

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO

Trình độ đào tạo: Đại học Ngành: Giáo dục thể chất Mã số: 7140206

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin chung

1.1. Tên học phần: Sinh lý thể dục thể thao	1.2. Tên tiếng Anh: PHYSICAL TRAINING AND SPORTS
1.3. Mã học phần: TQSLTT.058	1.4. Số tín chỉ: 03
1.5. Phân bố thời gian:	
- Lý thuyết:	30 tiết
- Bài tập và Thảo luận nhóm:	15 tiết
- Tự học:	90 tiết
1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Nguyễn Quang Hòa
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Trần Thủy ThS. Nguyễn Anh Tuấn ThS. Nguyễn Xuân Hải TS. Cao Phương ThS. Nguyễn Thế Thành
1.7. Điều kiện tham gia học phần:	
- Học phần tiên quyết:	Không
- Học phần học trước:	
- Học phần song hành:	Không có

2. Mục tiêu

2.1. Mục tiêu chung

Sinh viên hiểu được nội dung kiến thức về môn học, biết được sinh lý hệ vận động và các tổ chất vận động, có khả năng vận dụng vào kiểm tra trước - trong và sau quá trình vận động nhằm xác định được tình trạng sức khỏe, thể lực của người tập trong các môn học thể dục thể thao chuyên ngành.

2.2. Mục tiêu cụ thể

2.2.1. Về kiến thức

Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về đặc điểm sinh lý học các hệ cơ quan trong cơ thể, cơ sở sinh lý của quá trình hình thành kỹ năng vận động, những yêu cầu sinh lý trong giảng dạy và thi đấu.

2.2.2. Về kỹ năng

Trang bị cho người học sự phát triển toàn diện, nắm vững các kiến thức cơ bản, kiến thức cơ sở ngành; kiến thức chuyên môn và nghiệp vụ TDTT đảm bảo được những yêu cầu đổi mới, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

2.2.3. Về thái độ

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên đang giảng dạy môn học. Hình thành phẩm chất cơ bản của người giáo viên, huấn luyện viên, người cán bộ thể dục thể thao cơ sở trong thời kỳ đổi mới với tác phong mẫu mực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp, đáp ứng được yêu cầu ngày càng phát triển giáo dục.

3. Chuẩn đầu ra (CLO)

Bảng 1. Chuẩn đầu ra của HP

Sau khi học xong học phần, SV có khả năng:

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO
CLO1	Hiểu biết về kiến thức chung của sinh hóa TDTT, biết được cơ thể và đặc tính sinh lý cơ bản của tổ chức sống
CLO2	Biết được kiến thức về hệ thần kinh và hệ tuần hoàn cũng như cơ chế hoạt động của hệ thần kinh và hệ tuần hoàn, biết được máu và thành phần cấu tạo máu
CLO3	Biết được quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động; biết được cơ sở sinh lý của các tổ chức vận động; biết được đặc tính sinh lý các loại bài tập; biết được các trạng thái của cơ thể và các đặc tính sinh lý theo lứa tuổi
CLO4	Có khả năng kiểm tra được về hình thái, chức năng và tổ chức vận động
CLO5	Có phương pháp tự học, tự nhiên cứu trong việc cập nhật kiến thức mới, phải thường xuyên học tập nâng cao trình độ
CLO6	Hiểu biết về các giá trị đạo đức và nghề nghiệp, có thái độ tích cực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp, đáp ứng được yêu cầu ngày càng phát triển giáo dục.

4. Mối liên hệ giữa chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)

Mức độ đóng góp, hỗ trợ của CLO để đạt được PLO được xác định cụ thể qua bảng sau:

Bảng 2. Mối liên hệ giữa CLO và PLO

PLO	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
CLO 1	I	I	R	M	M	R	R	I	R	I	I	R	I
CLO 2		R	R	R	I	R	R	I	R		I		I
CLO 3		I		M	R	R	R	R	R	R	R		
CLO 4	I	R	R	I	M	R	R		R	R	R	R	R
CLO 5	I	R	R	M	M	R			I	I	I	R	R

CLO 6	I	R	R	I	R	R	R	I	R	R	R	R	R
Tổng hợp học phần	I	R	R	M	M	R	R	I	R	R	R	R	R

Ghi chú: I: mức giới thiệu/bắt đầu; R: mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế, ...; M: mức thuần thục/thông hiểu; A: hỗ trợ tối đa việc đạt được PLO, cần được thu thập minh chứng để đánh giá CDR CTĐT.

5. Đánh giá

a. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá

Bảng 3. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của SV

Thành phần đánh giá	Trọng số	Bài đánh giá	Trọng số con	Rubric (đánh dấu X nếu có)	Lquan đến CDR nào ở bảng 1	Hướng dẫn phương pháp đánh giá
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
A1. Chuyên cần, thái độ (CCTĐ)	5%	Đánh giá theo tiêu chí sau: + Tham gia đầy đủ, tích cực + Hoàn thành nội dung bài tập theo yêu cầu của giảng viên	50% 50%		CLO 1 đến CLO 5	Điểm danh Theo dõi tập luyện
A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX)	25%	A2.1. Kiểm tra số lần mạch đập trong vòng 1 phút trước và sau vận động	50%		CLO 2 CLO 5	Đáp ứng đáp án, thang điểm
		A2.2. Trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong quá trình hoạt động TDDT	50%		CLO 4 CLO 5	
A3. Đánh giá cuối kỳ	70%	Bài ktra cuối kỳ: Thi vấn đáp	100%		CLO 1 CLO 2 CLO 3 CLO 4	Đáp ứng đáp án, thang điểm

Ghi chú: Tùy theo yêu cầu, đặc điểm của từng học phần, bộ môn có thể điều chỉnh thành phần và trọng số, trọng số con của các thành phần đánh giá. Tuy nhiên, phải đảm bảo đánh giá cuối kỳ không dưới 50%.

b. Yêu cầu đối với học phần

Sinh viên phải tham dự $\geq 65\%$ số buổi của HP. Nếu nghỉ $> 35\%$ số buổi sẽ không được dự thi kết thúc HP.

6. Kế hoạch và nội dung giảng dạy

Bảng 4. Kế hoạch và nội dung giảng dạy theo tuần

Tuần/ Buổi (3 tiết/b)	Các nội dung cơ bản của bài học (chương) (đến 3 số)	Số tiết (LT/TH/ TT)	CĐR của bài học (chương)/ chủ đề	Lquan đến CĐR nào ở bảng 1	PP giảng dạy , tài liệu và cơ sở vật chất, thiết bị cần thiết để đạt CĐR	Hoạt động học của SV(*)	Tên bài đánh giá (ở cột 3 bảng 3)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Chương 1. Những vấn đề chung của sinh lý học TĐTT 1.1. Sơ lược về sự phát triển của sinh lý học 1.2. Cơ thể và đặc tính sinh lý cơ bản của tổ chức sống 1.3. Hoạt tính điện của tổ chức sống 1.4. Cơ chế dẫn truyền hưng phấn 1.5. Sự dẫn truyền hưng phấn qua xinap	3 (3/0/0)	Biết được sự phát triển của sinh lý học và các đặc tính sinh lý cơ bản của tổ chức sống	CLO1 CLO5	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1
2	Chương 2. Sinh lý học thần kinh - cơ 2.1. Đặc điểm hệ thần kinh 2.2. Chức năng sinh lý của tế bào thần kinh 2.3. Cơ chế hoạt động của hệ thần kinh trung ương 2.4. Hệ thần kinh thực vật	6 (6/0/0)	- Biết được kiến thức cơ bản về hệ thần kinh - Biết được cơ chế hoạt động của hệ thần kinh	CLO1 CLO2 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1

	2.5. Hoạt động của hệ thần kinh cao cấp 2.6. Sinh lý thần kinh cơ trong huấn luyện thể thao						
3	Chương 3. Sinh lý máu 3.1. Đặc điểm 3.2. Thành phần 3.3. Chức năng sinh lý 3.4. Những biến đổi của sinh lý hệ máu trong quá trình hoạt động thể dục thể thao	3 (3/0/0)	Biết được thành phần của máu và những biến đổi khi hoạt động thể dục thể thao	CLO1 CLO2 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1
4	Chương 4. Sinh lý hệ tuần hoàn 4.1. Khái quát chung 4.2. Đặc điểm và cấu tạo của tim 4.3. Sinh lý mạch máu 4.4. Ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với hệ tuần hoàn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện thể thao.	3 (3/0/0)	- Biết được hệ tuần hoàn trong cơ thể - Biết được cấu tạo của tim - Vận dụng đo nhịp tim, tần số mạch đập	CLO1 CLO2 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên - Máy đo huyết áp	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A2.1
5	Chương 5. Cơ sở sinh lý của quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động 5.1. Cơ sở sinh lý kỹ năng kỹ xảo vận động 5.2. Đặc điểm tiếp thu động tác ở người	2 (2/0/0)	Biết và phân tích được quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động	CLO1 CLO3 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1

	53. Các giai đoạn hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động 5.4. Thành phần của kỹ năng vận động 5.5. Những yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng kỹ xảo vận động						
6	Chương 6. Cơ sở sinh lý của tổ chất vận động 6.1. Cơ sở sinh lý của tổ chất sức mạnh 6.2. Cơ sở sinh lý của tổ chất tốc độ 6.3. Cơ sở sinh lý của tổ chất sức 6.4. Cơ sở sinh lý của tổ chất khéo léo 6.5. Cơ sở sinh lý của tổ chất mềm dẻo	5 (5/0/0)	Biết được cơ sở sinh lý của các tổ chất vận động	CLO1 CLO3 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1
7	Chương 7. Phân loại đặc tính sinh lý chung của các bài tập TĐTT 7.1. Phân loại các bài tập thể thao 7.2. Đặc tính sinh lý của các bài tập có chu kỳ 7.3. Đặc tính sinh lý của những hoạt động có chu kỳ với công suất biến đổi	3 (3/0/0)	Biết và phân tích được đặc tính sinh lý các loại bài tập	CLO1 CLO3 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên - Máy đo huyết áp	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1

	7.4. Đặc tính sinh lý của những hoạt động không có chu kỳ và thay đổi 7.5. Đặc tính sinh lý của hoạt động tĩnh lực 7.6. Đặc tính sinh lý của hoạt động định tính						
8	Chương 8. Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động TDDT 8.1. Trạng thái trước vận động và khởi động 8.2. Trạng thái bắt đầu vận động, cực điểm và hô hấp lần hai 8.3. Trạng thái ổn định (thích nghi) 8.4. Trạng thái mệt mỏi 8.5. Đặc điểm sinh lý của quá trình hồi phục 8.6. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện	3 (3/0/0)	Biết và nắm được các trạng thái của cơ thể trước vận động, trong vận động và sau vận. Phân tích được trạng thái mệt mỏi và hồi phục	CLO1 CLO3 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên - Máy đo huyết áp	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A2.2
9	Chương 9. Sinh lý lứa tuổi 9.1. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi của thanh thiếu niên trong tập luyện TDDT	2 (2/0/0)	Biết và phân tích được đặc tính sinh lý theo lứa tuổi	CLO1 CLO2 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên	- Đọc tài liệu - Ghi chép - Nghe giảng - Thảo luận	A1

	9.2. Đặc điểm sinh lý người cao tuổi 9.3. Đặc điểm sinh lý phụ nữ						
10	Chương 10. Thực hành 10.1. Kiểm tra các chỉ số hô hấp giữa các quãng nghỉ của quá trình tập luyện 10.2. Kiểm tra tần số mạch, trước và sau tập luyện 10.3. Đo huyết áp trước sau tập luyện, thực hiện các bài tập hồi phục 10.4. Kiểm tra các test sức mạnh, tốc độ, sức bền, mềm dẻo và khéo léo 10.5. Kiểm tra các test thể lực trong các môn thể thao có chu kỳ và không có chu kỳ	15 (0/15/0)	Có khả năng vận dụng kiểm tra các chỉ số của cơ thể	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn - Bài giảng của giảng viên - Máy đo huyết áp - Đồng hồ	Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên	A1
Theo lịch thi	Kiểm tra cuối kì						A3

(*) Ghi chú:

- (3) Số tiết (LT/TH/TT): Xác định số tiết lý thuyết, thực hành, thực tập của từng chương
- (6) PP giảng dạy đạt CDR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CDR
- (7) Hoạt động học của SV: Xác định các nội dung SV cần chuẩn bị tại nhà (đọc tài liệu nào, từ trang thứ mấy, LVN để giải quyết BT, làm dự án); Hoạt động tại lớp (thảo luận nhóm, làm BT thường xuyên số....).

7. Học liệu

Bảng 5. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

TT	Tên tác giả	Năm XB	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	NXB, tên tạp chí/ nơi ban hành VB
	Giáo trình chính			
1	Vũ Thị Thiệu	2012	Giáo trình Sinh lý học thể dục thể thao	NXB TĐTT
	Sách, giáo trình tham khảo			
2	Trần Thủy	2017	Giáo trình sinh lý học thể dục thể thao	Lưu hành nội bộ, ĐHQB
3	Vũ Thị Thanh Bình	1998	Sinh lý học thể dục thể thao	NXB TĐTT
4	Lưu Quang Hiệp	2003	Sinh lý học thể dục thể thao	NXB Khoa học Kỹ thuật

8. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

Bảng 6. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

TT	Tên giảng đường, PTN, xưởng, cơ sở TH	Danh mục trang thiết bị, phần mềm chính phục vụ TN, TH		Phục vụ cho nội dung Bài học/Chương
		Tên thiết bị, dụng cụ, phần mềm,...	Số lượng	
1	Giảng đường	Projector, máy tính cá nhân	1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2	Sân tập	Còi, đồng hồ bấm giờ, dụng cụ tập luyện, máy đo huyết áp		10

9. Rubric đánh giá

Quảng Bình, ngày 25 tháng 8 năm 2021

Trưởng khoa

Phụ trách Bộ môn

Người biên soạn

TS. Trần Thủy

TS. Trần Thủy

Ths. Nguyễn Quang Hòa