



# Studieplan 2012/2013

## Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen

**Studiepoeng: 180**

### Studiets varighet, omfang og nivå

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen er et heltidsstudium på 180 studiepoeng med normert studietid på tre år.

### Innledning

Høgskolen i Hedmark, Avdeling for folkehelsefag tilbyr i samarbeid med den frivillige idretten en Bachelor i idrett hvor en setter fokus på trenerrollen. Forskning peker i retning av at omfanget av den frie leken og uorganiserte idrettsaktiviteter avtar, mens andelen av medlemskap i den organiserte idretten øker. For å tilrettelegge et positivt sosialt oppdragermiljø og fagpedagogisk læringsmiljø, blir trenere innenfor den organiserte idretten og fritidsledere spesielt viktige aktører. Den måten idrettsopplæring praktiseres på, vil sannsynligvis ha stor innvirkning på hvordan barn og unge opplever sitt møte med idretten, og de opplevelser de får, vil sannsynligvis også ha mye å si for motivasjonen til å fortsette å drive idrett senere.

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har bred kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor idrettsfeltet
- har kunnskap om idrettens historie, dets tradisjoner og plass i samfunnet

#### Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske



og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg

- kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere og videreutvikle denne under veiledning
- kan finne, vurdere og henviser til informasjon og fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling
- kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker, metoder og uttrykksformer relevante for idrettsopplæring

## Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante moralske og etiske problemstillinger knyttet til idrettsfeltet
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett, som strekker seg over tid, alene og som deltager i en gruppe, i samsvar med etiske krav og retningslinjer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre uttrykksformer som er relevante for idrettsfeltet
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn i fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis for læring og prestasjonsutvikling
- Kjenner til nytenkning og innovasjonsprosesser

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har spesifikk interesse for idrett og som i fremtiden ønsker å jobbe med læring og prestasjonsutvikling hos enkeltindividet og/eller grupper i idretten.

## Kompetanse

Fullført 3-årig studium gir rett til tittelen Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen og kvalifiserer for oppgaver som bl.a:

- Trener I i utvalgte basisidretter
- Høyere trenerkompetanse i fordypningsidretten.
- Med påfølgende PPU utdanning kvalifiserer studiet studenten som kroppsøvings- og idrettslærer.
- Idrettskonsulent
- Administratorverv i offentlig (for eksempel i kommune eller fylkeskommune), frivillig (for eksempel i idrettslag eller idrettskrets) eller kommersiell (for eksempel treningssenter) virksomhet
- Aktivitetsledere (i for eksempel skolefritidsordning)



Fullført og bestått studium kan gi grunnlag for opptak til masterstudier i idrettsvitenskap ved høgskoler og universiteter i inn- og utland.

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Undervisnings- og læringsformer

Studiet stiller stor krav til deltaking og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. Det vil bli lagt vekt på problembaserte formidlingsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene i stor grad vil bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet ulike vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte fagområdets egenart. De vurderingsformer som velges, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet. Vurderingsformene legges opp slik at studentene møter varierte vurderingsformer som er tilpasset mål og arbeidsformer i studiet.

For å få eksamenskarakter forutsettes det at obligatoriske arbeidskrav er godkjent.

## Internasjonalisering

Mye av forskningen og publiseringen innen feltet foregår internasjonalt. Undervisning i informasjonsteknologi og anvendelse av internasjonale faglige databaser vil derfor styrke studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver.

Høgskolen i Hedmark søker å tilrettelegge for studieopphold i utlandet. Studieopphold av varighet på 1 eller 2 semester gjennomføres i løpet av 2. studieår. Kortere utvekslinger kan være aktuelt, men må inngå som en del av den faglige virksomheten. Alle utenlandsopphold må godkjennes av Høgskolen i Hedmark på forhånd.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

Som en del av praksisopplæringen 1., 2. og 3. studieår må studenten påberegne utgifter i forbindelse med transport til praksisstedet.

Deler av undervisningen kan foregå utenfor campus og studenten må påberegne utgifter i forbindelse med transport.



Enkelte målområder krever at studenten selv har utstyr for å kunne delta, for eksempel i forbindelse med undervisning i ski.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

## Emneoversikt

### Emner

Studiepoeng År 1 År 2 År 3

- [Fysiologi, helse og treningslære](#)  
15 studiepoeng S1(H)
- [Idrett 1](#)  
10 studiepoeng S1(H)
- [Folkehelse og idrett](#)  
5 studiepoeng S1(H)
- [Bevegelseslæring](#)  
10 studiepoeng S2(V)
- [Fagdidaktikk](#)  
5 studiepoeng S2(V)
- [Idrett 2](#)  
15 studiepoeng S2(V)
- [Treningslære 2](#)  
10 studiepoeng S3(H)
- [Fordypningsidretter med trenerpraksis](#)  
15 studiepoeng S3(H) S4(V)
- [Samfunnsvitenskapelige emner](#)  
10 studiepoeng S3(H)



- [Forskningsmetode](#)  
5 studiepoeng S4(V)
- [Idrettspsykologi](#)  
15 studiepoeng S4(V)
- [Valgbare aktiviteter - 5 studiepoeng](#)  
5 studiepoeng S4(V)
- [Anvendt idrettspsykologi](#)  
15 studiepoeng S5(H) S6(V)
- [Idrettspedagogikk](#)  
15 studiepoeng S5(H) S6(V)
- [Fordypningsidretter med trener- og arrangementspraksis](#)  
15 studiepoeng S5(H) S6(V)
- [Bacheloroppgave - trenerrollen](#)  
15 studiepoeng S6(V)



# Emneoversikt

## 1FHT11 Fysiologi, helse og treningslære

**Emnekode: 1FHT11**

**Studiepoeng: 15**

### Språk

Norsk

### Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om samspillet mellom de ulike fysiologiske prosessene og hvordan disse kan påvirkes av trening og inaktivitet
- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold/ernæring, yteevne og helse, og hvilken betydning dette har for menneskekroppens oppbygging og utvikling
- Har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan være en helsefremmende faktor
- Kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, treningsmetoder, yteevne og helse

#### Ferdigheter

Kandidaten

- Kan planlegge for trening i et kort- og langsiktig perspektiv
- Kan forebygge og behandle skader, samt gi grunnleggende førstehjelp

#### Innhold

- Fysiologi
- Helse i et individperspektiv
- Treningslære
- Kosthold og ernæring
- Testing



- Skadebehandling og førstehjelp

## Organisering og arbeidsformer

-

- Formidling
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen.

## Vurderingsordning

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



## 1ID11-1 Idrett 1

**Emnekode: 1ID11-1**

**Studiepoeng: 10**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

### **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskaper**

Kandidaten

- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Har kunnskap om hvordan forskjellige treningsprinsipper kan anvendes i de forskjellige aktivitetene
- Har kunnskap om hvordan bevegelseslek og idrettsopplæring planlegges og tilrettelegges for barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- Har kunnskap om hvilke positive fysiologiske og helsemessige kvaliteter aktiviteten kan bidra til
- Har kunnskap og ferdigheter innen livbergning og hjerte- lungeredning i henhold til kravene som stilles for å drive svømmeopplæring og svømmetrening

#### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene som grunnlag for å gi opplæring i aktivitetene
- Har ferdigheter knyttet til anvendelse av lek som et kreativt element i forskjellige bevegelsesmiljø
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

#### **Innhold**

- Svømming/HLR





- Ballspill

## **Organisering og arbeidsformer**

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av aktivitetene.

## **Vurderingsordning**

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått.

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1FHI01 Folkehelse og idrett

**Emnekode: 1FHI01**

**Studiepoeng: 5**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Har kunnskap om tilnæringsmåter som brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid for å oppnå bedre helse for individet
- Har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet
- Har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet
- Har kunnskap om idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelsene i et folkehelseperspektiv
- Har kunnskap om NIF som aktør i folkehelsearbeidet

### **Innhold**

- Helse
- Folkehelse
- Fysisk aktivitet
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Sentrale begreper i folkehelseetenkning
- Helseutfordringer
- Idrettens verdigrunnlag

### **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen



## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – disse vil bli presisert i undervisningsplanen

### **Vurderingsordning**

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe.

Presentasjonen vurderes til bestått/ikke bestått

### **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1BEVL01 Bevegelseslæring

**Emnekode: 1BEVL01**

**Studiepoeng: 10**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- Har kunnskap om sammenhengen mellom teori i bevegelseslæring og praksis
- Har kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse
- Har kunnskap om alminnelig og forsinket motorisk utvikling

### **Ferdighet**

Kandidaten

- Har anvendt faglig kunnskap og kan gjøre rede for bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon som grunnlag for analyse av ulike bevegelsesforløp
- Har anvendt kunnskap om mekaniske prinsipper i bevegelseslæring
- Har ferdigheter i å analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring

### **Innhold**

- Grunnleggende fagområder innen bevegelsesanalyse
- Biomekanikk
- Anatomi
- Motorisk utvikling og læring
- Observasjon av bevegelse
- Evaluering av observasjon
- Tilrettelegging for motorisk læring



## **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Obligatoriske arbeidskrav vil bli presisert i undervisningsplanen.

## **Vurderingsordning**

Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av maksimum 4 studenter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1FAD01 Fagdidaktikk

**Emnekode: 1FAD01**

**Studiepoeng: 5**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhengen mellom sentrale bestemmelser og praksis
- Har kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i praksisfeltet
- Har teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter knyttet til kommunikasjon og dets betydning i forhold til grunnleggende fagdidaktiske problemstillinger

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- Kan anvende ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere læring

### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet

### **Innhold**

- Planlegging, gjennomføring og vurdering av læring
- Sentrale fagdidaktiske begreper med utgangspunkt i fagdidaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring (differensiering)
- Lederrollen i forhold barn og unge



- Læringsmetoder

## **Organisering og arbeidsformer**

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis, 3 uker

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Deltakelse på et praksisforberedende seminar

## **Vurderingsordning**

Praksisrapport vurderes til bestått/ikke bestått.

Individuell skriftlig eksamen, 2 timer som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1ID11- 2 Idrett 2

Emnekode: 1ID11- 2

Studiepoeng: 15

### Språk

Norsk

### Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Har kunnskap om grunnleggende prinsipper for hvordan aktivitetene kan tilpasses for barn og unge med forskjellige behov
- Har kunnskap om hvordan individ, oppgave og miljø til sammen gir grunnlag for å legge til rette for tilpassede læringsaktiviteter
- Har kunnskap om betydningen av veiledning og kommunikasjon ved formidling av aktivitetene

#### Ferdigheter

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene som grunnlag for å kunne legge til rette for utvikling og læring i de ulike aktivitetene
- Kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett og tilpasse disse aktivitetene til barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

#### Generell kompetanse

Kandidaten





- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre og gjennom dette bidra til god praksis innen aktivitetene

## **Innhold**

- Basistrening
- Ski
- Orientering

## **Organisering og arbeidsformer**

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av aktivitetene

## **Vurderingsordning**

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått.

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1TRE01-02 Treningslære 2

**Emnekode: 1TRE01-02**

**Studiepoeng: 10**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

### **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har bred kunnskap omkring treningsprinsipper
- Har kunnskap og forståelse om ernæringsens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet

#### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan anvende prinsipper i treningslære på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg
- Kan initiere, planlegge, gjennomføre, dokumentere, analysere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet.

#### **Innhold**

Emnet bygger på den grunnleggende undervisningen i treningslære som ble gjennomført 1. studieår.

- Idrettsernæring
- Arbeidskravs- og kapasitetsanalyse.
- Tester for kravs- og kapasitetsprofilering.
- Langsiktige og kortsiktige treningsplaner med vekt på det langsiktige perspektivet.
- Trening etter utarbeidede treningsplaner.



- Begrunne, dokumentere, analysere og evaluere trening.

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i emnet

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette opplyses senest ved studiestart.

## Vurderingsordning

Treningsjournal som vurderes til bestått/ikke bestått og 3 timers skriftlig individuell eksamen.

Individuell eksamen vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter og teller 100% av sluttkarakter.

Begge deler må være bestått for å få endelig karakter i emnet.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



# 1FIT11 Fordypningsidretter med trenerpraksis

**Emnekode: 1FIT11**

**Studiepoeng: 15**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan utøve, forstå og tilrettelegge for læring, utvikling og opplevelser innenfor den valgte idrett
- Kan anvende kunnskap og ferdigheter tilegnet fra andre emneområder på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning

## **Innhold**

- Videreutvikle trenerkompetansen i den valgte fordypningsidretten

Etter avtale mellom student og praksisansvarlig lærer defineres ca 100 timers praktisk utøvende trenerpraksis. Trenerpraksis foregår i stor grad gjennom nært samarbeid med den frivillige idretten og med tett faglig oppfølging fra faglærere på høgskolen

## **Organisering og arbeidsformer**

- Trenerpraksis
- Individuelt arbeid
- Veiledning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen



## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Godkjente arbeidskrav i praksis. Godkjent praksisrapport. Praksisrapport vurderes til bestått/ ikke bestått.

## **Vurderingsordning**

En ukes individuell hjemmeksamen med skriftlig innlevering. Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1SVE11 Samfunnsvitenskapelige emner

**Emnekode: 1SVE11**

**Studiepoeng: 10**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen

### **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har kunnskap om utviklingen av norsk idrettshistorie
- Har forståelse for dagens organisering av norsk idrett sett i lys av den historiske utviklingen
- Har kunnskap om forholdet mellom idrett, media og marked

#### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan anvende teori for å belyse viktige idrettssosiologiske temaer
- Kan reflektere omkring idrett som ungdomskultur
- Kan reflektere kritisk omkring forholdet mellom topp og bredde

#### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Kan diskutere kropp, helse og idrett i et sosiologisk perspektiv
- Har innsikt i etiske problemstillinger i idretten



## **Innhold**

- Framveksten- og moderniseringen av norsk idrett
- Idretten som kamparena
- Idrettens sosiale og kulturelle reproduksjon
- Fairplay, juks og doping
- Idrett og kommersialisering
- Maktforholdet mellom idretten, media og markedet
- Toppidrettens plass i norsk idrett
- Idretten som sosial arena
- Egenorganisert idrett og subkulturer

## **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Vurderingsordning**

2 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1F0M02 Forskningsmetode

**Emnekode: 1F0M02**

**Studiepoeng: 5**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen

### **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har grunnleggende forståelse for vitenskapsteori
- Har kunnskap om ulike forskningsmetoder

Ferdigheter

Kandidaten

- Har evne til å gjøre forskningsmetodiske vurderinger
- Har evne til å gjøre forskningsetiske vurderinger
- Kan utvikle en problemstilling
- Kan finne frem til, forstå, kritisk vurdere og formidle vitenskapelig litteratur relevant for eget fagområde.

### **Innhold**

- Vitenskapsteori
- Etikk
- Kvalitative metoder
- Kvantitative metoder
- Litteraturstudier
- Gangen i et forskningsprosjekt

### **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesning





- Gruppearbeid
- Seminar
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Presentasjon knyttet til å finne frem til, forstå, kritisk vurdere og formidle vitenskapelig litteratur relevant for eget fagområde.
- Presentasjon knyttet til utvikling av en problemstilling

## **Vurderingsordning**

Individuell skriftlig skoleeksamen, 3 timer, vurderes med graderte karakterer A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1IPS11 Idrettspsykologi

**Emnekode: 1IPS11**

**Studiepoeng: 15**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har forståelse for- og innsikt i ulike motivasjonsteorier, og hvordan en som trener kan påvirke utøverens motivasjon
- Har kunnskap om hvordan idrettspsykologi kan anvendes innenfor idrett

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan utøve trenerrollen i praksis, med grunnlag i faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid, og treffe begrunnede valg
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse som trener

### **Innhold**

- Former for motivasjon
- Motivasjonsklima
- Forholdet mellom individ og situasjon
- Feedback
- Forsterkning
- Læringsklima
- Anvendt idrettspsykologi



- Gruppekohesjon
- Gruppedynamikk
- Personlighetstyper

## **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette opplyses senest ved studiestart

## **Vurderingsordning**

6 timers skriftlig individuell eksamen. Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## Avhenger av valgt aktivitet Valgbare aktiviteter - 5 studiepoeng

**Emnekode: Avhenger av valgt aktivitet**

**Studiepoeng: 5**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

### **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskaper**

Kandidaten

- Har kunnskap om gjennomføring av nødvendige sikkerhetsrutiner der dette er påkrevet
- Har praktisk og teoretisk kunnskap innen idrett/ aktiviteter som utvider breddeperspektivet og forståelsen av bevegelseskulturen hos barn og unge
- Har kunnskap om prinsipper for læring og trening av idrettene/ aktivitetene rettet mot unge og voksne på forskjellig nivå

#### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan vise grunnleggende egenferdigheter i de underviste idretter og aktiviteter

#### **Innhold**

- Praktisk metodisk kunnskap og ferdigheter
- To idretter/ aktiviteter som ivaretar breddeperspektivet

#### **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesning



- Gruppearbeid
- Veiledning
- Praktisk arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatorisk arbeidskrav underveis i emnet - dette vil bli presisert i undervisningsplanen

## **Vurderingsordning**

Vurderingsordning avhenger av type aktivitet og fremgår av undervisningsplanen.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1AIPS11 Anvendt idrettspsykologi

**Emnekode: 1AIPS11**

**Studiepoeng: 15**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen forkunnskaper

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- Har kunnskap om mental trening og stressmestring
- Har forståelse for ulike idrettspsykologiske prosesser som påvirker prestasjon og individuell utvikling

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan praktisere strategier og teknikker for stressmestring
- Kan med bakgrunn i vitenskapelig kunnskap om motivasjon fremme utøvers motivasjon, og legge til rette for et konstruktivt motivasjonsklima
- Kan anvende idrettspsykologi for å legge til rette for optimal prestasjon og individets helhetlige utvikling

### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Kan reflektere over egen og andres trenerpraksis, og anvende denne kunnskapen til å tilpasse og videreutvikle egen trenerrolle
- Har kompetanse om veiledning og tilrettelegging for mental trening tilpasset den enkelte utøver
- Kan utøve trenerrollen i praksis, og treffe begrunnede valg som er faglig og vitenskapelig forankret

## **Innhold**



- Mental trening i praksis
- Motivasjon
- Målsetting
- Forholdet mellom individ og situasjon
- Stressmestring
- Prestasjonsutvikling
- Trenerrollen
- Etablering et program for mental trening og veiledning
- Spesielle temaer i anvendt idrettspsykologi

## **Organisering og arbeidsformer**

Forelesninger, problembasert læring, case-studier, praktiske aktiviteter, individuelt arbeid og gruppearbeid, journal.

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Aktiv deltakelse på minimum 80% av planlagte seminarer.

## **Vurderingsordning**

Individuell arbeidsmappe: Vurderes som bestått/ ikke bestått

Muntlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1IP12 Idrettspedagogikk

**Emnekode: 1IP12**

**Studiepoeng: 15**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen

### **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskaper**

Kandidaten

- Kjenner til og forstår ulike teorier knyttet til læring og utvikling, kommunikasjon og formidling
- Har en utvidet forståelse av talentbegrepet
- Har kunnskap om hva som kjennetegner en profesjonell trener
- Kjenner til fagfeltet coaching som prosess

#### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan med bakgrunn i didaktisk relasjonstenkning planlegge og gjennomføre treningsøkter tilpasset ulike målgrupper og deres behov
- Kan legge til rette for konstruktive læringsprosesser og gjennom det bidra til prestasjonsutvikling i idretten
- Har kommunikative og relasjonelle ferdigheter
- Kan analysere og reflektere over egen og andre sin pedagogiske praksis

#### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Har innsikt i etiske problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- Har kompetanse til å motivere og veilede ulike målgrupper i idrett i samsvar med verdigrunnlaget i norsk idrett
- Har kunnskap om gruppeprosesser og kompetanse til å lede grupper på en egnet måte slik at de effektivt kan nå sine mål
- Har en profesjonell holdning til treneryrket og gjør begrunnede og reflekterte valg basert på





idrettsvitenskapelig kunnskap

## **Innhold**

- Trener som leder
- Kommunikasjon og formidling
- Relasjonstenkning og idrettsdidaktikk
- Læring og prestasjonsutvikling
- Veiledning
- Gruppeprosesser
- Coaching som virkemiddel i ledelse- og kompetanseutvikling på individ- og gruppenivå
- Ethiske problemstillinger innenfor idrettsfeltet

## **Organisering og arbeidsformer**

Forelesning, problembasert læring, debatt, seminarer og ulike studentaktiviteter individuelt og i gruppe.

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - disse vil bli presisert i undervisningsplanen

## **Vurderingsordning**

Hjemmeeksamen i gruppe over 1 uke. Teller 1/3 av slutt karakter i emnet. Individuell muntlig eksamen. Teller 2/3 av slutt karakter i emnet. Begge eksamener vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. For å kunne gjennomføre individuell muntlig eksamen må skriftlig hjemmeeksamen i gruppe vurderes til minimum karakteren E.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1FIA11 Fordypningsidretter med trener- og arrangementspraksis

**Emnekode: 1FIA11**

**Studiepoeng: 15**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har grunnleggende kunnskap om og erfaring med forberedelse, gjennomføring og evaluering av idrettsarrangement

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan utøve, forstå og tilrettelegge for læring, utvikling og opplevelser innenfor den valgte idrett
- Kan anvende kunnskap og ferdigheter tilegnet fra andre emneområder

### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Har utviklet en kritisk og reflektert trenerfilosofi gjennom trenerpraksis i den frivillige idretten
- Kan planlegge og gjennomføre varierte treningsopplegg som strekker seg over tid, og som er i



# Høgskolen i Hedmark

tråd med etiske krav og retningslinjer på idrettsfeltet.

- Kan formidle sentralt fagstoff, og utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innenfor fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis

## Innhold

Videreutvikle trenerkompetansen ytterligere i den valgte fordypningsidretten

Etter avtale mellom student og praksisansvarlig lærer defineres ca 100 timers praktisk utøvende trener- og arrangementspraksis. Trener- og arrangementspraksisen foregår i stor grad gjennom nært samarbeid med den frivillige idretten og med tett faglig oppfølging fra faglærere på høgskolen

## Organisering og arbeidsformer

- Trenerpraksis
- Arrangementspraksis
- Individuelt arbeid
- Veiledning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Godkjente arbeidskrav i praksis. Godkjent praksisrapport. Praksisrapport vurderes til bestått/ ikke bestått.

## Vurderingsordning

Praktisk/ metodisk eksamen med muntlig høring. Eksamen vurderes som helhet med graderte bokstavkarakter. Praktisk metodisk del teller 50 % av karakteren og den muntlige høringen teller 50 % av karakteren.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



# 1BACT11 Bacheloroppgave - trenerrollen

Emnekode: 1BACT11

Studiepoeng: 15

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Forskningsmetode (5 studiepoeng) eller tilsvarende emne av minimum 5 studiepoengs omfang må være bestått. Kandidaten må ha bestått minimum 90 studiepoeng fra emner som inngår i studieprogrammet Bachelor i idrett med vekt på trenerrollen, for å kunne få tildelt veileder på bacheloroppgaven.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- Kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innen idrettsfeltet

### Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger

### Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan initiere, planlegge, gjennomføre, og evaluere prosjekter og utviklingsarbeid i en idrettssammenheng

## Innhold



- Litteraturstudium
- Rammer for arbeidet og prosessen er beskrevet i ”Retningslinjer for studentoppgaver” som er gitt av Høgskolen i Hedmark og utdypet av Institutt for idrettsfag. Det forventes at retningslinjene blir fulgt i studentarbeidet.

## **Organisering og arbeidsformer**

- Individuelt arbeid
- Veiledning (inntil 10 timer)
- Seminarer
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Godkjent prosjektbeskrivelse
- 1 obligatorisk veiledning

## **Vurderingsordning**

Bacheloroppgaven utarbeides individuelt.

Oppgaven vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag