

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT
TUYỂN SINH LIÊN THÔNG TỪ CAO ĐẲNG LÊN ĐẠI HỌC**

1. Tên môn thi: Sinh lý học thể dục thể thao

- Số tiết ôn tập: 20 tiết.

2. Đơn vị phụ trách môn thi

- Bộ môn: Giáo dục thể chất.

3. Mục tiêu của môn thi:

Người học nắm được kiến thức về các hệ vận chuyển oxy, đào thải CO_2 trong cơ thể người, kiến thức về các hệ cơ quan cung cấp các chất dinh dưỡng cho thể, quá trình đốt cháy các chất đường, đạm, mỡ cung cấp năng lượng cho cơ hoạt động. Kiến thức về các cơ quan cảm giác của cơ thể, về hệ vận động về hệ thần kinh điều khiển cơ thể vận động.

3.1. Kiến thức

3.1.1. Kiến thức sinh viên tích lũy: sự vận chuyển oxy (O_2) đào thải cacbonic (CO_2) trong cơ thể người gồm các chương 1, 2, 3.

3.1.2. Kiến thức sinh viên tích lũy: sự cung cấp các chất dinh dưỡng và đào thải các chất cặn bã ra khỏi cơ thể gồm các chương 4, 5, 6.

3.1.3. Kiến thức sinh viên tích lũy: chương 7, quá trình tác động của các tuyến nội tiết đến sự vận hành của cơ thể thông qua chương các tuyến nội tiết.

3.1.4. Kiến thức sinh viên tích lũy: chương 8, 9, sinh lý các quá trình cơ cơ, quá trình đốt cháy các chất đường, mỡ, đạm cung cấp năng lượng cho cơ hoạt động thông qua chương cơ cơ.

3.1.5. Kiến thức sinh viên tích lũy: chương 10, 11, 12, 13, sinh lý hệ thần kinh trung ương điều khiển cơ thể vận động bằng các hoạt động phản xạ có điều kiện, cung phản xạ.

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

3.1.7. 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 định tính.

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

3.1.9. 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.

3.2. Kỹ năng

3.2.1. Kỹ năng cứng:

Sử dụng các chỉ số sinh lý hệ mau, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn để tuyển chọn và đào tạo vận động viên; đồng thời dùng các chỉ số sinh lý này để đánh giá mức độ tác động của các bài tập thể chất.

Sử dụng các chỉ số sinh lý urê huyết, urê niệu để kiểm tra, đánh giá lượng vận động tập luyện có phù hợp với đối tượng thông qua hệ thống các bài tập phát triển thể chất.

Sử dụng các quá trình cảm xảm giác để huấn luyện nâng cao các quá trình cảm giác tốc độ, cảm giác bóng, cảm giác nước v.v..

Sử dụng sự đốt cháy đường, đạm, mỡ từ đó đề xuất các khẩu phần ăn một cách hợp lý cho từng giai đoạn huấn luyện thể thao.

Sử dụng quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo để phát triển kỹ năng, kỹ xảo thật phong phú cho người học.

3.2.2. Kỹ năng mềm:

Vận dụng phân kiến thức đã tích lũy được, cùng các kỹ năng phân cứng vào công tác tuyển chọn, đào tạo, giảng dạy, huấn luyện phát triển các tố chất vận động (nhanh – mạnh – bền – dẻo – khéo), nâng cao năng lực vận động cho con người, phát triển thành tích thể thao phù hợp với trình độ, năng lực vận động của từng người, từng vận động viên.

4. Mô tả tóm tắt nội dung môn thi

Nội dung chính được giảng dạy cho người học: Sinh lý hệ, sinh lý hệ tuần hoàn, sinh lý hệ hô, sinh lý hệ tiêu hóa, sinh lý chuyên hóa các chất, sinh lý bài tiết, sinh lý nội tiết, sinh lý thần kinh cơ và sinh lý hệ cảm giác, sinh lý hệ thần kinh trung ương và sinh lý các phần khác nhau của hệ thần kinh, sinh lý các tố chất vận động, Sinh lý bài tập thể thao, các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao.

5. Cấu trúc nội dung môn thi

Chương 1	Sinh lý hệ máu
1.1	- Chức năng của máu
1.2	- Sinh lý hồng cầu
1.3	- Sinh lý bạch cầu
1.4	- Sinh lý tiểu cầu
1.5	- Sinh lý huyết tương
Chương 2	Sinh lý hệ tuần hoàn
	- Sinh lý của tim
	- Sinh lý mạch máu, tuần hoàn ở các mạch máu
Chương 3	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 thể dục thể thao
Chương 4	Sinh lý hệ tiêu hóa
	- Khái niệm về tiêu hóa
	- Tiêu hóa thức ăn ở các phần của hệ tiêu hóa
	- Đặc điểm tiêu hóa trong hoạt động thể lực
Chương 5	Chuyển hóa các chất
	- Chuyển hóa protit
	- Chuyển hóa gluxit
	- Chuyển hóa lipit
	- Chuyển hóa nước và các chất khoáng
	- Chuyển hóa vitamin
Chương 6	Sinh lý 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
Chương 7	Sinh lý nội tiết - Khái niệm chức năng nội tiết và học môn - Tuyến giáp, tuyến cận giáp, tuyến ức, tuyến tùng, tuyến tụy - Các tuyến sinh dục, tuyến yên - Ảnh hưởng của tập luyện thể lực đối với các tuyến nội tiết
Chương 8	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
Chương 9	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 của hệ cảm giác trong hoạt động thể dục thể thao
Chương 10	Sinh lý hệ thần kinh trung ương 10.1 - Cấu tạo và chức năng của hệ thần kinh trung ương 10.2 - Tế bào thần kinh (nơron) 10.3 - Ức chế trong hệ thần kinh trung ương 10.4 - Cơ chế hoạt động của hệ thần kinh trung ương 10.5 - Đặc điểm hoạt động của trung tâm thần kinh
Chương 11	Cấu tạo và chức năng các phần khác nhau của hệ thần kinh trung ương 11.1 - Cấu tạo và chức năng của tủy sống 11.2 - Cấu tạo và chức năng của đại não 11.3 - Chức năng của tiểu não 11.4 - Chức năng của vỏ bán cầu đại não
Chương 12	Sự điều khiển thần kinh đối với hoạt động vận động 12.1 - Các nguyên tắc điều khiển hoạt động vận động 12.2 - Điều khiển tư thế và động tác
Chương 13	Sinh lý hệ thần kinh cao cấp 13.1 - Khái niệm về hoạt động thần kinh cao cấp 13.2 - Phản xạ không điều kiện và có điều kiện 13.3 - Điều kiện và cơ chế sinh lý hình thành phản xạ có điều kiện 13.4 - Phân loại phản xạ có điều kiện 13.5 - Ức chế phản xạ có điều kiện 13.6 - Hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai
Chương 14	Cơ sở sinh lý các tổ chất vận động 14.1 - Cơ sở sinh lý hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động 14.2 - Cơ sở sinh lý các tổ chất vận động
Chương 15	Sinh lý bài tập thể thao 15.1 - Khái niệm, phân loại bài tập thể thao 15.2 - Đặc tính sinh lý bài tập động có chu kỳ 15.3 - Đặc tính sinh lý những hoạt động có chu kỳ biến đổi

15.4	- Đặc tính sinh lý hoạt động không có chu kỳ thay đổi
15.5	- Đặc tính sinh lý hoạt động tĩnh lực
15.6	- Đặc tính sinh lý hoạt động định tính
Chương 16	Đặc điểm các trạng thái sinh lý của cơ thể xuất hiện trong hoạt động thể dục thể thao
16.1	- Trạng thái trước vận động và khởi động
16.2	- Trạng thái bắt đầu vận động
16.3	- Trạng thái ổn định

6. 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.

7. Nhiệm vụ của người học

Người học phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự đầy đủ số tiết học lên lớp hoặc tự học.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

8. Đánh giá kết quả thi của người học

8.1. Hình thức thi

Môn thi được đánh giá bằng hình thức trắc nghiệm. Thời gian thi là 90 phút.

8.2. Cách chấm điểm

Chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến 0,25 điểm cho từng bài thi.

8.3. Điều kiện xét tuyển

Môn thi đạt từ 5 điểm trở lên.

9. Tài liệu học tập

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] (Giáo trình sinh lý) Nguyễn Văn Thái	Giáo trình nội bộ 2007
[2] (Sinh lý học TĐTT) Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên	Nxb TĐTT, Hà nội 1996
[3] (Bài Giảng sinh lý học TĐTT) Nguyễn Đăn Chiêu	Đại học Hồng bàng 2005

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BM.GIÁO DỤC THỂ CHẤT
 Nguyễn Văn Hòa (Đã ký)

Cần Thơ, ngày 24 tháng 11 năm 2015
NGƯỜI BIÊN SOẠN

Nguyễn Văn Thái (Đã ký)