



Học phần: PHỔ TU BÓNG BÀN
(Generalization of Table Tennis)

- Mã số: TC379
- Số Tín chỉ: 02, thực hành: 60 tiết

1. Thông tin giảng viên

Tên giảng viên: Ths. Trần Thị Xoan

Đơn vị: Bộ môn Giáo dục Thể chất Điện thoại: 0909483568 E-mail: ttxoan@ctu.edu.vn

2. Học phần tiên quyết: không

3. Nội dung

3.1. Mục tiêu: Chương trình môn học nhằm trang bị cho người học hệ thống kiến thức về kỹ năng cơ bản nhất của một số kỹ thuật cơ bản, đồng thời bước đầu bồi dưỡng cho họ những phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài và huấn luyện.

3.2. Phương pháp giảng dạy:

Thuyết trình phối hợp thực hành kỹ năng: 60 tiết

3.3. Đánh giá môn học: 15 tiết

* **Thường xuyên:** - Vợt bóng thuận tay: 35 lần liên tục với nam 30 lần liên tục với nữ
- Chặn, đẩy trái tay: 30 lần liên tục với nam 25 lần liên tục với nữ

* **Giữa kỳ**

- Giao bóng xoáy lên thuận tay, trái tay – Giao bóng xoáy xuống thuận tay, trái tay

- Gò bóng thuận tay (hoặc trái) : 15 lần liên tục với nam 13 lần liên tục với nữ

- Di chuyển vợt nhanh thuận tay: 30 lần liên tục với nam 25 lần liên tục với nữ

* **Kết thúc:** - Gò bóng tấn công: 7/10 với nam 6/10 với nữ - Bài tập: tổ chức 1 giải bóng bàn
- Phương pháp trọng tài

4. Đề cương chi tiết:

Nội dung	Tiết -buổi
Thực hành kỹ năng	60 tiết
1. Vợt bóng thuận tay với bóng xoáy lên	6 tiết
2. Chặn đẩy trái tay	6 tiết
3. Phối hợp Vợt bóng thuận tay với chặn đẩy trái tay với bóng xoáy lên	3 tiết
4. Gò bóng thuận tay - Gò bóng trái tay	3 tiết
5. Gò bóng phối hợp hai bên	3 tiết
6. Giao bóng thuận tay, trái tay (xoáy đơn)	3 tiết
7. Vợt bóng thuận tay (đôi công)	3 tiết
8. Líp bóng thuận - trái tay	6 tiết
9. Di chuyển tấn công từ 2 điểm đến 1 điểm	3 tiết
10. Di chuyển vợt thuận tay và trái tay	3 tiết
11. Gò bóng phối hợp hai bên - Gò bóng phối hợp líp bóng	3 tiết
12. Giật bóng thuận tay	6 tiết
13. Gò bóng tấn công với các bài tập quy định - Gò bóng tấn công theo tình huống	3 tiết
14. Giao bóng xoáy hỗn hợp	3 tiết
15. Bồi dưỡng phương pháp tổ chức tập luyện - phương pháp trọng tài	3 tiết
16. Bồi dưỡng phương pháp giảng dạy - Thi đấu: thi đấu kỹ thuật	3 tiết

5. Tài liệu của học phần:

- **Giáo trình giảng dạy:** Môn bóng bàn

- **Sách chuyên khảo:** Ủy Ban TDTT trường ĐHTDĐT1

- **Bóng bàn** sách giáo khoa dùng cho sinh viên ĐHTDĐT, NXB TDTT Hà Nội, 2000

- **Sách tham khảo:** Luật thi đấu bóng bàn

Duyệt của đơn vị

Ngày 12 tháng 01 năm 2011
Người biên soạn

Trần Thị Xoan