



Studieplan 2006/2007

210185 Årsstudium i idrett

Årsstudium i idrett er tverrfaglig studium som består av fire emner á 15 studiepoeng.

Målet for studiet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om ulike sider ved idrett, fra dens samfunnsmessige betydning til hvilken betydning det har for det enkelte individ å drive idrett og fysisk aktivitet. I løpet av studiet skal studentene ha lært å organisere og tilrettelegge idrettsaktiviteter for ulike målgrupper. Videre skal de kunne gjennomføre økter med fokus på ulike basiseferdigheter.

Alle studieemnene er obligatoriske. De enkelte studieemner kan tas i den rekkefølge som måtte passe. Dette gjelder spesielt for de som ønsker å ta studiet over lenger tid, noe som kan være aktuelt for toppidrettsstudenter.

Yrkesmuligheter

Studiet kvalifiserer ikke direkte til noe bestemt yrke, men dette studiet kombinert med andre fag kan f.eks kvalifisere for arbeid i frivillige organisasjoner, idrettsbevegelsen, skole/utdanning, innen forebyggende helsearbeid og offentlig forvaltning.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller vurdering på grunnlag av realkompetanse. Det stilles ingen krav om forkunnskaper.

Undervisnings- og læringsmetode

Et av hovedmålene med dette årsstudiet er å kunne tilby en så fleksibel idrettsutdanning som mulig, spesielt rettet mot studenter som kombinerer utdanning med idrettssatsing.

Det vil bli lagt opp til en blanding av forelesninger, gruppearbeid, idrettsaktiviteter og individuelt arbeid. Dette vil variere fra emne til emne.



Elementer som skal bidra til en fleksibel utdanning er blant annet følgende:

- Bruk av det nettbaserte læringsmiljøet Fronter, som gjør det mulig for studenter som er mye på reise å følge med i studiearbeidet. Alt som produseres gjennom forelesninger av faglærere, og av studenter gjennom oppgaver/besvarelser skal formidles i ClassFronter.
- Det må være stor tilgjengelighet av læringsressurser over nettet. Studentene må kunne nå faglærer hvis de har spørsmål eller behov for veiledning.
- Bruke det nettbaserte læringsmiljøet som diskusjonsforum, utveksling av øvingsoppgaver ol.
- Valg for studenten mellom individuelt arbeid eller gruppearbeid.

Eksamen

Det vil bli mappeevaluering, skriftlige arbeider, muntlig eksamen og dagseksamen. Dette vil bli beskrevet nærmere for det enkelte emne.

Utenlandsopphold

Ikke aktuelt på årsstudium.

Heltid/ deltid

Heltid

Studielengde

1 år

Grad/ kompetanse

Årsstudium

Opptak

Samordna opptak

Kull



2006/2007

Godkjenningsorgan

Studieutvalget (rev. godkjent 2. feb 2006)

Godkjenningsdato

23.11.2004

Årsstudium i idrett - emneoversikt

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
IDR1003	Idrettsaktiviteter	15	O	7	8
IDR1004	Idrettsfysiologi og treningslære	15	O	8	7
2SOSPORT	Idrett, sport og rekreasjon	15	O		15
2IDR02	Idrett, individ og samfunn	15	O	15	
Sum:				30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

IDR1003 Idrettsaktiviteter

Navn:

Idrettsaktiviteter

Kode:

IDR1003

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Det vil bli gitt en innføring i basistrening og ballspill, samt at studentene vil få en innføring i et utvalg vinteridrettsaktiviteter (skileik, langrenn og alpint eller telemark). Innføringen vil vise studentene forskjellige tilnærmingmåter for tilrettelegging/innlæring av idretter og aktiviteter for ulike målgrupper. I emnet inngår også en obligatorisk tur med fokus på samarbeid i starten av høstsemesteret.

Læringsutbytte:

Formålet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om de grunnleggende bevegelsesmønstre gjennom idrettsaktivitetene. Videre skal studentene i løpet av kurset ha oppnådd forståelse for virkningene av trening og fysisk aktivitet. De skal kunne tilrettelegge for aktivitet for ulike målgrupper.

Undervisnings- og læringsmetode:

Studentene vil få instruksjon i de ulike idretter, og skal selv gi instruksjon for ulike målgrupper i løpet av studieåret.

Idrettsaktivitetene vil bli gjennomført i blokker, for å gjøre det mest mulig fleksibelt for studentene.

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i idrett

Arbeidskrav:

Det vil bli krav om 80 % oppmøte i undervisningen.

Eksamensform:

Mappeevaluering



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Forkunnskaper:

Ingen særskilte krav til forkunnskaper utover generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse - emne på innføringsnivå på lavere grad.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår og høst

Lengde:

august - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2006 - 2007

Antall studenter:

60

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Dato for godkjenning:

24.11.05

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad

Undervisningsspråk:

Norsk



Obligatorisk pensum:

Bøker (kjøpes Mjøsbok)

Eiberg, Stig & Siggaard, Peder. Boldbasis: en praktisk håndbog. Forlaget Hovedland, Højbjerg. 2000. 160 sider. ISBN: 87-7739-467-4,

Asbjørn Flemmen. Skileik. 2 utgave. Universitetsforlaget, Oslo. 1990. 144 sider.

Kompendium/artikler (kjøpes Storkopi):

Rønnestad, Bent. Kompendium i basistrening. 2. utgave

Kompendium i fotball med utdrag fra enkeltkapitler fra ulike kilder

Kompendium i langrenn med utdrag fra enkeltkapitler fra ulike kilder

Kompendium i alpint/telemark utdrag fra enkeltkapitler fra ulike kilder

Supplerende/anbefalt litteratur (ikke obligatorisk):

Bergo, Aksel og medarb. Ferdighetsutvikling i fotball: handlingsvalg og handling. Akilles, Oslo. 2002. 495 sider.

Level of course:

Bachelor



IDR1004 Idrettsfysiologi og treningslære

Navn:

Idrettsfysiologi og treningslære

Kode:

IDR1004

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet vil gi en innføring i fagene treningslære, fysiologi og anatomi. Dette vil knyttes opp mot og ses i sammenheng med emnet Idrettsaktiviteter.

Læringsutbytte:

Parallelt med idrettsaktivitetene skal studentene tilegne seg grunnleggende kunnskaper om kroppens anatomi og fysiologi. Videre skal de ha kunnskap om kroppens tilpasning til ulike treningsmetoder.

Undervisnings- og læringsmetode:

Det legges opp til fleksibel undervisning med bruk av nettbasert læringsmiljø.

Forelesning og individuelt arbeid.

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i idrett

Arbeidskrav:

Innlevering av gruppeoppgave eller individuell oppgave.

Eksamensform:

6-timers dagseksamen

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Ingen særskilte krav til forkunnskaper utover generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse - emne på innføringsnivå på lavere grad.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår og høst

Lengde:

august - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2006 - 2007

Antall studenter:

60

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Dato for godkjenning:

24.11.05

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad

Undervisningsspråk:

Norsk

Obligatorisk pensum:

.

Dahl, H.A. Klar ferdig gå! Cappelen, Oslo. 2005. 248 sider.

Gjerseth, A. (red). Idrettens treningslære. Universitetsforlaget, Oslo. 1992 . 317 sider.

Supplerende/anbefalt litteratur (ikke obligatorisk):

Sand, Haug & Sjaastad. Menneskets fysiologi. Gyldendal akademisk, Oslo. 2001.

Dahl, Rihnvik. Menneskets funksjonelle anatomi. Cappelen, Oslo. 1999

Frøyd, Madsen, Tønnessen, Wisnes & Aasen (red).: Utholdenhet - trening som gir resultater Akilles, 2005.

Level of course:



2SOSPORT Idrett, sport og rekreasjon

Navn:

Idrett, sport og rekreasjon

Kode:

2SOSPORT

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet behandler idretten som sosialt fenomen og den rolle sport og rekreasjon spiller i moderne samfunn. Fagtilnærmingen er sosiologisk og sentrale temaer er:

- Den organiserte idretten: deltakelse og frivillig organisering — utviklingslinjer.
- Idrett og sosial struktur: sosial klasse, kjønn, kropp, identitetsdanning.
- Sport som konsum og underholdning: kommersialisering og massemedienes rolle for idrettens utvikling og dens plass i offentligheten.
- Toppidrett, profesjonalisering og globalisering, de olympiske leker og olympisme.
- Sport, fritid og rekreasjon: aktivitetsformer og sosial differensiering.

Læringsutbytte:

Formålet er at studentene skal tilegne seg sosiologisk forståelse av idretten som sosialt fenomen og kunnskaper om den rolle sport og rekreasjon spiller i moderne samfunn. Emnet gir studentene oversikt over sentrale sosiologiske teorier som anvendes på feltet, og øvelse i å analysere utvalgte problemstillinger knyttet til idrett og samfunn.

Undervisnings- og læringsmetode:

Emnet er bygd opp omkring forelesninger, kollokvier/gruppearbeid og individuelt arbeid med pensum, samt innlevering av skriftlige arbeider. Det legges til rette for at kollokvier og gruppearbeid også kan skje fleksibelt som nettbaserte opplegg.

Emneier:**Emne er obligatorisk for:**

Obligatorisk emne på Årsstudium i sosiologi.

Emne er valgbart for:

Studenter som ønsker emnet som del av bachelorgrad og andre som er interessert i temaområdet.

Arbeidskrav:

Ingen

**Eksamensform:**

Individuelt essay på 7-10 sider (hjemmeeksamen), samt muntlig eksamen.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse.

Sensorordning:**Semester:**

Vår

Lengde:

Januar - mai/juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2007

Antall studenter:

100

Godkjenningsorgan:

S-sak (87/03)

Emneansvarlig:

Jon Helge Lesjø

Undervisningsspråk:

Norsk

Obligatorisk pensum:**Pensum liste**

Pensum kan bestilles fra:

Obligatorisk pensum

Coakley, Jay (2007), *Sports in Society. Issues & Controversies*. (Ninth Edition) (kap. 1-4, 6-13).
Boston: McGraw Hill (ca. 450 s.)

Seippel, Ørnulf (red.) (2002), *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Oslo: Novus forlag (210 s.)

— S. Loland: "Lek, spill og idrettens egenart", s. 13-25



- C.Trane: "Fysisk aktivitet: begrunnelser, utbredelse og determinanter", s. 28-38
- A-L Bakken Ulseth: "Rekreasjon eller prestasjon?", s.44-57, 63-67.
- J. Hovden: "Feministisk idrettssosiologi med norske grunntonar", s. 71-90.
- Å. Strandbu: "Idrettens betydning som flerkulturell idrettsarena", s.123-147
- G. Breivik: "Ekstremспорт og risikotaking som sosiologisk og samfunnsmessig fenomen", s. 154-177.
- Ø. Seippel: "Frivillighet og profesjonalitet i norsk idrett: Visjoner, fakta og framtidsutsikter", s. 203-226
- B.Skirstad: "Norske idrettslag: Oversikt og utfordringer", s. 229-251
- K. Steen-Johnsen og G. Engelsrud: "Mellom selvtutfoldelse og konformitet – treningssenteret som arena for tvetydig erfaring", s. 255-281.
- P.Augestad: "Stat, kropp og idrett", s. 284-304
- R.Slagstad: "Idrettens pris", s. 307-311.

I kompendium (ca 270 s.), kjøpes Storkopi

Bauman, Z & T. May (2004), *Å tenke sosiologisk* , s. 123-136. Oslo: Abstrakt forlag.

Dunning, E. (1999), "On Problems of the Emotions in Sport and Leisure", s. 21-37, i *Sports Matters. Sociological studies of sport, violence and civilization* . London & New York: Routledge

Elias, N. (1986), "Introduction" s. 19-25 i Elias, N. & E.Dunning: *Quest for excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process* . Oxford: Basil Blackwell.

Hinch, T. & J. Higham (2004), *Sport Tourism Development* (s. 15-29, 33-51) Clevedon: Channel View Publications

Hompland, A. (2003), "Vi viser verden vinterveien", s. 399-433 i T.B.Eriksen m.fl. (red.) *Et lite land i verden. Norsk idehistorie IV* . Oslo: Aschehoug

Klein, N. (2002), *No Logo* . Oslo: Oktober, s. 50-58.

Leonardsen, D. (1995), "OL på Lillehammer: Fra teknokratisk farskap, via anomisk svangerskap til populistisk morskap" (s. 11-37) i Puijk (red.) *OL-94 og forskningen V* . ØF-rapport 07/95

Lesjø, J. H. (2005), "De visste ikke hva de gjorde, men likte hva de så. Historien om OL på Lillehammer". Oslo: Transit: *P2-akademiets bokserie* , vol 32, s. 128-139



Puijk, R. (2000), A Global Media Event?: Coverage of the 1994 Lillehammer Olympic Games. *International Review for the Sociology of Sport* , vol 35 (3), s. 309-330.

Tangen, J.O. (2004), "Idrett som sosialt system" i Tangen *Hvordan er idrett mulig ? Skisse til en idrettssosiologi* , Kristiansand: Høyskoleforlaget, s. 55-80.

Veblen, T. (1976), "Moderne versjoner av tapperhet", s. 151-168. i *Den arbeidsfrie klasse* (The Theory of the Leisure Class [1899]). Oslo: Gyldendal

Vaage, Odd Frank (2004), "Mest mosjon blant de med høy inntekt og utdanning" *Samfunnsspeilet* nr. 5, s. 31-40

Østerberg, D. og F. Engelstad (1995), Samfunnsformasjonen. En innføring i sosiologi. s. 431-449. (Avsnittene om Idrett og Naturdyrkelse).

Totalt ca. 930 sider.

Level of course:



2IDR02 Idrett, individ og samfunn

Navn:

Idrett, individ og samfunn

Kode:

2IDR02

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Idrett, individ og samfunn er et emne som setter idretten og individet inn i en samfunnsvitenskapelig sammenheng. Emnet vil omhandle idrettens historiske utvikling, de viktigste etiske og filosofiske syn som finnes på idrett og ulike vitenskapssyn knyttet til studiet av idrett. Videre vil det omhandle hvordan individet opplever læring og utvikling gjennom deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Og idrettspsykologi med henblikk på mestring, gruppeprosesser og motivasjon.

Læringsutbytte:

Formålet er at studenten skal tilegne seg forståelse for hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet. Det legges vekt på at studentene skal forstå hvordan individet kan oppleve læring og utvikling gjennom idretten, samt at studentene skal forstå hvilken betydning gruppeprosesser, mestring og motivasjon har for individet.

Undervisnings- og læringsmetode:

Det legges opp til fleksibel undervisning med bruk av nettbasert læringsmiljø.

Forelesninger og gruppearbeid

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i idrett

Emne er valgbart for:

Bachelor i samfunnsfag, Bachelor i psykologi

Arbeidskrav:

Innlevering av gruppeoppgave/individuell oppgave.

Eksamensform:

Skriftlig 6-timers dagseksamen.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse. Innføringsemne på lavere grad.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2006-2007

Antall studenter:

60

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Emneansvarlig:

Anette Gjerskaug

Undervisningsspråk:

Norsk



Obligatorisk pensum:

Enjolras, Bernard, Seippel, Ørnulf, Waldahl, Ragnhild Holmen; Norsk idrett - organisering, fellesskap og politikk, 1. utgave, Akilles, Oslo 2005. Side 9-32, 70-177.

Giske, Rune, Hollingen, Even og Pensgård, Anne Marte; Gruppe- og konkurransepsykologi, Universitetsforlaget, Oslo 1999

Giske, Rune, Hollingen, Even og Pensgård, Anne Marte; Innføring i idrettssykologi, Universitetsforlaget, Oslo 1998

Loland, Sigmund, Idrett og etikk – en innføring, 1. utgave, Akilles, Oslo 2002

Olstad, Finn og Stein Tønnesson, Norsk idrettshistorie. Bind I og II. Utdrag. NIH (ISBN 8213009320, bestilles hos www.pensum.no)

Originale bøker finnes på mange av landets biblioteker, og da er det følgende sider som er aktuelle. Tallene i parentes viser til sidetallene i utdraget.

Bind I side 11-29 (9-30), 48-74 (30-56), 75-93 (57-75), 111-126 (77-92), 213-224 (93-104), 225-236 (105-116), 307-326 (117-136)

Bind II side 11-39 (137-165), 40-71 (166-197), 95-102 (199-206), 103-115 (207-221), 123-153 (223-253), 217-224 (255-262), 262-265 (264-267), 266-272 (268-274), 297-301 (275-279), 302-323 (280-301)

Rønholt, Helle og Peitersen, Birger; Idrætsundervisning: en grundbog i idrætsdidaktik, Institut for Idræt Hovedland, København, 2002

Seippel, Ørnulf; Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett, ISF rapport 2005:003, Oslo: Institutt for samfunnsforskning 2005. Boka kan lastes ned fra internett. Linken finner du [her](#)

Kompendium er under utarbeidelse

Level of course:

Bachelor