



**Học phần 1: BÓNG CHUYÊN I: Kỹ thuật cơ sở & cơ bản (SPECIALITY OF VOLLEYBALL I: Foundation and basis of technique).**

- Mã số: **TC 372** Số tín chỉ: 2
- Cấu trúc học phần; Số tiết: **60** (gồm lý thuyết: 00 tiết; thực hành: 60 tiết)

**1. Thông tin giảng viên**

Tên giảng viên: Giảng viên chính - Thạc sỹ **Lê Quang Anh**  
Đơn vị: Tổ môn Bóng - Bộ môn GIÁO DỤC THỂ CHẤT  
Điện thoại: 0913135610 Email: lqanh@ctu.edu.vn

Tên người cùng tham gia giảng dạy:

**2. Học phần tiên quyết:**

**3. Nội dung**

**3.1. Mục tiêu:** Chương trình môn học bóng chuyên TC 372 dành cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyên nhằm trang bị giúp họ thực hành các kỹ thuật cơ bản và cơ sở cũng như phát triển các tố chất thể lực chung - chuyên môn làm nền tảng cho việc tiếp thu những học phần sau.

**3.2. Phương pháp giảng dạy:**

- **Thực hành:** Vận dụng các phương pháp chia nhóm, quay vòng, trực quan, thị phạm, diễn giải ...

**3.3. Đánh giá môn học:**

- ❖ Đánh giá theo thang điểm 10 cho mỗi nội dung. Điểm thực hành là trung bình cộng của các nội dung trên.  
Thực hành = (a + b + c + ...) / 3 ... **sau đó chuyển thành thang điểm chữ.**

➔ **Kết quả học phần:**

**Thực hành =  $\geq 4$  là đạt (thang điểm chữ: D)**

**4. Đề cương chi tiết:**

Nội dung	Tiết-Buổi
<b>Phần Thực hành kỹ thuật :</b>	<b>60 tiết</b>
<u>Chương 1 . Các tư thế và di chuyển.</u>	4 giờ
<u>Chương 2 . Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay (tại chỗ và di động).</u>	4 giờ
<u>Chương 3 . Phát bóng cao tay chính diện.</u>	4 giờ
1. Các phần tập bổ trợ gõ bóng vào tường. 2. Tập phát qua lưới với lực phát trung bình.	
<u>Chương 4 . Đệm bóng thấp tay bằng hai tay.</u>	4 giờ
1. Tập tiếp xúc bóng (hình tay khi tiếp xúc). 2. Đệm bóng cố định vào tường. 3. Đệm bóng di động.	
<u>Chương 5 . Tập đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</u>	6 giờ
1. Tập bước đà: 1 bước ; 2 bước ; 3 bước. 2. Bài tập kỹ thuật đập bóng.	
<u>Chương 6: Tập chắn bóng cá nhân.</u>	4 giờ
1. Mô phỏng chắn bóng tại chỗ và di chuyển. 2. Chắn bóng trên lưới.	
<u>Chương 7: Chuyên bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 và 2.</u>	4 giờ
<u>Chương 8: Bài tập đệm bóng.</u>	4 giờ
<u>Chương 9: Phòng thủ đập đỡ bóng.</u>	4giờ
<u>Chương 10: Đỡ phát bóng các vị trí.</u>	2 giờ
<u>Chương 11: Luyện tập phối hợp: Phát – Đệm bước 1- Chuyên 2.</u>	4 giờ
<u>Chương 12: Luyện tập phối hợp: Phát - Đệm - Chuyên - Đập bóng.</u>	4 giờ
<u>Chương13: Luyện tập phối hợp: Phát – Đệm - Chuyên – Phòng thủ.</u>	4 giờ
<u>Chương14: Thi đấu ứng dụng.</u>	2 giờ
<u>Chương 15: Phát triển thể lực chung và chuyên môn</u>	6 giờ

**5. Tài liệu của học phần:**

1. <b>PHURMANOP</b> , Bóng chuyên ở khắp nơi, người dịch: Trương quốc Sứ (1984), Nxb TDTT, Hà Nội.	
2. <b>Đinh Lâm-Nguyễn Bình</b> (2000), Huấn luyện Bóng chuyên, Nxb TDTT, Hà Nội.	
3. <b>Bùi Huy Châm</b> (1989), Kỹ thuật Bóng chuyên, Nxb TP.HCM .	