng bằng cho toàn bộ cơ thể.		
2,5	Kiểm tra nội dung chạy 30m XPC.	CL2	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.	Theo thang điểm từ 1 - 10	

2,5	1. Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn. 2. Chạy 80m đối với nữ và 100m đối với nam (3 lần), 3. Tập các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. 4. Thả lỏng tích cực.	CL3	Yêu cầu chạy với 50-60% sức của mỗi sinh viên. Quãng nghỉ giữa mỗi lần chạy 5-7 phút (đối với nữ). Quãng nghỉ giữa mỗi lần chạy 7-10 phút (đối với nam). Bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn. Nữ chạy 50m nhanh - 50m chậm. (2 tổ) Nam chạy 100m nhanh-100m chậm.	Chỉnh sửa lý thuật sai nếu có.	
2,5	Ôn tập nội dung chạy ngắn (tiếp). 1. Chạy 200m đối với nữ và 400m đối với nam (3 lần), 2. Tập các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. 3. Thả lỏng tích cực.		Yêu cầu chạy với 70-80% sức của mỗi sinh viên. Quãng nghỉ giữa mỗi lần chạy 7-10 phút (đối với nữ). Quãng nghỉ giữa mỗi lần chạy 10-15 phút (đối với nam).		
2,5	Kiểm tra kết thúc học phần: - Chạy cự ly 60m XPC (nam, nữ).		Hình thức: Kiểm tra theo nhóm Nhóm 2 sinh viên	Đánh giá thông qua	

				hoàn thiện các yêu cầu của buổi học Đảm bảo an toàn sức khỏe thể chất sinh viên	
--	--	--	--	--	--

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.

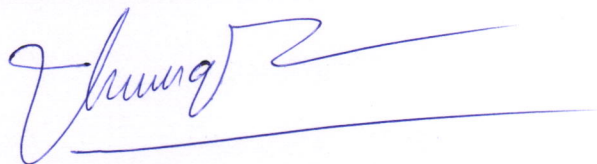
Tuần	Buổi	Nội dung buổi tập	Lượng vận động			Phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện
			Thời gian	Số lần	Quãng nghỉ	
1	1	Chạy 30m	60'	5	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.
	2	Cơ lưng (20 lần) Cơ bụng (20 lần)	50'	3	2' – 4'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
	3	Nhảy dây tại chỗ 300 (cái)	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 đập 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: Bật 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	Bật 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 bật cao tại chỗ
	3	Chạy đập 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: Bật 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	Bật 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 đổi 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 đổi 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.

TRƯỞNG BỘ MÔN



DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

NGƯỜI BIÊN SOẠN



ĐẶNG VĂN GIÁP

KT. HIỆU TRƯỞNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



PGS., TS. Nguyễn Đức Trung