

PLAN ĆWICZEŃ
Fizjologia wysiłku sportowego
dla studentów I roku II stopnia studiów stacjonarnych kierunku: Fizjoterapia
specjalność: Fizjoterapia w sporcie

I. Ćwiczenie*

- Zajęcia organizacyjne - zapoznanie studentów z przedmiotowymi efektami kształcenia, kryteriami oceny, warunkami zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa, omówienie planu ćwiczeń.

II. Ćwiczenie

- Wydolność beztlenowa – pojęcie, czynniki warunkujące
- Metody oceny poziomu wydolności beztlenowej - test Wingate, test Margarii-Kalemana, biegowy test wytrzymałości beztlenowej – RAST, test pulsacyjny

III. Ćwiczenie

- Ocena poziomu wydolności na podstawie pułapu tlenowego (VO_2max)
- Bezpośrednia metoda wyznaczania VO_2max
- Pośrednie metody wyznaczania VO_2max – test Astranda, Test Foga, Szacowanie VO_2max zaawansowanych biegaczy (średnio- i długodystansowych) na podstawie równań Costilla

IV. Ćwiczenie

- Ocena poziomu wydolności na podstawie progu przemian anaerobowych (PPA)
- Inwazyjna metoda wyznaczania PPA
- Nieinwazyjne metody wyznaczania PPA – próg wentylacyjny, test Conconiego

V. Ćwiczenie*

- Powtórzenie wiadomości z ćwiczenia II – IV (**kolokwium**)

VI. Ćwiczenie

- Metody oceny wydolności w różnych dyscyplinach sportu - referaty

VII. Ćwiczenie

- Metody oceny wydolności w różnych dyscyplinach sportu - referaty

VIII. Ćwiczenie

- Zaliczenie przedmiotu

Wytyczne do prezentacji

- charakterystyka fizjologiczna wybranej dyscypliny sportu
- specyficzne dla danej dyscypliny sportu testy wysiłkowe