|  |
| --- |
| TẬP ĐOÀN DẦU KHÍ QUỐC GIA VIỆT NAM  TRƯỜNG ĐẠI HỌC DẦU KHÍ VIỆT NAM |

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Số tín chỉ | 1 | | | MSHP | | | |  |
| Số tiết | Tổng: 30 | LT: 5 | TH: 25 | | TN: | | BTL/TL: | |
| HP ĐA, TT, LV |  | | | | | | | |
| Tỉ lệ đánh giá | TN/TH: | KT: 25% | Qúa trình: 25% | | | | Thi: 50 % | |
| Hình thức đánh giá | * Quá trình:   + Tham gia lớp đầy đủ: 10%  + Thảo luận, bài tập: 20%  + Tham gia đầy đủ giờ giảng của giảng viên, tối thiểu: 80%  - Kiển tra-đánh giá giữa kỳ: thực hành  - Thi cuối kỳ: thực hành | | | | | | | |
| Học phần tiên quyết |  | | | | |  | | |
| Học phần học trước |  | | | | |  | | |
| Học phần song hành |  | | | | |  | | |
| CTĐT ngành, chuyên ngành |  | | | | | | | |
| Trình độ đào tạo | Đại học chính quy | | | | | | | |
| Ghi chú khác |  | | | | | | | |

1. Mô tả học phần

Nội dung học phần gồm 2 phần: Lý thuyết và thực hành

**Về lý thuyết:** Trang bị cho sinh viên kiến thức cơ bản về luật nhảy xa, cách thức tổ chức giải điền kinh để nhằm phát triển khả năng tự luyện tập nâng cao sức khỏe.

**Về thực hành:** Trang bị các kĩ thuật cơ bản trong môn nhảy xa

2. Chuẩn đầu ra của học phần

|  |  |
| --- | --- |
| STT | Chuẩn đầu ra học phần |
| L.O.1 | Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao |
| L.O.2 | Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy kiểu bước qua |
| L.O.3 | Kĩ thuật giai đoạn trên không và tiếp đất kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua |
| L.O.4 | Kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng |
| L.O.5 | Kĩ thuật trên không và tiếp đất kiểu nhảy cao kiểu nằm nghiêng |

3. Học liệu

Tài liệu tham khảo “Giáo trình điền kinh ĐHSP TDTT TPHCM”

4. Nội dung chi tiết học phần và hình thức tổ chức dạy – học

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tuần | Nội dung | Chuẩn đầu ra  chi tiết | Hoạt động  đánh giá |
| 1 | **Bài 1: Mở đầu**   1. Nguyên lí kĩ thuật môn nhảy cao 2. Kỹ thuật môn nhảy cao 3. Luật thi đấu và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn nhảy cao | L.O.1 | Trao đổi |
| 2-4 | **Bài 2: Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy kiểu bước qua**   1. Giới thiệu chung 2. Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy 3. Giai đoạn giậm nhảy 4. Giai đoạn giậm nhảy 5. **Kiểm tra** | L.O.2 | Thực hành cùng giáo viên |
| 5-7 | **Bài 3: Kĩ thuật giai đoạn trên không và tiếp đất kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**   1. Giới thiệu chung 2. Kĩ thuật giai đoạn trên không 3. Kĩ thuật giai đoạn trên không   4. Kĩ thuật giai đoạn tiếp đất  5 . Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **6.Kiểm tra** | L.O.2 | Thực hành cùng giáo viên |
| 8-10 | **Bài 4: Kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng**  1.Giới thiệu chung  2.Chaỵ đà và chuẩn bị giậm nhảy.  3.Chaỵ đà và chuẩn bị giậm nhảy.  4. Giai đoạn giậm nhảy  **5.** Chaỵ đà và chuẩn bị giậm nhảy.  6. Giai đoạn giậm nhảy  7. Hoàn thiện kỹ thuật động tác | L.O.4 | Thực hành cùng giáo viên |
| 11-15 | **Bài 5: Kĩ thuật trên không và tiếp đất kiểu nhảy cao kiểu nằm nghiêng**  **1.**Kĩ thuật giai đoạn trên không  2.Kĩ thuật giai đoạn trên không  3.Kĩ thuật giai đoạn tiếp đất  4.Kĩ thuật giai đoạn trên không  5.Kĩ thuật giai đoạn tiếp đất  6. Kĩ thuật giai đoạn trên không  7. Kĩ thuật giai đoạn tiếp đất  Hoàn thiện kỹ thuật động tác nhảy cao kiểu nằm nghiêng  **Kiểm tra** | L.O.5 | Thực hành cùng giáo viên |

5. Thông tin về GV/nhóm GV

1. Họ và tên: CN.Trần Ngọc Cung

Email: cungtn@pvu.edu,vn

Điện thoại: 0983883832

Các hướng nghiên cứu chính:

Bà Rịa, Ngày.........tháng.......năm 2017

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| HIỆU TRƯỞNG | TRƯỞNG PHÒNG ĐÀO TẠO | TRƯỞNG KHOA | TRƯỞNG  BỘ MÔN | CÁN BỘ  LẬP ĐC |