



## Studieplan 2007/2008

### 210440 Bachelor i idrett (kull 2007 - 10)

#### Overordnet mål for studiet:

- Målet er at studentene skal oppleve en kvalitativ endring i forståelse av fenomenet idrett i løpet av bachelorprogrammet.
- Målet er at studentene i løpet av studiet skal oppleve læring og erkjennelse i samarbeid med andre.
- Studiet vil legge vekt på en praktisk og teoretisk tilnærming til fenomenet idrett.
- Målet er at dette skal være et studieprogram som oppleves som fleksibelt og tilrettelagt for målgruppen toppidrettsstudenter, uten at dette går på bekostning av de andre målgruppene.

#### Kunnskaper, ferdigheter og holdninger studenten skal ha ved slutført studium

I løpet av bachelorprogrammet forventes det at studentene skal ha tilegnet seg visse kunnskaper, ferdigheter og holdninger. Nedenfor følger en beskrivelse av kunnskapsmål, ferdighetsmål og holdningsmål.

#### Kunnskapsmål

- Studentene skal kunne forklare kroppens reaksjon på et akutt arbeid.
- Studentene skal kunne beskrive fysiologiske effekter av fysisk trening og forstå hvordan dette kan påvirke prestasjonsevnen.
- Studentene skal kunne forstå idrettens organisering og idrettens betydning for individ og samfunn.
- Studentene skal kjenne til viktige etiske problemstillinger i tilknytning til idretten
- Studentene skal kunne forholde seg kritisk til forholdet mellom idrett og samfunn
- Studentene skal ha kunnskap om helsegevinster ved fysisk aktivitet og på bakgrunn av denne kunnskapen skulle kunne forklare hvordan dette kan brukes mot ulike målgrupper



- Studentene skal lage sin egen konferanse hvor de har laget ulike posters som skal presenteres.
- Studentene skal kunne forstå og forklare idrettsfaglige problemstillinger på bakgrunn av sosiologisk teori.

## **Ferdighetsmål**

- Studentene skal kunne gjennomføre fysiologiske tester/prestasjonstester
- Studentene skal kunne analysere og anvende resultater fra gjennomførte tester
- Studentene skal kunne utarbeide individuelle treningsprogram for ulike målgrupper
- Studentene skal kunne tilpasse og lede fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- Studentene skal kunne instruere i enkle styrketreningsøvelser
- Studentene skal kunne formidle/presentere forskningsbasert viten

## **Holdningsmål**

- Studentene skal ha kjennskap til forskningsetiske problemstillinger.
- Studentene skal ha kunnskap om forskningsetikk og skal kunne forholde seg til dette i praktiske situasjoner.

## **Faglig innhold**

Det første studieåret gis det en bred innføring i fenomenet idrett gjennom både praktiske og teoretiske emner. Emnene strekker seg over et bredt faglig spekter fra idrettsfysiologi og treningslære til ulike samfunnsvitenskapelige perspektiver.

I andre studieår vil studentene få en generell innføring i teori knyttet både til fysisk aktivitet og helse og idrettsfysiologi. Idrettsfysiologien blir fulgt opp med praktisk laboratoriearbeid. I løpet av andre studieår skal studentene ut i praksis tilsvarende 80 timer. Det legges opp til at studentene gjennom dette skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet. De kan velge mellom praksis på en institusjon, i idrettslag, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, i skolen. Det stilles krav om at studentene leverer en praksisrapport i etterkant av gjennomført praksis.

I tredje studieår vil studentene få anledning til å gå mer i dybden på enkelte områder. Det forventes at studenten har nådd et kunnskapsnivå som setter dem i stand til å skape noe på egenhånd. Videre at de kan anvende og presentere sin kunnskap tilpasset bestemte målgrupper.

Det forutsettes av emne på nivå I er bestått før emner på nivå II. Bacheloroppgaven skal fortrinnsvis skrives i 6. semester.



## Yrkesmuligheter

Utdanningen vil gi kompetanse til videre studier på masternivå innen fysisk aktivitet og helse, idrettsbiologi og trenerrollen. Studentene skal ha oppnådd kompetanse slik at de kan arbeide med helsefremmende tiltak i offentlig og privat virksomhet. Kompetansen vil også være relevant innenfor skolesektoren, idrettsorganisasjoner, treningsentre osv

## Undervisnings- og læringsmetode

### Hva gjør dette for våre valg av pedagogisk tilrettelegging?

Vi legger blant annet opp til samarbeidslæring gjennom gruppearbeid og prosjektarbeid. Studentene vil gjennom hele studiet oppleve at praktisk aktivitet blir knyttet tett sammen med en teoretisk tilnærming. Dette skjer blant annet gjennom at flere emner undervises parallelt, og en oppnår en vekselvis undervisning på de to feltene. Det legges også opp til en praksisperiode i løpet av bachelorprogrammet, noe som bidrar til at studenten kommer i kontakt med praksisfeltet og får erfaringer å bygge videre på.

Obligatorisk praksis tilsvarende 80 timer i løpet av andre studieår

## Eksamen

Se under det enkelte emne

## Utenlandsopphold

Et utenlandsopphold anbefales i 3. eller 5. semester. Det er på nåværende tidspunkt ikke inngått avtaler med aktuelle institusjoner.

## Spesielle reglement/lover

Det kreves gyldig politiattest i forbindelse med praksis i andre studieår

## Heltid/ deltid



Heltid

## Studielengde

3 år

## Grad/ kompetanse

Bachelorstudium

## Opptak

Samordna opptak

## Kull

2007/2010

## Godkjenningsorgan

Studieutvalget SU-sak 62-06

## Godkjenningsdato

21.11.2006

### Emneoversikt Bachelor i idrett (2007 - 10)

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
IDR1004/1	Idrettsfysiologi og treningslære	15	O	8	7				
IDR1002/1	Idrett, individ og samfunn	15	O	15					
IDR1003/1	Idrettsaktiviteter	15	O	7	8				
2SOSPORT/2	Idrett, sport og rekreasjon	15	O		15				
IDR1006	Idrettsfysiologi I	15	O			15			
IDR1005	Aktivitetsledelse med praksis	15	O			7	8		
IDR1008	Fysisk aktivitet og helse I	15	O			8	7		
	Metode for idrett	15	O				15		
IDR2001	Idrettsfysiologi II	15	O					15	
	Valgemner Idrett	15	V					15	
IDR2002	Fysisk aktivitet og helse II	15	O						15
IDR2003	Bacheloroppgave Idrett	15	O						15
			Sum:	30	30	30	30	30	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



## Emneoversikt

### IDR1004/1 Idrettsfysiologi og treningslære

**Navn:**

Idrettsfysiologi og treningslære

**Kode:**

IDR1004/1

**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.

**Emneeier:**

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



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**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:**

2008/2009

**Antall studenter:**

60

**Godkjenningsorgan:**

Studieutvalget

**Dato for godkjenning:**

24.11.05

**Emneansvarlig:**

Geir Vegge

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## IDR1002/1 Idrett, individ og samfunn

**Navn:**

Idrett, individ og samfunn

**Kode:**

IDR1002/1

**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

**Emneeier:**

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:**

2007

**Antall studenter:**

60

**Godkjenningsorgan:**

Studieutvalget

**Emneansvarlig:**

Marit Roland Udnæs

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor





## IDR1003/1 Idrettsaktiviteter

**Navn:**

Idrettsaktiviteter

**Kode:**

IDR1003/1

**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 tilnæringsmåter 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

**Karaktersystem:**

Bestått/Ikke bestått



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**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:**

2008-2009

**Antall studenter:**

60

**Godkjenningsorgan:**

Studieutvalget

**Dato for godkjenning:**

24.11.05

**Emneansvarlig:**

Geir Vegge

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## 2SOSPORT/2 Idrett, sport og rekreasjon

**Navn:**

Idrett, sport og rekreasjon

**Kode:**

2SOSPORT/2

**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.

**Emneeier:**

ÅR/BA Sosiologi

**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:**

2 arbeidskrav



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Eksamensform:**

Skoleeksamen, 6 timer

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse.

**Sensorordning:****Semester:**

Vår

**Lengde:**

Januar - mai/juni

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2008

**Antall studenter:**

140

**Godkjenningsorgan:**

S-sak (87/03), revidert 20. juni (SU-sak 28-07)

**Emneansvarlig:**

Jon Helge Lesjø

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## IDR1006 Idrettsfysiologi I

**Navn:**

Idrettsfysiologi I

**Kode:**

IDR1006

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Gjennom dette emnet skal studentene tilegne seg kunnskap om menneskekroppens basale funksjoner. Dette skal skape grunnlag for forståelse av hvordan fysisk aktivitet og ulike miljømessige forhold kan påvirke helse og arbeidskapasitet. Videre skal studenten tilegne seg kunnskap om hvordan kroppen fungerer og tilpasser seg fysisk belastning. Gjennom praktisk laboratoriearbeid demonstreres testing av ulike fysiske egenskaper, samt at studentene bevisstgjøres usikkerheten ved slike målinger.

**Læringsutbytte:**

**Kunnskapsmål :** Studentene skal kunne redegjøre for energistoffskiftet, proteinsyntesen, transport gjennom cellemembranen, cellulær kommunikasjon, prinsipper for hormonell kontroll, sirkulasjonssystemet, respirasjonssystemet, nyrefunksjon. Videre skal studentene tilegne seg kunnskap om sammenhengen mellom:

- Hjerterefrekvens, oksygenopptak og arbeidsbelastning
- Energisubstrat og arbeidsbelastning
- Laktatproduksjon/-eliminering og arbeidsbelastning
- Muskeltverrsnitt og styrke
- Muskelfibertypesammensetning og kraftutvikling.

Studentene skal kunne redegjøre for hvordan man tester og praktisk erfaring med testing av det maksimale oksygenopptaket, maks styrke, maksimal løpshurtighet og akselerasjonshurtighet, horisontal og vertikal spenst, samt usikkerheter knyttet til disse målingene.

**Ferdighetsmål:** Studentene skal kunne gjennomføre indirekte tester av maksimal oksygenopptak, testing av løpshurtighet, maksstyrke og spenst.

Studentene skal kunne analysere og anvende ulike resultater fra ulike tester.

**Holdningsmål:** Studentene skal kunne utøve etiske overveielser i forhold til ulike fysiologiske tester og testpersoner.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, laboratorieøvelser (80% obligatorisk oppmøte), veiledning, rapportskrivning

**Emneeier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

Det stilles krav om at studenten må delta på minimum 80% av alle laboratorieøvelsene, før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

**Eksamensform:**

Begge eksamenene må være bestått for å få sluttkarakter i emnet.

4 timers skriftlig individuell eksamen (teller 50%).

Mappe som inneholder to rapporter, der den ene har fokus på testing av styrke og hurtighet, mens den andre har fokus på utholdenhet (mappen teller 50%).

På mappen skal 2-3 studenter samarbeider.

Ved 4 timers skriftlig individuell eksamen er det ikke tillatt med noe hjelpemiddel. Ved mappen er alle hjelpemidler tillatt. Det gis muligheter for veiledning på denne mappen underveis.

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Emnet Idrettsfysiologi og treningslære må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

**Sensorordning:**

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

**Semester:**

Høst

**Lengde:**

august til oktober

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2008



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06

**Emneansvarlig:**

Bent Rønnestad

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## IDR1005 Aktivitetsledelse med praksis

**Navn:**

Aktivitetsledelse med praksis

**Kode:**

IDR1005

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet skal forberede studentene til praktisk arbeid på fagfeltet. Det vil være fokus på prinsipper for formidling av kunnskap. Det legges videre vekt på at studentene får et bevisst forhold til egne pedagogiske ferdigheter i rollen som trener/leder/instruktør. En viktig del av læringen vil være å møte ulike målgrupper på en etisk god måte.

**Læringsutbytte:**

- Studentene skal kunne tilpasse og lede fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- Studentene skal kunne instruere i ulike styrketreningsøvelser
- Studentene skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet
- Studentene skal utvikle pedagogisk bevissthet om egen trener- og lederrolle
- Studentene skal ha kjennskap til praksisplassens virksomhet og hvilke målgrupper den retter seg mot.
- Studentene skal tilegne seg kunnskap om etikk i møte med ulike målgrupper.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, oppgaver, gruppearbeid, veiledning

**Emneier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba Idrett

**Arbeidskrav:**

Praksis tilsvarende 80 timer på en institusjon, i idrettslag, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, eller i skolen

Individuell oppgave skal leveres etter første semester





# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Eksamensform:**

Praksisrapport

**Karaktersystem:**

Bestått/Ikke bestått

**Forkunnskaper:**

Ingen spesielle forkunnskaper utover at 1. og 2 semester eller tilsvarende må være bestått

Det kreves gyldig politiattest i forbindelse med praksis i andre studieår

**Sensorordning:**

Ekstern sensor brukes ikke på emnet

**Semester:**

Vår og høst

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2007/2008

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06

**Emneansvarlig:**

Marit Roland Udnæs

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



**Høgskolen  
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

## **IDR1008 Fysisk aktivitet og helse I**

**Navn:**

Fysisk aktivitet og helse I

**Kode:**

IDR1008

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Gjennom dette emnet skal studentene tilegne seg kunnskap om bruk av fysisk aktivitet som en del av helsefremmende arbeid. Emnet omhandler sammenhengen mellom fysisk aktivitet/inaktivitet og de vanligste sykdommene/tilstandene samt helsemessige konsekvenser av fysisk aktivitet.



## Læringsutbytte:

**Kunnskapsmål** : Studentene skal kunne redegjøre for patologi, epidemiologi samt sammenhengen mellom fysisk aktivitet/inaktivitet og vanlige sykdommer og tilstander som:

- Muskel-skjelettsykdom
- Astma/lungelidelser
- Hjerte- og karsykdommer
- Diabetes type 1 og 2
- Osteoporose
- Overvekt og spiseforstyrrelser

Studentene skal også med bakgrunn i forskningslitteraturen kunne begrunne valg av treningsmetoder, type aktivitet og dosering innen forebygging og behandling av de vanligste tilstandene og sykdommene i befolkningen.

Videre skal studentene tilegne seg praktisk erfaring og kunnskap om hvordan ulike former for fysisk aktivitet (eksempelvis aerobic, spinning, vannaktiviteter, stavgang, fotturer, sykkel og styrketrening) kan benyttes som trening, forebygging og rehabilitering/opptrening.

I tillegg skal studentene tilegne seg kunnskap om

- Tenkemåter og pedagogiske tilnærminger innen helsefremmende arbeid
- Fysisk aktivitet i arbeidet med mental helse

Studentene skal bestå kurset i hjerte- og lungeredning

Studentene skal tilegne seg kunnskap om organiseringen av norsk helse- og sosialpolitikk, samt ha kunnskap om hvordan det helsefremmende og forebyggende arbeidet er organisert i offentlig, privat og frivillig sektor.

**Studentene skal tilegne seg forståelse for etiske problemstillinger i helsefremmende og forebyggende arbeid.**

## Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, praktiske aktiviteter (80% obligatorisk oppmøte), veiledning, rapportskrivning

## Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

## Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

## Arbeidskrav:

Det stilles krav om at studenten må delta på minimum 80% av alle aktivitetene, før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

Arbeidskrav: 2 rapporter som må være bestått før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Eksamensform:**

5 timers skriftlig individuell eksamen. Ingen hjelpemidler

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Emnet Idrettsfysiologi og treningslære må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

**Sensorordning:**

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

**Semester:**

Vår

**Lengde:**

september til mars

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2009

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22.nov 06

**Emneansvarlig:**

Geir Vegge

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## Metode for idrett

**Navn:**

Metode for idrett

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet gir en elementær innføring i forskningsmetoder, metodisk tenkemåte og sentrale metodeproblemer.

Emnet gjennomføres sammen med Bachelor i psykologi (kun vår 2009)

**Læringsutbytte:**

Hovedsaklig av teoretisk art, siden emnet vanligvis vil bli tatt tidlig i studieløpet. Derfor er det viktigste å lære, forstå og gjøre rede for begreper, tankeganger, fakta og teorier fra pensum. Det forventes imidlertid også at studentene viser evne til å drøfte hvordan de faglige kunnskapene kan anvendes på praktiske eksempler fra virkeligheten.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, øvelser, gruppeundervisning, og veiledning

**Emneier:**

ÅR/BA Psykologi

**Emne er obligatorisk for:**

Bachelor i idrett

**Arbeidskrav:**

Godkjente skriftlige arbeider (2 godkjente øvelser fra metodeemnets praktiske del)

**Eksamensform:**

4-timers individuell skriftlig dagseksamen flervalg/kortsvarsoppgaver

**Karaktersystem:**

Karakter A-F



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Sensorordning:**

**Semester:**

Vår

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2009

**Antall studenter:**

130

**Godkjenningsorgan:**

Studienemnda SN-sak 42-08

**Dato for godkjenning:**

12. desember 2008

**Emneansvarlig:**

Jo Kleiven

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor

**Erstatter:**

Kvalitative og kvantitative metoder (15 sp)



## IDR2001 Idrettsfysiologi II

**Navn:**

Idrettsfysiologi II

**Kode:**

IDR2001

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

I emnet skal studentene tilegne seg kunnskap om hvilke fysiologiske faktorer som bestemmer utholdenheten og muskelens kontraktile egenskaper. Det blir gitt en grundig innføring i kroppens adaptasjon til styrke og utholdenhetstrening.

**Læringsutbytte:**

**Kunnskapsmål:**

Studentene skal ha kunnskap om:

- Hvilke faktorer som bestemmer muskelstyrke
- Hvordan muskelaktivering påvirkes ved styrketrening
- Hvordan styrketrening kan påvirke yteevnen
- Hvilke effekter styrketrening kan ha på eldre
- Hvilke faktorer som fører muskelvekst
- Effektene av vibrasjonstrening
- Faktorer som kan bidra til muskulær tretthet
- Fysiologiske faktorer som er bestemmende for utholdenhetsprestasjon i ulike aktiviteter
- Hvilke faktorer som bestemmer kroppens maksimale energiomsetning
- Mekanismer som ligger til grunn for kroppens effektivitet
- Hvordan kroppens fysiologiske system påvirkes av ulike former for utholdenhetstrening og hvordan dette påvirker yteevnen i ulike aktiviteter.
- Konsekvensene av samtidig styrke- og utholdenhetstrening
- Kostholdsanbefalinger for ulike målgrupper

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppeoppgaver

**Emneier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba Idrett

**Arbeidskrav:**

Arbeidskrav: Alle studentene skal i løpet av emnet presentere én relevant internasjonal artikkel før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet. Denne presentasjonen vurderes til bestått eller ikke bestått.

**Eksamensform:**

5 timers skriftlig individuell eksamen

Ved 5 timers skriftlig individuell eksamen er det ikke tillatt med noe hjelpemiddel.

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Emnet Idrettsfysiologi I må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

**Sensorordning:****Semester:**

Høst

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2008

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06

**Emneansvarlig:**

Bent Rønnestad





# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## Valgemner Idrett

**Navn:**

Valgemner Idrett

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Hvilke valgemner som blir aktuelle blir kunngjort senere

**Emneier:**

**Karaktersystem:**

**Sensorordning:**

**Semester:**

**Heltid/ deltid:**

**Antall studenter:**

0

**Undervisningsspråk:**

**Level of course:**

Bachelor



## IDR2002 Fysisk aktivitet og helse II

**Navn:**

Fysisk aktivitet og helse II

**Kode:**

IDR2002

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet omhandler veiledning i fysisk aktivitet for forskjellige individer og grupper, anvendt trening for å motvirke ulike typer sykdommer, helseprofilvurdering og kosthold i helsesammenheng.

**Læringsutbytte:**

**Kunnskapsmål:**

- Basert på relevant forskning, skal studentene kunne veilede individer og grupper med ulike livsstilssykdommer, innen fysisk aktivitet.
- Kjennskap til generelle aldringsprosesser, sykdommer som rammer eldre og betydningen av fysisk aktivitet for eldre.
- Kjennskap til graviditet og betydningen av fysisk aktivitet i forbindelse med graviditet.
- Kjennskap til sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sykdommen kreft.
- Kjennskap til forskjellige tester relatert til fysisk aktivitet og helse, tolkning og tilbakemelding på disse testene, samt grunnleggende helsepsykologi.
- Grunnleggende kunnskap om kosthold.

**Ferdighetsmål:**

- Studentene skal kunne sette opp treningsprogram og instruere ulike individer og grupper.
- Foreta enkle helserelaterte tester, tolke disse og formidle resultatet.
- Veilede personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner.

**Holdningsmål:**

- Studentene skal være bevisst hvordan de møter ulike personer og grupper og kommuniserer med disse.
- Studentene skal anvende ulike pedagogiske tilnærminger innen helsefremmende arbeid.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, praktiske og teoretiske gruppeoppgaver, praktiske aktivitetstimer, seminar.

**Emneier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

Alle studenter skal i løpet av emnet gjennomføre et foredrag for resten av klassen. Foredraget vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen.

Det er krav om 80% oppmøte i all praktisk aktivitet før studenten kan fremstilles til eksamen.

**Eksamensform:**

Individuell praktisk metodisk og muntlig eksamen. Gjennomføring av praktisk treningsøkt og påfølgende muntlig eksaminasjon. Gradert karakter.

Fastsettelse av karakter: Det gis en samlet karakter på eksamenen (praktisk + muntlig). Karakter blir satt ut fra et helhetsinntrykk av to likeverdige deler, der del 1 er plan, gjennomføring og utspørring i praktisk økt, og del 2 er en utspørring i faget generellt. Karakteren offentliggjøres i Studentweb kort tid etter at samtlige har gjennomført praktisk og muntlig.

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Emnene "Idrettsfysiologi I" og "Fysisk aktivitet og helse I" må være bestått for å kunne ta emnet.

**Sensorordning:**

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

**Semester:**

Vår

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2010

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22.nov 06

**Emneansvarlig:**

Håvard Nygaard



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## IDR2003 Bacheloroppgave Idrett

**Navn:**

Bacheloroppgave Idrett

**Kode:**

IDR2003

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet omhandler forskningsrelatert arbeid innen idrett, fysisk aktivitet og helse. Emnet gir studentene en innføring i vitenskapelig tenkemåte og statistikk.

**Læringsutbytte:**

**Kunnskapsmål:**

Studentene skal få innsikt i hvordan et prosjekt planlegges. Studentene skal lære seg å anvende relevant forskningslitteratur

**Ferdighetsmål:**

Studentene skal få erfaring med praktisk gjennomføring av FOU arbeid. De skal kunne presentere prosjektplanen som foredrag, samt presentere eksperimentelle data som poster for en større forsamling. Studentene skal også kunne gjøre søk og finne relevant litteratur for problemområdet.

**Holdningsmål:**

Studentene skal ha kjennskap til forskningsetiske problemstillinger.

Studentene skal ha kunnskap om forskningsetikk og skal kunne forholde seg til dette i praktiske situasjoner.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, seminar, presentasjoner, veiledning.

**Emneier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba Idrett

**Arbeidskrav:**

Arbeidskrav: Alle studentene skal presentere prosjektbeskrivelsen. Videre skal alle studentene presentere sine funn gjennom en muntlig posterfremvisning. Begge disse presentasjonene vurderes til bestått ikke bestått og må være bestått før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

**Eksamensform:**

Skriftlig gruppeinnlevering

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Emnene Idrettsfysiologi I og Fysisk Aktivitet og Helse I må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

**Sensorordning:**

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

**Semester:**

Vår

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2010

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06

**Emneansvarlig:**

Stian Ellefsen

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor