

TP. Hồ Chí Minh, ngày 08 tháng 9 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): Athelectics 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 TDTT 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, TDTT 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. Mục tiêu và chuẩn đầu ra của môn học

11.1. Mục tiêu của môn học

Mục tiêu	Mô tả mục tiêu	Nội dung CDR CTĐT ¹ phân bổ cho môn học	CDR CTĐT
(a)	(b)	(c)	(d)
C01	- Trang bị cho người học hệ thống kiến thức lý luận cơ bản, nắm kỹ thuật động tác, cũng như tăng cường thể lực về môn điền kinh. - Hướng dẫn cho người học biết phương pháp giảng dạy một số nội dung của môn điền kinh - Bồi dưỡng phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn điền kinh. - Giúp người học biết cách xử lý chấn thương thường gặp trước, trong và sau khi tập luyện môn điền kinh.	CL01	PL01, PL02
C02	- Thực hiện các test đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của bộ GD và ĐT. - Nằm ngửa gập bụng (tính số lần trong 30s). - Chạy con thoi (4x10m).	CL02	PL01, PL02
C03	- Thực hiện tốt các giai đoạn chạy cự ly trung bình. - Hoàn thành các bài tập phát triển các tổ chất thể lực chung và thể lực chuyên môn trong.	CL03	PL02, PL03
C04	- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly 500 và 800m.	CL01, CL02	PL02

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

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. - Hiểu và nắm vững các nguyên lý kỹ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình. - Thực hiện chính xác động tác hỗ trợ trong chạy cự ly trung bình.	1	C01	PL01, PL02,
CL02	Thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo yêu cầu của Bộ GD – ĐT. - Nằm ngửa gập bụng trong 30(s) - Chạy con thoi (4x10m) (s)	2	C02	PL02, PL03
CL03	- Kỹ chiến thuật trong chạy cự ly trung bình.	3	C03	PL01, PL02, PL03,
CL04	- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình.	3	C04	PL01, PL02, PL03,

11.3. Ma trận đóng góp của môn học cho PLO

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

12. Phương pháp dạy và học.

12.1. Phương pháp sư phạm.

12.2. Phương pháp tự giác tích cực.

12.3. Phương pháp trực quan.

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

12.5. Phương pháp sử dụng lời nói trong quá trình giáo dục thể chất.

12.6. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu

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

13. 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.

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 TDDT trong nhà trường*”, NXB TDDT, 1997

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

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 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 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 giữa kỳ:

*** Nằm ngửa gập bụng**

- Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.
- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.
- Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

Chạy con thoi 4 x 10m

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.
- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180^0 chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.
- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

A.2. Kiểm tra cuối kỳ

A.2.1. Chạy cự ly 500m đối với nữ sinh viên

- Chuẩn bị:
- Đồng hồ bấm giờ.

- Sân (đường chạy) bằng phẳng, sạch sẽ, khô ráo, thoáng mát, không gây nguy hiểm cho người tham gia chạy.

- 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: 4 – 5 sinh viên/ 1 lượt

Người được kiểm tra thực hiện khẩu lệnh của cự ly trung bình.

* Đánh giá nội dung kiểm tra:

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

A.2.2. Chạy cự ly 800m đối với nam sinh viên

➤ Chuẩn bị:

- Đồng hồ bấm giờ.

- Sân (đường chạy) bằng phẳng, sạch sẽ, khô ráo, thoáng mát, không gây nguy hiểm cho người tham gia kiểm tra.

- Có vạch giới hạn 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: 6 – 8 sinh viên/ 1 lượt

Người được kiểm tra thực hiện khẩu lệnh của cự ly trung bình.

* 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	Nghỉ 02 buổi học. Tự giác tích cực	Nghỉ 01 buổi học. Tự giác tích cực tập	Tham gia đầy đủ các buổi học.

		cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật kém	tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt	luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt	Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt
--	--	--	---	---	--

A.1.2. Kiểm tra giữa kỳ - nằm ngửa gập bụng 30s (lần)

Tiêu chí đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Nằm ngửa gập bụng (30s)/ lần (nữ)	20%	11-14	15-16	17-18	19-20
Nằm ngửa gập bụng (30s)/ lần (nam)	20%	11-16	17-19	20-22	23-25

A.1.3. Kiểm tra giữa kỳ theo nhóm – chạy con thoi 4x10m (giây).

Tiêu chí đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Chạy con thoi 4x10m (Nữ)	20%	11"60- 12"20	11"01- 11"40	10"61- 11"00	10"40- 10"60
Chạy con thoi 4x10m (Nam)	20%	10''41- 11''20	10''01- 10''40	9''61- 10''00	9''40- 9''60

A.1.3. Kiểm tra cuối kỳ

Tiêu chí đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
500m (nữ)	50%	4'36- 5'00	3'54 - 4'35	3'12 - 3'53	2'50 - 3'11
800m (nam)	50%	4'46- 5'45	4'16- 4'45	3'46- 4'15	3'30- 3'45

* Ghi chú: Độ lệch chuẩn giữa các thang điểm là 15(s)

C. NỘI DUNG CHI TIẾT GIẢNG DẠY

Thời lượng (tiết)	Nội dung giảng dạy chi tiết	CDR MH	Hoạt động dạy và học	Phương 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 cự ly trung bình và giai đoạn chạy ngắn 6. - Chấn thương thể thao, nguyên nhân, cách khắc phục trong chạy cự ly trung bình.	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	II. THỰC HÀNH 1.1. Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung của giáo án. 1.2. Khởi động chung và khởi động chuyên môn	CL3 Trang 10	- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác. - Phân tích	Đánh giá thông qua ý thức tập luyện và thực hiện kỹ thuật động tác	

trong điền kinh.		những lỗi sai thường gặp khi thực hiện động tác.		
1.3. Giai đoạn chạy cự ly trung bình		- Người chạy đặt chân khỏe ngay sau vạch xuất phát, chân kia đặt phía sau cách chân trước 30cm và tiếp xúc với mặt đất bằng nửa trước của bàn chân.		
- Xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.		- Theo khẩu lệnh “vào chỗ” vận động viên hơi khụy chân xuống, thân trên đổ về trước, trọng tâm dồn vào chân đặt phía trước, tay ngược bên với chân đặt trước hơi gập khuỷu		
1.4. Các bài tập phát triển thể lực chung.				
1.5. Thả lỏng hồi phục.				

			để tự nhiên ở phía sau như tư thế chạy, mắt nhìn về phía trước, thân trên gập về trước. - Theo lệnh phát ra (tiếng súng hoặc lệnh chạy), vận động viên bắt đầu chạy với độ dài bước và tần số bước tăng dần, cố gắng chiếm vị trí sát mép trong của đường chạy, sau đó thân trên thẳng dần trở lại tư thế bình thường chuyển sang chạy giữa quãng. - Đặt cao tại chỗ 30 lần đối		
--	--	--	--	--	--

			với nữ, 40 lần đối với nam. - Chạy 1200m đối với nữ, chạy 1500m đối với nam. Thả lỏng.		
2,5	1. Ôn tập bài cũ. 2. Giai đoạn chạy giữa quãng. 3. Tập cơ lưng bụng . 4. Các bài tập phát triển thể lực chung. 5. Thả lỏng hồi phục.		Giai đoạn chạy giữa quãng. - Thân người Trong chạy giữa quãng của cự ly trung bình, dài thân người ngả về phía trước ($4-6^{\circ}$) hoặc thẳng đứng. Khi chạy độ ngả thân trên dao động ($2-3^{\circ}$), độ ngả thân trên tăng trong giai	Đánh giá thông qua thực hiện kỹ thuật động tác. Ý thức tập luyện của sinh viên.	

			đạp sau và giảm trong giai đoạn bay trên không. - Hoạt động của chân. Cách đặt chân: Chân hơi gập gối và đặt xuống mặt đất theo trình tự từ đầu bàn chân tới cả bàn. Giai đoạn thẳng đứng: khi chân chạm đất, chân tiếp tục gập gối giảm chấn động, đồng thời cơ tứ đầu đùi được kéo căng, động tác đạp sau sẽ tích cực hơn.		
--	--	--	---	--	--

			Giai đoạn đạp sau: duỗi tất cả các khớp xương chân. Góc độ đạp sau trong chạy cự ly trung bình khoảng $50-55^0$. Giai đoạn bay trên không: độ dài bước của vận động viên chạy cự ly trung bình, dài khoảng 160-215cm thường không ổn định, phụ thuộc vào sự mệt mỏi, tốc độ chạy các đoạn. Động tác đánh tay. Động tác đánh		
--	--	--	---	--	--

			tay phối hợp nhịp nhàng với chân, góp phần giữ thăng bằng, làm tăng hay giảm tần số bước chạy. Kỹ thuật chạy đường vòng. - khi chạy thân trên hơi đổ về bên trái, tay phải đánh rộng hơn và tích cực hơn tay trái. Hô hấp trong chạy cự ly trung bình. Để đạt tốc độ cao với sự tiêu hao ôxy lên tới 4-5 lít		
--	--	--	---	--	--

		trong 1 phút, để bù đắp sự thiếu hụt ôxy chủ yếu bằng việc tăng tần số hô hấp. - Tập cơ lưng bụng 3 lần. (15 cái/lần đối với nữ, 20 cái/ lần đối với nam). - Chạy đạp sau trên cỏ, thực hiện theo nhóm. 30m x 3 lần đối với nữ, 50m x3 lần đối với nam. (quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 3 -5 phút).		
2,5	1. Ôn tập bài cũ. 2.. Chạy về đích 3.Kỹ thuật chạy con		❖ Chạy về đích.	Đánh giá thông qua thực hiện kỹ thuật động

	thoi (4x10m). 4.Các bài tập liên hoàn. 5.Các bài tập phát triển thể lực chung. 6.Thả lỏng tích cực.		-Khoảng cách rút về đích phụ thuộc vào cự ly chạy và sức lực còn lại của vận động viên. -Khi về đích động tác đánh tay của vận động viên tích cực hơn, độ ngả thân trên tăng lên, góc độ đạp sau giảm dẫn đến tốc độ chạy nhanh hơn, tốc độ chạy tăng nhờ vào tần số bước cuối cự ly do mệt mỏi, do vậy thân trên	tác. Ý thức tập luyện của sinh viên.	
--	---	--	---	--------------------------------------	--

			ngả ra sau hướng lên trên nhiều, ảnh hưởng xấu đến tốc độ chạy. -Chạy con thoi 4x10m.(thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT. - Các bài tập liên hoàn, nâng cao đùi tại chỗ- bật cao gối tại chỗ - bật cao tại chỗ sau đó chạy 20m, thực hiện 3 lần, (mỗi động tác thực hiện 5 giây). Quãng nghỉ		
--	--	--	---	--	--

			giữa mỗi lần là 4-6 phút. - Chạy 1000m đối với nữ, 1500m đối với nam. - Thả lỏng tích cực.		
2,5	1. Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình. 2. Các bài tập chạy đường vòng. 3. Các bài tập chạy từ đường vòng qua đường thẳng 4. Các bài tập phát triển thể lực chung. 5. Thả lỏng tích cực.		- Khi chạy từ đường thẳng qua đường vòng thân trên hơi nghiêng về bên trái, tay phải đánh biên độ rộng hơn chạy bình thường. - Chạy hết đường vòng chuyển sang đường thẳng người chạy chuyển sang đánh tay bình thường. - Lò cò	Đánh giá thông qua thực hiện kỹ thuật động tác. Ý thức tập luyện của sinh viên.	

			40m x 4 lần, nam số lần tăng lên 2. - Chạy 1200m đối với nữ, 1500m đối với nam. - Thả lỏng.		
2,5	1. Ôn tập kỹ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình. 2. Các bài tập chạy đường thẳng qua đường vòng. 3. Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. 4. Thả lỏng tích cực		Tiếp tục hoàn thiện các động tác chạy từ đường thẳng qua đường vòng và ngược lại, thực hiện 200m, lặp lại 4 lần, quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 5-7 phút Chạy biến tốc 50m nhanh – 50m chậm x 3 lần. Quãng nghỉ giữa mỗi	Đánh giá thông qua thực hiện kỹ thuật động tác chạy qua các giai đoạn.	

			lần từ 5-7 phút.		
2,5	1. Ôn tập các giai đoạn chạy cự ly trung bình. 2. Chạy cự ly 200m x 3 lần (nữ) 3. Chạy cự ly 400m x 3 lần (nam). 4. Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. 5. Thả lỏng tích cực.		Tiếp tục chỉnh sửa kỹ thuật chạy cho hoàn thiện các kỹ thuật chạy của cự ly trung bình.	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 test nằm ngửa gập bụng trong 30s (số lần). Thả lỏng.	CL2	- Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT	Theo thang điểm từ 1 - 10	
2,5	Kiểm tra test chạy con thoi 4x10m (tính giây) Thả lỏng.	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 cự ly trung bình. 2. Chạy cự ly 300m đối với nữ. (4 lần) 3. Chạy cự ly 500m đối với nam.(4 lần) 4. Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. 5. Tập cơ lưng bụng 4 lần x20 cái 6. Thả lỏng tích cực.		Chạy 300m x4 lần đối với nữ, quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 3-5 phút. Chạy cự ly 500m đối với		

			nam.(4 lần), quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 3-5 phút. Chạy biến tốc 100 nhanh – 100m chậm x 2 lần quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 5-10 phút. Tập cơ lưng bụng.		
2,5	1. Ôn tập kỹ thuật chạy cự ly trung bình. 2. Chạy cự ly 500m đối với nữ. (3 lần) 3. Chạy cự ly 800m đối với nam.(3 lần) 4. Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. 5. Thả lỏng tích cực.		Chạy cự ly 500m hoàn thiện kỹ thuật các động tác trong chạy cự ly trung bình. quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 8-12phút. Chạy cự ly 800m đối với nam.(3 lần). quãng nghỉ giữa mỗi lần từ 8-12phút.		

2,5	1. Kiểm tra kết thúc học phần. 2. Chạy cự ly 500m (nữ). 3. Chạy cự ly 800m (nam). 4. Thả lỏng tích cực.		* 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 khẩu lệnh của cự ly ngắn đối với cự ly 400m. Đối với cự ly 800m thực hiện khẩu lệnh cự ly		
-----	---	--	--	--	--

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

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.

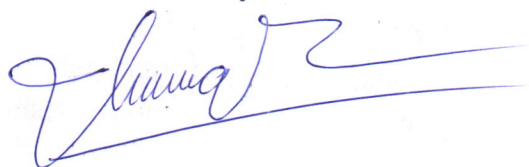
Tuần	Buổi	Nội dung buổi tập	Lượng vận động			Phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện
			Thời gian	Số lần	Quãng nghỉ	
1	1	Chạy cự ly 200m	30'	3	5' – 7'	Áp dụng kỹ thuật chạy của cự ly trung bình, dài
	2	Cơ lưng (20 lần) Cơ bụng (20 lần)	10'	3	2' – 4'	Thực hiện theo hướng dẫn của bộ GD và ĐT.
	3	Bài 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 đôi 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.

TRƯỞNG BỘ MÔN



DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

NGƯỜI BIÊN SOẠN



ĐẶNG VĂN GIÁP

KT. HIỆU TRƯỞNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

PGS., TS. Nguyễn Đức Trung