



BÓNG CHUYỀN NÂNG CAO & PPPGD 1

Advanced volley ball & Teaching method 1

- Mã số: **TC 383** 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: Phải học xong học phần Bóng chuyền 2. mã học phần TC 376

3. Nội dung

3.1. Mục tiêu: Chương trình môn học bóng chuyền TC 383 dành cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nhằm trang bị giúp họ củng cố các kỹ thuật tấn công – phòng thủ để vận dụng trong phối hợp chiến thuật; Ứng dụng một số đội hình chiến thuật thi đấu bóng chuyền: Chiến thuật tấn công biên. Chiến thuật phòng thủ 6 tiến – 6 lùi. Đồng thời tiếp tục phát triển các tố chất thể lực chung - chuyên môn trong tập luyện và thi đấu ứng dụng.

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 kiểm tra. Thực hành = $(a + b + c + d \dots) / 4 \dots$ Sao đó chuyển thành thang điểm chữ

➔ **Kết quả học phần:**

Thực hành = ≥ 4 là đạt thang điểm chữ là **D**

1. Đề cương chi tiết:

Nội dung	Tiết-Buổi
Phần Thực hành kỹ thuật :	60 tiết
<u>1:</u> Đập bóng nhanh ở vị trí số 3 và số 2.	4 giờ
<u>2:</u> Đập bóng lao ở vị trí số 4 và số 3.	4 giờ
<u>3:</u> Đập bóng với các dạng biến hoá giữa vị trí 4-3 và 3-2.	4 giờ
<u>4:</u> Chuyển bóng trung bình.	4 giờ
<u>5:</u> Chuyển và đập với các dạng biến hoá.	2 giờ
<u>6:</u> Đỡ phát bóng từ các vị trí về vị trí số 2.	4 giờ
<u>7:</u> Phát bóng cao tay trước mặt mạnh.	6 giờ
<u>8:</u> Kỹ thuật chắn bóng cá nhân.	4 giờ
<u>9:</u> Chắn bóng và phòng thủ hàng sau.	6 giờ
<u>10:</u> Phối hợp chiến thuật đỡ phát bóng-Chuyển hai-Đập bóng.	4 giờ
<u>11:</u> Yểm hộ trong chắn và đập bóng.	4 giờ
<u>12:</u> Ứng dụng chiến thuật tấn công biên sau đỡ phát bóng.	2 giờ
<u>13:</u> Chiến thuật phòng thủ 6 tiến và 6 lùi.	4 giờ
<u>14:</u> Thi đấu ứng dụng các miếng phối hợp đơn giản.	2 giờ
<u>15:</u> Phát triển thể lực chung và chuyên môn.	6 giờ

2. Tài liệu của học phần:

1. Đình Lâm-Nguyễn Bình (2000), Huấn luyện Bóng chuyền, Nxb TĐTT, Hà Nội.	
2. Bùi Huy Châm (1989), Kỹ thuật Bóng chuyền, Nxb TP.HCM .	
3. Luật Bóng chuyền - Luật Bóng chuyền bãi biển , 2003, Nxb TĐTT, Hà Nội.	
4. Bùi Huy Châm – Hà Mạnh Thu (1989), Chiến thuật Bóng chuyền, Nxb TĐTT, Hà Nội.	
5. PHURMANOP , Bóng chuyền ở khắp nơi, người dịch: Trương quốc Sứ (1984), Nxb TĐTT, Hà Nội.	