

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

**1. Tên học phần: Sinh lý học thể dục thể thao học phần II** (sport – physical education physiology part ii)

- Mã số học phần : TC127

- Số tín chỉ học phần : 2 tín chỉ

- Số tiết học phần : 30 tiết lý thuyết và 60 tiết tự học.

**2. Đơn vị phụ trách học phần: Bộ môn:** Giáo dục Thể chất

**3. Điều kiện tiên quyết:** TC126

**4. Mục tiêu của học phần:** Người học nắm được kiến thức về 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, đặc điểm sinh lý một số môn thể thao, đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ.

### 4.1. Kiến thức:

4.1.1. Người học nắm được kiến thức về quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

4.1.2. Người học nắm được kiến thức về 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.

4.1.3. Người học nắm được kiến thức về Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao

4.1.4. Người học nắm được kiến thức về Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao. Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao. Đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ.

### 4.2. Kỹ năng:

**4.2.1. Kỹ năng cứng:** vận dụng kiến thức về quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo, đặc điểm sinh lý các bài tập thể thao có chu kỳ và không có chu kỳ, đặc điểm sinh lý một số môn thể thao, đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ, để tuyển chọn, đào tạo, giảng dạy, huấn luyện nâng cao sức khỏe cho mọi người; đồng thời phát triển nâng cao thành tích thể thao cho vận động viên.

**4.2.2. Kỹ năng mềm:** vận dụng kiến thức về quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo, đặc điểm sinh lý các bài tập thể thao có chu kỳ và không có chu kỳ, đặc điểm sinh lý một số môn thể thao, đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ phát hiện các tài năng thể thao trẻ giới thiệu cho các đội tuyển tỉnh, thành phố và quốc gia.

### 4.2. Thái độ:

Người học sau khi hoàn thành học phần có ý thức, trách nhiệm cao trong việc học tập để nắm vững kiến thức môn sinh lý học, đây là môn học mà người học sử dụng nó rất nhiều trong quá trình công tác tuyển chọn, đào tạo, giảng dạy, huấn luyện sau này góp phần nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt nam. Thông qua công việc học tập thể hiện đạo đức, tác phong nghề nghiệp; trách nhiệm công dân; thái độ phục vụ nhân dân sau này.

### 5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Nội dung chính được giảng dạy cho người học: Sinh lý các tổ chức vận động hình thành nên 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. Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao. Đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ.

### 6. Cấu trúc nội dung học phần:

## 6.1. Lý thuyết

Chương	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
<b>14</b>	Cơ sở sinh lý các tổ chất vận động	<b>2</b>	
<b>14.1</b>	- Cơ sở sinh lý hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động		<b>14.1</b>
<b>14.2</b>	- Cơ sở sinh lý các tổ chất vận động		<b>14.2</b>
<b>15</b>	Sinh lý bài tập thể thao	<b>6</b>	
<b>15.1</b>	- Khái niệm, phân loại bài tập thể thao		<b>15.1</b>
<b>15.2</b>	- Đặc tính sinh lý bài tập động có chu kỳ		<b>15.2</b>
<b>15.3</b>	- Đặc tính sinh lý những hoạt động có chu kỳ biến đổi		<b>15.3</b>
<b>15.4</b>	- Đặc tính sinh lý hoạt động không có chu kỳ thay đổi		<b>15.4</b>
<b>15.5</b>	- Đặc tính sinh lý hoạt động tĩnh lực		<b>15.5</b>
<b>15.6</b>	- Đặc tính sinh lý hoạt động định tính		<b>15.6</b>
<b>16</b>	Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao	<b>6</b>	
<b>16.1</b>	- Trạng thái trước vận động và khởi động		<b>16.1</b>
<b>16.2</b>	- Trạng thái bắt đầu vận động		<b>16.2</b>
<b>16.3</b>	- Trạng thái ổn định		<b>16.3</b>
<b>16.4</b>	- Trạng thái hồi phục		<b>16.4</b>
<b>17</b>	Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao	<b>10</b>	
<b>17.1</b>	- Đặc điểm sinh lý chung của môn điền kinh		<b>17.1</b>
<b>17.2</b>	- Đặc điểm sinh lý môn đi bộ thể thao		<b>17.2</b>
<b>17.3</b>	- Đặc điểm sinh lý môn chạy cự ly ngắn		<b>17.3</b>
<b>17.4</b>	- Đặc điểm sinh lý môn chạy cự ly trung bình		<b>17.4</b>
<b>17.5</b>	- Đặc điểm sinh lý các môn nhảy		<b>17.5</b>
<b>17.6</b>	- Đặc điểm sinh lý các môn ném đẩy		<b>17.6</b>
<b>17.7</b>	- Đặc điểm sinh lý thể dục thi đấu		<b>17.7</b>
<b>17.8</b>	- Đặc điểm sinh lý thể dục sáng và giữa giờ		<b>17.8</b>
<b>17.9</b>	- Đặc điểm sinh lý các môn võ thuật		<b>17.9</b>
<b>17.10</b>	- Đặc điểm sinh lý các môn bóng		<b>17.10</b>
<b>18</b>	Đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ	<b>6</b>	
<b>18.1</b>	- Quá trình trưởng thành và phân loại lứa tuổi		<b>18.1</b>
<b>18.2</b>	- Đặc điểm các chức năng sinh lý của các hệ cơ quan theo lứa tuổi		<b>18.2</b>
<b>18.3</b>	- Đặc điểm các tổ chất thể lực		<b>18.3</b>
<b>18.4</b>	- Cơ sở sinh lý của huấn luyện thể thao cho thanh thiếu niên		<b>18.4</b>
<b>18.5</b>	- Đặc điểm phát triển hình thái và chức năng cơ thể phụ nữ		<b>18.5</b>
<b>18.6</b>	- Sức mạnh, sức nhanh và khả năng yếm khí của phụ nữ		<b>18.6</b>
<b>18.7</b>	- Sức bền và khả năng ưa khí của phụ nữ		<b>18.7</b>
<b>18.8</b>	- Khả năng vận động và chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ		<b>18.8</b>

## 7. Phương pháp giảng dạy:

Các phương pháp giảng dạy được áp dụng giảng dạy học phần: phương pháp thuyết trình kết hợp với công nghệ thông tin, phương pháp thảo luận nhóm, phương pháp làm bài tập nhóm.

## 8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.
- 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 kiểm tra giữa kỳ	- Thi viết, trắc nghiệm (30 phút)	30%	1.1 đến 7.4
2	Điểm thi kết thúc học	- Thi viết/trắc nghiệm (.... phút)	70%	1.1 đến 13.6

phần	- Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết và 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi		
------	--	--	--

## 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] Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1996), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

[2] Nguyễn Văn Thái (2010), Giáo trình sinh lý TDTT, Trường Đại học Cần Thơ

MOL.056885

MOL.056889

MON.035214

## 11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Cơ sở sinh lý các tổ chức vận động - Cơ sở sinh lý hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động - Cơ sở sinh lý các tổ chức vận động	4	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 14.1 đến 14.2, Chương 14
2	Sinh lý bài tập thể thao - Khái niệm, phân loại bài tập thể thao - Đặc tính sinh lý bài tập động có chu kỳ	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 15.1 đến 15.2, Chương 15
3	Sinh lý bài tập thể thao - Đặc tính sinh lý những hoạt động có chu kỳ biến đổi - Đặc tính sinh lý hoạt động không có chu kỳ thay đổi	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 15.3 đến 15.4 của Chương 3
4	Sinh lý bài tập thể thao - Đặc tính sinh lý hoạt động tĩnh lực - Đặc tính sinh lý hoạt động định tính	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 4.1 đến 4.3 của Chương 4
5	Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao - Trạng thái trước vận động và khởi động	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 16.1 Chương 16
6	Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao - Trạng thái bắt đầu vận động	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 16.2, Chương 16
7	Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao Trạng thái ổn định	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 16.3, Chương 16
8	Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao - Đặc điểm sinh lý chung của môn điền kinh - Đặc điểm sinh lý môn đi bộ thể thao	4		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 17.1 đến 17.2 của Chương 17

<b>9</b>	Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao - Đặc điểm sinh lý môn chạy cự ly ngắn - Đặc điểm sinh lý môn chạy cự ly trung bình	<b>4</b>		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 17.3 đến 17.4 của Chương 17
<b>10</b>	Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao - Đặc điểm sinh lý các môn nhảy - Đặc điểm sinh lý các môn ném đũa	<b>4</b>		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 17.5 đến 17.6 của Chương 17
<b>11</b>	Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao - Đặc điểm sinh lý thể dục thi đấu - Đặc điểm sinh lý thể dục sáng và giữa giờ	<b>4</b>		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 17.7 đến 17.8 của Chương 17
<b>12</b>	Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao - Đặc điểm sinh lý các môn võ thuật - Đặc điểm sinh lý các môn bóng	<b>4</b>		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 17.9 đến 17.10 của Chương 17
<b>13</b>	Đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ - Quá trình trưởng thành và phân loại lứa tuổi - Đặc điểm các chức năng sinh lý của các hệ cơ quan theo lứa tuổi - Đặc điểm các tổ chất thể lực	<b>4</b>		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 18.1 đến 18.3 của Chương 18
<b>14</b>	Đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ - Cơ sở sinh lý của huấn luyện thể thao cho thanh thiếu niên - Đặc điểm phát triển hình thái và chức năng cơ thể phụ nữ - Sức mạnh, sức nhanh và khả năng yếm khí của phụ nữ	<b>4</b>		Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 18.4 đến 18.6 của Chương 18
<b>15</b>	Đặc điểm sinh lý của thanh thiếu niên và phụ nữ - Sức bền và khả năng ưa khí của phụ nữ - Khả năng vận động và chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ	<b>4</b>		Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục 18.7 đến 18.8 của Chương 18

Cần Thơ, ngày .... tháng .... năm 2014

**TL. HIỆU TRƯỞNG**  
**TRƯỞNG BỘ MÔN**