

PLAN ĆWICZEŃ
z fizjologii wysiłku fizycznego dla II roku studiów stacjonarnych kierunku dietetyka

I. Ćwiczenie*:

- Ćwiczenia organizacyjne – zapoznanie studentów z przedmiotowymi efektami kształcenia, kryteriami oceny, warunkami zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa, omówienie planu ćwiczeń
- Klasyfikacja wysiłków fizycznych

II. Ćwiczenie: (powtórzyć układ krążenia):

- Badanie zmian tętna, objętości wyrzutowej i minutowej serca oraz ciśnienia tętniczego krwi pod wpływem wysiłku dynamicznego i statycznego

III. Ćwiczenie (powtórzyć regulację układu krążenia)

- Reakcja ortostatyczna układu krążenia – Test Cramptona
- Próba dla określenia wydolności ogólnej wg Schneidera
- Próba Ruffiera
- Test Harwardzki

IV. Ćwiczenie*:

- Wpływ wysiłku fizycznego na układ pokarmowy i wydalniczy

V. Ćwiczenie:

- Powtórzenie wiadomości z ćwiczeń I-IV - kolokwium
- Zmiany we krwi pod wpływem wysiłku fizycznego (objętość osocza, eryocyty, krwinki białe, stężenie hemoglobiny, liczba hematokrytowa, parametry równowagi kwasowo-zasadowej krwi, stężenie kwasu mlekowego)

VI. Ćwiczenie:

- Wentylacja minutowa płuc i jej zmiany pod wpływem wysiłku fizycznego
- Wysiłkowa regulacja oddychania
- Badanie maksymalnej dowolnej wentylacji minutowej płuc
- Próba Tiffeneau

VII Ćwiczenie:

- Próg przemian anaerobowych (próg wentylacyjny i próg mleczanowy)
- Test mocy maksymalnej – Test Wingate

VIII. Ćwiczenie:

- Oznaczanie pułapu tlenowego metodami bezpośrednimi i pośrednimi
- Szacowanie pułapu tlenowego na podstawie wartości spoczynkowych

IX. Ćwiczenie:

- Test PWC₁₇₀
- Dług i deficyt tlenowy
- Koszt energetyczny wykonywanej pracy

X. Ćwiczenie*:

- Powtórzenie wiadomości z ćwiczenia V – IX - kolokwium