

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần : Cầu lông nâng cao 2 (Badminton 2)

- Mã số học phần : TC 389

- Số tín chỉ học phần : 3 tín chỉ

- Số tiết học phần : 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện tiên quyết: TC214

4. Mục tiêu của học phần:

Đào tạo các cán bộ, đội ngũ giáo viên thể thao có trình độ cử nhân khoa học giáo dục thể chất yêu nước, yêu tổ quốc, yêu ngành nghề. Có phẩm chất đạo đức cách mạng tốt. Nắm vững kiến thức, kỹ thuật cơ bản và chiến thuật thi đấu cầu lông, có năng lực sư phạm cần thiết để giảng dạy và tổ chức hướng dẫn hoạt động TDTT nói chung và cầu lông nói riêng trong các nhà trường phổ thông, ĐH và chuyên nghiệp. Có khả năng tự đào tạo nâng cao trình độ.

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Chiến thuật thi đấu cầu lông.

4.1.1.1. Những yêu cầu khi vận chiến thuật.

4.1.1.2. Chiến thuật trong thi đấu đơn.

4.1.1.3. Chiến thuật trong thi đấu đôi.

4.1.2. Các kỹ thuật cơ bản của cầu lông.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng: Phát cầu thuận tay cao sâu. Đánh cầu theo một đường chéo. Di chuyển tiến và lùi.

4.2.2. Kỹ năng mềm: Tự tổ chức tập luyện, tổ chức thi đấu và trọng tài cầu lông.

4.3. Thái độ:

4.3.1. Có ý thức tập luyện môn cầu lông.

4.3.2. Có nếp sống lành mạnh.

4.3.3. Có tinh thần đoàn kết, thái độ thân thiện giúp đỡ mọi người xung quanh.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Giới thiệu những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật: (– Yêu cầu thứ nhất: Vận dụng chiến thuật phải có mục đích trên cơ sở phát huy ưu điểm, che giấu nhược điểm của bản thân để tấn công vào yếu điểm của đối phương nhằm hạn chế điểm mạnh của đối phương. – Yêu cầu thứ 2: Chiến thuật gài cầu được vận dụng một cách linh hoạt vào điều kiện cụ thể của từng trận đấu, từng hiệp đấu. – Yêu cầu thứ 3: Khi xác định chiến thuật phải có sự thống nhất giữa chỉ đạo viên và vận động viên).

Giới thiệu chiến thuật trong thi đấu đơn, chiến thuật trong thi đấu đôi.

Phân tích nâng cao kỹ thuật di chuyển đơn bước với các bài tập tiến, lùi, phải, trái, phối hợp. Nâng cao kỹ thuật phát cầu thuận tay. Kỹ thuật phát cầu trái tay. Nâng cao kỹ

thuật đánh cầu thấp tay bên phải. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái. Nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái. Nâng cao kỹ thuật đánh cầu trên đầu (cao sâu). Nâng cao kỹ thuật đập cầu. Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu bên phải và bên trái. Thể lực chuyên môn.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

Nội dung	Số tiết (15t)	Mục tiêu
Chương 3. Chiến thuật thi đấu cầu lông		
3.1. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật.	3	4.1.1
3.1.1. Khái niệm chiến thuật.		4.1.1
3.1.2. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật.		4.1.1
3.1.3. Phân nhóm chiến thuật.		4.1.1
3.2. Chiến thuật trong thi đấu đơn.	5	4.1.1.2
3.2.1. Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn.		4.1.1.2
3.2.2. Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đơn.		4.1.1.2
3.2.2.1. Chiến thuật đánh cầu theo điểm.		4.1.1.2
3.2.2.2. Chiến thuật đánh cầu theo đường.		4.1.1.2
3.2.2.3. Chiến thuật tiêu hao thể lực.		4.1.1.2
3.3. Chiến thuật trong thi đấu đôi.	7	4.1.1.3
3.3.1. Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đôi.		4.1.1.3
3.3.2. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi.		4.1.1.3
3.3.2.1. Chiến thuật phối hợp di chuyển trong đánh đôi.		4.1.1.3
3.3.2.1.1. Phân chia theo đường chéo.		4.1.1.3
3.3.2.1.2. Phân chia theo đường dưới.		4.1.1.3
3.3.2.1.3. Phân chia theo đường trung tâm.		4.1.1.3
3.3.2.1.4. Phối hợp di chuyển theo vòng tròn luân phiên.		4.1.1.3
3.3.2.2. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi.		4.1.1.3
3.3.2.3. Chiến thuật hai đánh một.		4.1.1.3

Ôn tập Thi trắc nghiệm

6.2. Thực hành

Nội dung	Số tiết (60t)	Mục tiêu
Bài 1. Nâng cao kỹ thuật di chuyển đơn bước với các bài tập tiến, lùi, phải, trái, phối hợp.		
1.1. Kỹ thuật di chuyển lên lưới và lùi về sau	1	4.1.2; 4.2.1
1.2. Kỹ thuật di chuyển ngang.	1	4.1.2; 4.2.1
1.3. Phối hợp di chuyển ngang, tiến, và lùi về sau.	4	4.1.2
Bài 2. Nâng cao kỹ thuật phát cầu thuận tay. Kỹ thuật phát cầu trái tay.		
2.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.	3	4.1.2
2.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần.	3	4.1.2
Bài 3. Nâng cao kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.		

3.1.	Đánh cầu thấp tay bên phải.	3	4.1.2
3.2.	Đánh cầu thấp tay bên trái.	3	4.1.2
Bài 4.	Nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái.		
4.1.	Đánh cầu cao tay bên phải.	3	4.1.2
4.2.	Đánh cầu cao tay bên trái.	3	4.1.2
Bài 5.	Nâng cao kỹ thuật đánh cầu trên đỉnh đầu		
5.1.	Đứng tại chỗ đánh cầu trên đỉnh đầu.	3	4.1.2; 4.2.1
5.2.	Di chuyển đơn bước đánh cầu trên đỉnh đầu.	3	4.1.2
Bài 6.	Nâng cao kỹ thuật đập cầu		
6.1.	Đập cầu tại chỗ bên phải, bên trái.	2	4.1.2
6.2.	Di chuyển tiến lên trước, lùi về sau đập cầu.	2	4.1.2
6.3.	Bật lên cao đập cầu.	2	4.1.2
Bài 7.	Nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cầu		
7.1.	Bỏ nhỏ cầu bên phải.	3	4.1.2
7.2.	Bỏ nhỏ cầu bên trái.	3	4.1.2
Bài 8.	Bài tập thể lực chuyên môn		
8.1.	Bật nhảy đánh cầu trên lưới có cầu.	3	4.1.2
8.2.	Lùi hai bước bật nhảy đập cầu.	3	4.1.2
Bài 9.	Bài tập thể lực chuyên môn		
9.1.	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc.	3	4.1.2
9.2.	Di chuyển tới 6 điểm trên sân.	3	4.1.2
Bài 10	Ôn tập các nội dung thi		
10.1.	Phát cầu thuận tay cao sâu vào ô 5,8 x 1,2 m.	2	4.2.1; 4.2.2
10.2.	Đánh cầu theo 1 đường chéo vào ô cuối sân.	1	4.2.1; 4.2.2
10.3.	Di chuyển tiến và lùi (nam 2 tổ x 12 lần, nữ 2 tổ x 10 lần. Nghỉ giữa 3 phút).	3	4.2.1; 4.2.2

7. Phương pháp giảng dạy: được sử dụng trong học phần cầu lông.

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp bài tập.
- Phương pháp trò chơi và thi đấu.

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành trên lớp.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

9.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học 100%/tổng số tiết	10%	4.3.1
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi trắc nghiệm.	30%	4.2.1; 4.2.2
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi thực hành bắt buộc.	60%	4.2.1; 4.2.2

9.2. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

10. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu

Số đăng ký cá biệt

[1] Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại / Nguyễn Hạc Thúy. - Hà Nội : Thể dục thể thao, 2001, 796.345/ Th523

MOL.022659

[2] Giáo trình cầu lông : Dùng cho sinh viên chuyên ngành cầu lông SP. TDTT ĐHCT / Châu Hoàng Cầu. - Cần Thơ

MOL.060535

: Trường Đại học Cần Thơ, 2010, 796.345/ C125

MON.040397

[3] Luật cầu lông / ủy ban Thể dục thể thao. - Hà Nội : Thể dục

MOL.022661

thể thao, 2001, 796.345/ L504

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (15t)	Thực hành (60t)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Chương 3. Chiến thuật thi đấu cầu lông. - Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật.	3		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương III [1]; chương II, III [3].
2	Chương 3. Chiến thuật thi đấu cầu lông. - Chiến thuật trong thi đấu đơn.	6		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương III [1]; chương II, III [3].
3	Chương 3. Chiến thuật thi đấu cầu lông. - Chiến thuật trong thi đấu đôi.	6		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương III [1]; chương II, III [3].
4	Nâng cao kỹ thuật di chuyển đơn bước với các bài tập tiến, lùi, phải, trái, phối hợp. - Kỹ thuật di chuyển lên lưới và lùi về sau. - Kỹ thuật di chuyển ngang. - Phối hợp di chuyển ngang, tiến, và lùi về sau.		6	Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương II [1]; Phần III. I [2]; Chương III [4].
5	Nâng cao kỹ thuật phát cầu thuận tay. Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.		6	Tài liệu: Chương II [1]; Chương II [4].

	-Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần.			
6	Nâng cao kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. - Đánh cầu thấp tay bên phải. - Đánh cầu thấp tay bên trái.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
7	Nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái. - Đánh cầu cao tay bên phải. - Đánh cầu cao tay bên trái.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
8	Nâng cao kỹ thuật đánh cầu trên đỉnh đầu. - Đứng tại chỗ đánh cầu trên đỉnh đầu. - Di chuyển đơn bước đánh cầu trên đỉnh đầu.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
9	Nâng cao kỹ thuật đập cầu Đập cầu tại chỗ bên phải, bên trái. Di chuyển tiến lên trước, lùi về sau đập cầu. Bật lên cao đập cầu.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. [2]; Chương 3 [4].
10	Nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cầu. Bỏ nhỏ cầu bên phải. Bỏ nhỏ cầu bên trái.		6	Tài liệu: Chương 2 [1].
11	Bài tập thể lực chuyên môn. Bật nhảy đánh cầu trên lưới có cầu. Lùi hai bước bật nhảy đập cầu.		6	Tài liệu: Phần V [2].
12	Bài tập thể lực chuyên môn Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc. Di chuyển tới 6 điểm trên sân.		6	Tài liệu: Phần V [2].

Cần Thơ, ngày tháng năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN