

PLAN ĆWICZEŃ
Fizjologiczna diagnostyka wysiłku fizycznego
dla studentów I roku II stopnia studiów stacjonarnych kierunek: Wychowanie Fizyczne

I. Ćwiczenie*

- Zapoznanie studentów z przedmiotowymi efektami kształcenia, kryteriami oceny, warunkami zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa, omówienie planu ćwiczeń.
- Wydolność beztlenowa – pojęcie, czynniki warunkujące
- Metody oceny poziomu wydolności beztlenowej - test Wingate, test Margarii-Kalemana, biegowy test wytrzymałości beztlenowej – RAST

II. Ćwiczenie

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

III. Ćwiczenie

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

IV. Ćwiczenie

- Kolokwium zaliczeniowe