

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Sinh lý học thể dục thể thao (Sports physiology)

- Mã số học phần: TC 126
- Số tín chỉ học phần: 3 tín chỉ
- Số tiết học phần : 45 tiết lý thuyết và 90 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- **Bộ môn:** Thể thao chuyên ngành
- **Khoa:** Giáo dục thể chất

3. Điều kiện tiên quyết: TC107

4. Mục tiêu của học phần:

4.1. Kiến thức:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Trang bị cho sinh viên các kiến thức cơ bản về sinh lý người, đặc điểm phát triển sinh lý lứa tuổi thanh – thiếu niên, sinh lý hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động, sinh lý trạng thái thể thao, sinh lý các môn thể thao có chu kỳ, không chu kỳ và các vấn đề liên quan trong lĩnh vực TDTT, GDTC.	2.1.2a
4.2	Người học biết tổ chức, biên soạn giáo phù hợp đặc điểm sinh lý lứa tuổi học sinh – sinh viên...theo chương trình giảng dạy trong Nhà trường	2.2.1 a
4.3	Phát triển kỹ năng tự học hỏi, chính xác, cải tiến, sáng tạo.	2.2.2.b
4.4	Người học tích cực tự chủ, sáng tạo và tinh thần trách nhiệm cao với công việc được giao.	2.3.b

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Trang bị cho sinh viên kiến thức cơ bản về sinh lý hệ máu, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết; chuyển hóa glucit, protit, lipit, nước và vitamin; hệ cảm giác, hệ vận động; hệ thần kinh cơ, hệ thần kinh trung ương; học môn và các tuyến nội tiết.	4.1	2.1.2a
CO2	Giải thích đặc điểm phát triển sinh lý lứa tuổi thanh – thiếu niên, sinh lý phụ nữ trong hoạt động thể dục thể thao, sinh lý hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động, sinh lý bài tập thể thao, sinh lý trạng thái thể thao, sinh lý các	4.1	2.1.2b

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	môn thể thao có chu kỳ, sinh lý các môn thể thao không có chu kỳ phục vụ đào tạo, nghiên cứu khoa học		
	Kỹ năng		
CO3	Sinh viên có thể sử dụng kiến thức sinh lý học TĐTT xây dựng giáo án phù hợp trong công tác giảng dạy, huấn luyện TĐTT, phù hợp đặc điểm sinh lý lứa tuổi người học	4.2	2.2.1 b
CO4	Sinh viên có khả năng làm việc theo nhóm, khả năng báo cáo, thuyết trình, thiết kế và cải tiến dụng cụ thể thao.	4.3	2.2.2 b
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO05	Tích cực, chuyên cần, tự giác tích cực tập luyện trong học tập, nghiên cứu khoa học	4.3	2.3.a

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Nội dung chính được giảng dạy cho người học: Sinh lý hệ máu (chức năng của máu, chức năng của hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu), sinh lý hệ tuần hoàn (sự hoạt động của tim và sự vận hành máu trong hệ mạch kín), sinh lý hệ hô hấp (các quá trình trao đổi khí giữa không khí bên ngoài với phổi và quá trình trao đổi khí giữa máu và tế bào, sinh lý hệ tiêu hóa (quá trình cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể tồn tại và phát triển), sinh lý chuyển hóa các chất (quá trình đốt cháy các chất đường, đạm, mỡ cung cấp năng lượng cho cơ thể vận động), sinh lý bài tiết (quá trình đào thải các chất cặn bã ra khỏi cơ thể), sinh lý nội tiết (sự ảnh hưởng của các hormone đến sự vận hành của cơ thể), sinh lý thần kinh cơ và sinh lý hệ cảm giác (sự vận hành co duỗi của cơ bắp và vai trò của cảm giác trong sự co duỗi cơ bắp), sinh lý hệ thần kinh trung ương và sinh lý các phần khác nhau của hệ thần kinh (quá trình hình thành các phản xạ có điều kiện, quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động). Đặc điểm sinh lý bài tập thể thao có chu kỳ, có kỳ biến đổi, hoạt động không có chu kỳ thay đổi, đặc điểm sinh lý của hoạt động tĩnh lực, đặc điểm sinh lý hoạt động tĩnh. Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Chương 1	Sinh lý hệ máu, hệ tuần hoàn	3	CO1, CO5
Chương 2	Sinh lý hệ hô hấp.	3	CO1, CO5
Chương 3	Sinh lý hệ tiêu hóa	3	CO1, CO5
Chương 4	Sinh lý hệ bài tiết	3	CO1, CO5

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Chương 5	Chuyển hóa glucit, protit, lipid, nước và vitamin	3	CO1, CO5
Chương 6	Sinh lý hệ cảm giác, hệ vận động	3	CO1, CO5
Chương 7	Sinh lý hệ thần kinh cơ, hệ thần kinh trung ương	3	CO1, CO5
Chương 8	Sinh lý học môn và các tuyến nội tiết	3	CO1, CO5
Chương 9	Đặc điểm phát triển sinh lý lứa tuổi thanh – thiếu niên	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
Chương 10	Đặc điểm sinh lý phụ nữ trong hoạt động TDTT	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
Chương 11	Đặc điểm sinh lý hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
Chương 12	Đặc điểm sinh lý bài tập thể thao	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
Chương 13	Đặc điểm sinh lý trạng thái thể thao.	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
Chương 14	Đặc điểm sinh lý các môn thể thao có chu kỳ	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
Chương 15	Đặc điểm sinh lý các môn thể thao không có chu kỳ	3	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5

8. Phương pháp giảng dạy:

- Phương pháp giảng giải phân tích.
- Phương pháp gợi mở - vấn đáp.
- Phương pháp dạy học đặt và giải quyết vấn đề.
- Phương pháp dạy học tích cực
- Phương pháp thuyết trình.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Lý thuyết: sinh viên không được vắng quá 20% giờ lên lớp
- Thực hiện đầy đủ các bài tập.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.
- Tham dự thi kết thúc học phần.

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

10.1. Cách đánh giá

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

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CDR HP
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	CO5
3	Điểm giữa kỳ	Viết	20%	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5
4	Điểm thi kết thúc	Trắc nghiệm	70%	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5

10.2. 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.

11. Tài liệu học tập:

	Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1]	Nguyễn Văn Thái (2010), Giáo trình sinh lý TĐTT, Trường Đại học Cần Thơ	MOL.056889 MON.035214

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
Sinh lý hệ máu - Chức năng của máu - Sinh lý hồng cầu - Sinh lý bạch cầu - Sinh lý tiểu cầu - Sinh lý huyết tương	6	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 1.1 đến 1.5, Chương 1
Sinh lý hệ tuần hoàn - Sinh lý của tim - Sinh lý mạch máu, tuần hoàn ở các mạch máu	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 2.1 đến 2.2, Chương 2
Sinh lý hệ hô hấp - Đặc điểm hình thái của hệ hô hấp - Chức năng của thông khí phổi - Các thông số hô hấp - Cơ chế trao đổi khí - Điều hòa hô hấp - Hô hấp trong hoạt động TĐTT	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 3.1 đến 3.6 của Chương 3
Sinh lý hệ tiêu hóa - Khái niệm về tiêu hóa - Tiêu hóa thức ăn ở hệ tiêu hóa - Đặc điểm tiêu hóa trong hoạt động thể lực	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 4.1 đến 4.3 của Chương 4
Chuyển hóa các chất - Chuyển hóa protit - Chuyển hóa gluxit - Chuyển hóa lipit - Chuyển hóa nước và các chất khoáng - Chuyển hóa vitamin	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 1.1 đến 5.5 của Chương 5
Sinh lý nội tiết, bài tiết và điều hòa thân nhiệt - Chức năng bài tiết của thận - Chức năng bài tiết của các tuyến mồ hôi - Ảnh hưởng của hoạt động thể lực với chức năng bài tiết - Khái niệm chức năng nội tiết và học môn - Tuyến giáp, tuyến cận giáp, tuyến ức, tuyến tụy, tuyến tụy - Các tuyến sinh dục, tuyến yên	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 6.1 đến 6.3 của Chương 6 +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 1.1 đến 7.4 của Chương 7

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
- Ảnh hưởng của tập luyện thể lực đối với các tuyến nội tiết			
Sinh lý thần kinh cơ - Khái niệm, cấu trúc hệ thần kinh cơ - Chế độ co cơ - Năng lượng co cơ - Các hình thức và chế độ co cơ	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 1.1 đến 8.4 của Chương 8
Sinh lý hệ cảm giác - Sơ đồ và chức năng của hệ cảm giác - Đặc điểm chung của cơ quan cảm thụ - Hệ cảm giác thị giác - Hệ cảm giác thính giác - Hệ cảm giác tiền đình - Hệ cảm giác vận động - Ý nghĩa hệ cảm giác trong hoạt động thể dục thể thao	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 9.1 đến 9.7 của Chương 9
Sinh lý hệ thần kinh trung ương - Cấu tạo chức năng hệ thần kinh trung ương - Tế bào thần kinh (nơron) - Ước chế trong hệ thần kinh trung ương - Cơ chế hoạt động hệ thần kinh trung ương - Đặc điểm hoạt động trung tâm thần kinh	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 10.1 đến 10.5 của Chương 10
Cấu tạo và chức năng các phần khác nhau của hệ thần kinh trung ương - Cấu tạo và chức năng của tủy sống - Cấu tạo và chức năng của đại não - Chức năng của tiểu não - Chức năng của vỏ bán cầu đại não - Cấu tạo, chức năng hệ thần kinh thực vật - Các nguyên tắc điều khiển vận động - Điều khiển tư thế và động tác	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 11.1 đến 11.5 của Chương 11 -Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 12.1 đến 12.2 của Chương 12
Sự điều khiển thần kinh đối với hoạt động vận động	6		
Sinh lý hệ thần kinh cao cấp - Khái niệm về hoạt động thần kinh cao cấp - Phản xạ không điều kiện và có điều kiện - Điều kiện và cơ chế sinh lý hình thành phản xạ có điều kiện - Phân loại phản xạ có điều kiện - Ước chế phản xạ có điều kiện - Hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 13.1 đến 13.6 của Chương 13
Cơ sở sinh lý các tổ chất vận động - Cơ sở sinh lý hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động - Cơ sở sinh lý các tổ chất vận động	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 14.1 đến 14.2, Chương 14
Sinh lý bài tập thể thao - Khái niệm, phân loại bài tập thể thao - Đặc tính sinh lý bài tập động có chu kỳ	6		Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 15.1 đến 15.2, Chương 15 -Nghiên cứu trước:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<p>Đặc tính sinh lý những hoạt động có chu kỳ biến đổi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặc tính sinh lý hoạt động không có chu kỳ thay đổi - Đặc tính sinh lý hoạt động tĩnh lực - Đặc tính sinh lý hoạt động định tính 			+Tài liệu [1]: nội dung từ mục 15.3 đến 15.4 của Chương 15
<p>Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trạng thái trước vận động và khởi động - Trạng thái bắt đầu vận động - Trạng thái ổn định 	6		Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 16.1, 16.2, 16.3 Chương 16
<p>Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặc điểm sinh lý chung của môn điền kinh - Đặc điểm sinh lý môn chạy cự ly ngắn - Đặc điểm sinh lý môn chạy cự ly trung bình - Đặc điểm sinh lý các môn nhảy - Đặc điểm sinh lý các môn ném dĩa - Đặc điểm sinh lý thể dục sáng và giữa giờ - Đặc điểm sinh lý các môn võ thuật - Đặc điểm sinh lý các môn bóng 	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 17.3 đến 17.4, 17.5, 17.6, 17.8, 17.9, 17.10 của Chương 17

Cần Thơ, ngày 19 tháng 9 năm 2024
TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Nguyễn Văn Hòa

Châu Hoàng Cầu