|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** |
| **KHOA GDTC - QP** | **Độc Lập - Tự Do - Hạnh Phúc** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |
| - Thực hành: | 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 tố 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 chơ 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 tố chất 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 tố chất 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 CĐR 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 CĐR 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 TDTT | 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 >=70% số buổi của HP. Nếu nghỉ >30% 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 cở sở vật chất, thiết bị cần thiêt 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 TDTT  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  2.5. Hoạt động của hệ thần kinh cao cấp  2.6. Sinh lý thần kinh cơ trong huấn luyện thể thao | 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 |
| 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 lí kĩ năng kĩ xảo vận động  5.2. Đặc điểm tiếp thu động tác ở người  53. Các giai đoạn hình thành kĩ năng kĩ xảo vận động  5.4. Thành phần của kĩ năng vận động  5.5. Những yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng kỹ xảo vận động | 2  (2/0/0) | Biết và phân tích được quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo vẫn 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 |
| 6 | Chương 6. Cơ sở sinh lý của tố chất vận động  6.1. Cơ sở sinh lý của tố chất sức mạnh  6.2. Cơ sở sinh lý của tố chất tốc độ  6.3. Cơ sở sinh lý của tố chất sức bền  6.4. Cơ sở sinh lý của tố chất khéo léo  6.5. Cơ sở sinh lý của tố chất mềm dẻo | 5  (5/0/0) | Biết được cơ sở sinh lý của các tố 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 TDTT  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  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 | 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 |
| 8 | Chương 8. Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động TDTT  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 TDTT  9.2. Đặc điểm sinh lý người cao tuổi  9.3. Đặc điểm sinh lý phụ nữ | 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 |
| 10 | Chương 10. Thực hành  10.1. Kiểm tra các chỉ số hô hấp giữa các quảng 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 CĐR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CĐR*

*- (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 TDTT |
|  | **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 TDTT |
| 4 | Lưu Quang Hiệp | 2003 | Sinh lý học thể dục thể thao | NXB Khoa học Kĩ 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 (Phiếu đánh giá)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Quảng Bình, ngày….tháng 6 năm 2023*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Trưởng khoa** | **Trưởng bộ môn** | **Người biên soạn** | |
|  |

TS. Trần Thủy TS. Cao Phương Ths. Nguyễn Quang Hòa

***Ghi chú:***

Đề cương chi tiết học phần trình bày kiểu chữ thống nhất Times New Roman, cỡ chữ văn bảng 13, cỡ chữ trong các bảng 12 bằng hệ soạn thảo WinWord; mật độ chữ bình thường khoảng cách dòng 1.3 lines; lề trên và dưới 2,0 cm, lề trái 3,0 - 3,5 cm , lề phải 2,0 cm. Số trang được đánh ở giữa phía trên mỗi trang giấy. Thụt đầu dòng 1,25 cm hàng chữ đầu tiên của mỗi đoạn văn, văn bản căn lề hai bên.