

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

Wydział Nauk o Zdrowiu

kierunek: Fizjoterapia (1 rok)

rok 2024/2025 (semestr letni)

**Ćwiczenia niekliniczne:**

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

| Wtorek | Data       | Godzina zajęć |
|--------|------------|---------------|
| CN 4   | 2025-02-25 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-03-04 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-03-11 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-03-18 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-03-25 | 08:00 - 11:00 |
| CN 3   | 2025-02-25 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-02-25 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-03-11 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-03-18 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-03-25 | 11:00 - 14:00 |
| CN 6   | 2025-04-01 | 07:45 - 10:45 |
|        | 2025-04-08 | 07:45 - 10:45 |
|        | 2025-04-15 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-04-29 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-05-06 | 08:00 - 11:00 |
| CN 7   | 2025-04-01 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-04-08 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-04-15 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-04-29 | 11:00 - 14:00 |
|        | 2025-05-06 | 11:00 - 14:00 |
| CN 5   | 2025-05-13 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-05-20 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-05-27 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-06-03 | 08:00 - 11:00 |
|        | 2025-06-10 | 08:00 - 11:00 |

| Czwartek | Data       | Godzina zajęć |
|----------|------------|---------------|
| CN 1     | 2025-02-27 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-03-06 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-03-13 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-03-20 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-03-27 | 11:00 – 14:00 |
| CN 2     | 2025-04-03 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-04-10 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-04-24 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-05-08 | 11:00 – 14:00 |
|          | 2025-05-15 | 11:00 – 14:00 |

### 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<br>(poniedziałek) | Godzina<br>wykładu | Temat wykładu                                                   |
|--------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1      | 24.02.2025                     | 17:00 - 18:30      | Fizjologia wysiłku – wprowadzenie cz.1                          |
| 2      | 03.03.2025                     | 17:00 - 18:30      | Fizjologia wysiłku – wprowadzenie cz.2                          |
| 3      | 10.03.2025                     | 17:00 - 18:30      | Procesy adaptacyjne zachodzące podczas wysiłku fizycznego cz. 1 |
| 4      | 17.03.2025                     | 17:00 - 18:30      | Procesy adaptacyjne zachodzące podczas wysiłku fizycznego cz. 2 |
| 5      | 24.03.2025                     | 17:00 - 18:30      | Fizjologiczne zasady stosowania testów wysiłkowych cz. 1        |
| 6      | 31.03.2025                     | 17:00 - 18:30      | Fizjologiczne zasady stosowania testów wysiłkowych cz. 2        |
| 7      | 07.04.2025                     | 17:00 - 18:30      | Wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka cz. 1           |
| 8      | 14.04.2025                     | 17:00 - 18:30      | Wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka cz. 2           |
| 9      | 28.04.2025                     | 17:00 - 18:30      | Wysiłek fizyczny w różnych warunkach środowiskowych cz. 1       |
| 10     | 05.05.2025                     | 17:00 - 18:30      | Wysiłek fizyczny w różnych warunkach środowiskowych cz. 2       |

### Literatura obowiązkowa:

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:

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.

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