

**Harmonogram i obowiązujący materiał**  
**Fizjologia 2 - fizjologia wysiłku fizycznego**

Wydział Nauk o Zdrowiu

kierunek: Fizjoterapia (1 rok)

rok 2023/2024 (semestr letni)

**Ćwiczenia niekliniczne:**

Ćwiczenia odbywają się we wtorki i czwartki na salach Katedry i Zakładu Fizjologii ul. Chałubińskiego 10 (parter).

<b>Wtorek</b>	<b>Data</b>	<b>Godzina zajęć</b>
<b>CN 1</b>	27.02.2024	10:15 – 13:15
	5.03.2024	10:15 – 13:15
	12.03.2024	10:15 – 13:15
	19.03.2024	10:15 – 13:15
	26.03.2024	10:15 – 13:15
<b>CN 2</b>	9.04.2024	10:15 – 13:15
	16.04.2024	10:15 – 13:15
	23.04.2024	10:15 – 13:15
	30.04.2024	10:15 – 13:15
	7.05.2024	10:15 – 13:15
<b>CN 3</b>	14.05.2024	10:15 – 13:15
	21.05.2024	10:15 – 13:15
	28.05.2024	10:15 – 13:15
	4.06.2024	10:15 – 13:15
	11.06.2024	10:15 – 13:15

<b>Czwartek</b>	<b>Data</b>	<b>Godzina zajęć</b>
<b>CN 4</b>	29.02.2024	7:30 – 10:30
	7.03.2024	7:30 – 10:30
	14.03.2024	7:30 – 10:30
	21.03.2024	7:30 – 10:30
	4.04.2024	7:30 – 10:30

CN 5	11.04.2024	7:30 – 10:30
	18.04.2024	7:30 – 10:30
	25.04.2024	7:30 – 10:30
	9.05.2024	7:30 – 10:30
	16.05.2024	7:30 – 10:30
CN 6	6.06.2024	7:30 – 10:30
	10.06.2024 (poniedziałek)	13:30 – 16:30
	13.06.2024	7:30 – 10:30
	17.06.2024 (poniedziałek)	13:30 – 16:30
	20.06.2024	7:30 – 10:30

#### Ćwiczenie 1

Wysiłek fizyczny, a wydolność fizyczna

#### Ćwiczenie 2

Testy oceniające sprawność fizyczną organizmu człowieka

#### Ćwiczenie 3.

Metody oceny wydolności fizycznej i interpretacja ich wyników

#### Ćwiczenie 4

Wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka

#### Ćwiczenie 5

Zaliczenie końcowe

**Plan wykładów:** Wykłady odbywają się w formie zdalnej na platformie MS Teams.

Wykład	Data wykładu	Godzina wykładu	Temat wykładu
1	26.02.2024	19:15 – 20:45	Fizjologia wysiłku – wprowadzenie cz.1
2	4.03.2024	19:15 – 20:45	Fizjologia wysiłku – wprowadzenie cz.2
3	18.03.2024	17:45 – 20:45	Procesy adaptacyjne zachodzące podczas wysiłku fizycznego
4	8.04.2024	17:00 – 20:00	Fizjologiczne zasady stosowania testów wysiłkowych
5	15.04.2024	17:00 – 20:00	Wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka
6	22.04.2024	17:00 – 20:00	Wysiłek fizyczny w różnych warunkach środowiskowych

#### Literatura obowiązkowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

Birch, D.MaClaren, K. George. Fizjologia sportu. Krótkie wykłady. Wydawnictwo Naukowe PWN , Warszawa 2012

Zatoń, A. Jastrzębska. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN , Warszawa 2014

#### Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego / redakcja naukowa Jan Górski. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2011, 2019.

Wprowadzenie do fizjologii klinicznej / pod red. Stanisława Kozłowskiego i Krystyny Nazar. - Wyd. 3 popr. i uzupełn. - Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, 1999.

Koordinator przedmiotu  
mgr inż. Wojciech Łopusiewicz  
wojciech.lopusiewicz@umw.edu.pl