



## Studieplan 2009/2010

### 1513 Bachelor i idrett - opptak til 2. studieår (2009/2011)

#### Faglig innhold

##### 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.

Bachelorstudiet i idrett har følgende struktur:

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.

Det er mulig for studenter med bestått årsstudium i idrett fra HiL eller lignende studier andre steder å søke seg direkte til 2. studieår i bachelor i idrett ved HiL. Denne søknaden må sendes via Lokalt opptak.

## 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, treningssentre osv

## Opptakskrav

Årsstudium i idrett ved HiL, eller tilsvarende.

## 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.

## **Heltid/ deltid**

Heltid

## **Studielengde**

2 år

## **Grad/ kompetanse**

Bachelorstudium

## **Opptak**

Lokalt opptak

## **Kull**

2009/2011



## Godkjenningsorgan

Studieutvalget SU-sak 62-06

## Godkjenningsdato

21.11.2006

### Emneoversikt Bachelor i idrett, for studenter med opptak til 2. studieår (kull 2007 - 09)

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
IDR1006	Humanfysiologi	15	O			15			
IDR1007	Kvantitative og kvalitative metoder	15	O			15			
IDR1005	Aktivitetsledelse med praksis	15	O			7	8		
IDR1008	Fysisk aktivitet og helse I	15	O				15		
IDR2001	Idrettsfysiologi	15	O					15	
	Valgemner Idrett	15	V					15	
IDR2002	Fysisk aktivitet og helse II	15	O						15
IDR2003	Bacheloroppgave Idrettsvitenskap	15	O						15
Sum:				30	30	30	30	30	30

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

### Bachelor Idrett, opptak til 2. studieår: Emnestruktur

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester			
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)
IDR1006	Humanfysiologi	15	O		15		
IDR1005	Aktivitetsledelse med praksis	15	O		8	7	
IDR1008	Fysisk aktivitet og helse I	15	O		7	8	
	Arbeidsfysiologi og metode	15	O			15	
IDR2001	Idrettsfysiologi	15	O				15
	Valgemner Idrett	15	V				15
IDR2002	Fysisk aktivitet og helse II	15	O				15
IDR2003	Bacheloroppgave Idrettsvitenskap	15	O				15
Sum:				30	30	30	30

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



## Emneoversikt

### IDR1006 Humanfysiologi

**Navn:**

Humanfysiologi

**Kode:**

IDR1006

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet gir en grundig teoretisk innføring i menneskekroppens funksjoner. Det gir også innføring i relevante kjemiske og fysiske prinsipper.

**Læringsutbytte:**

Studentene skal kunne redegjøre for funksjonene til ulike celletyper, organer og organsystemer hos mennesket, og for mekanismene som opprettholder menneskekroppens indre likevekt. De skal også kunne redegjøre for relevante kjemiske og fysiske mekanismer.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, veiledning, rapportskrivning

**Emneeier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

- Deltagelse på obligatorisk oppstartsseminar
- Inntil 6 arbeidskrav

**Eksamensform:**

6 timers skriftlig individuell eksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Idrettsbiologi (IDR1010) og Trenings- og bevegelseslære (IDR1011)

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

**Sensorordning:**

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

**Semester:**

Høst

**Lengde:**

August - oktober

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2010

**Antall studenter:**

40

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06, Revisjon 28. nov 2008

**Emneansvarlig:**

Stian Ellefsen

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor

**Erstatter:**

IDR1006 Idrettsfysiologi I



## IDR1007 Kvantitative og kvalitative metoder

**Navn:**

Kvantitative og kvalitative metoder

**Kode:**

IDR1007

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Ved hjelp av kvalitativ og kvantitativ metode behandler emnet hvordan vi får kunnskap om samfunnsforhold gjennom forskningsarbeid. Det skilles mellom analyser basert på data i form av tall (kvantitative design) og analyser hvor dataene normalt foreligger i form av tekst (kvalitative design).

Bruk av statistiske teknikker for å analysere data står sentralt innenfor **kvantitativ metode**.

Sentrale tema i den **kvalitative metoden** er: feltarbeid (deltagende observasjon), casestudier, dybdeintervju, tekstanalyse, kildekritikk og livshistorier (narrativer). Dessuten gis det en innføring i de kvalitative metodenes vitenskapsteoretiske forankring.

**Læringsutbytte:**

Det er et mål at studentene skal:

- Settes i stand til å fortolke forskningsresultater basert på kvantitative dataanalyser.
- Lære å utføre enkle statistiske analyser på egen hånd samt fortolke og presentere disse skriftlig.
- Få grunnleggende kjennskap til kvalitativ metode, og få trening i kvalitativ dataanalyse gjennom et lite gruppeprosjekt.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger med pensumgjennomgang, gruppevis veiledning i forhold til de oppgaver som skal leveres inn.

**Emneier:**

ÅR/BA Sosiologi

**Emne er obligatorisk for:**

Årsstudium i sosiologi (da under navnet Samfunnsvitenskapelig metode), Bachelor i idrett

**Emne er valgbart for:**

Studenter på alle samfunnsfaglige bachelorstudium som har valgmuligheter.

**Arbeidskrav:**

To godkjente innleveringer i kvantitativ metode, og et godkjent prosjekt i gruppe i kvalitativ metode.



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Eksamensform:**

6 timers skoleeksamen.

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse.

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

Høst

**Lengde:**

August - desember

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2007

**Antall studenter:**

100

**Godkjenningsorgan:**

S-sak 87/03

**Emneansvarlig:**

Janneke van der Ros

**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 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

Krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske.

**Emneeier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba Idrett

**Arbeidskrav:**

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

**Eksamensform:**

Praksisrapport



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Karaktersystem:**

Bestått/Ikke bestått

**Forkunnskaper:**

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

**Sensorordning:**

Ekstern sensor brukes ikke på emnet

**Semester:**

Vår

**Lengde:**

Januar - juni

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2011

**Antall studenter:**

40

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06, revisjon SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06, revisjon 28. nov 2008

**Emneansvarlig:**

Marit Roland Udnæs

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## 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:**

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

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

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
- Hvordan det helsefremmende og forebyggende arbeidet er organisert i offentlig, privat og frivillig sektor
- Fysisk aktivitet i arbeidet med mental helse
- Ethiske problemstillinger i helsefremmende- og forebyggende arbeid

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, praktiske aktiviteter, veiledning, rapportskrivning

**Emneier:**

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

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

Arbeidskrav:

- Inntil tre rapporter som må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.
- Inntil to gruppefremlegginger som må være godkjent for studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.
- Godkjent kurs i hjerte- og lungeredning

**Eksamensform:**

6 timers skriftlig individuell eksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen hjelpemidler

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Bestått idrettsbiologi (1baidr) og trenings- og bevegelseslære (1baidr), eller tilsvarende.

**Sensorordning:**

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

**Semester:**

Vår

**Lengde:**

Januar - april

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2011



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06, revisjon SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

22.nov 06, revisjon 28. nov 208

**Emneansvarlig:**

Geir Vegge

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



## IDR2001 Idrettsfysiologi

**Navn:**

Idrettsfysiologi

**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:**

6 timers skriftlig individuell eksamen

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Emnet Humanfysiologi 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:**

40

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06, revisjon 28.nov 2008

**Emneansvarlig:**

Bent Rønnestad



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor

**Erstatter:**

Idrettsfysiologi II





## 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 sykdom, kosthold og livsstilsendring.

**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 målemetoder relatert til helse, aktivitetsnivå og fysisk form.
- Grunnleggende kunnskap om kosthold.
- Kjennskap til sentrale metoder innen helsepsykologi og atferdsendring.

**Ferdighetsmål:**

- Studentene skal kunne sette opp treningsprogram og instruere ulike individer og grupper.
- Foreta enkle helserelaterte tester og tolke disse.
- Veilede personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner og sin livsstil for øvrig.

**Holdningsmål:**

- Studentene skal være bevisst hvordan de møter ulike personer og grupper og kommuniserer med disse.

**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 arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og må være godkjent for å kunne gå opp 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:**

2012

**Antall studenter:**

40

**Godkjenningsorgan:**

SU SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

22.nov 06, Revisjon 28. nov 2008

**Emneansvarlig:**

Håvard Nygaard

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • [hil.no](http://hil.no)



## IDR2003 Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

**Navn:**

Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

**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 utarbeide en prosjektplan, samt presentere eksperimentelle data som et kort foredrag 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



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

## **Arbeidskrav:**

Arbeidskrav: Alle studentene skal utarbeide en prosjektbeskrivelse som skal godkjennes før oppstart av selve prosjektet. Videre skal alle studentene presentere sine funn ved hjelp av en powerpointpresentasjon. Denne presentasjonen 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 Arbeidsfysiologi og metode, 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:**

2009

## **Antall studenter:**

30

## **Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06

## **Dato for godkjenning:**

22. nov 06

## **Emneansvarlig:**

Stian Ellefsen

## **Undervisningsspråk:**

Norsk

## **Level of course:**

Bachelor



## Arbeidsfysiologi og metode

**Navn:**

Arbeidsfysiologi og metode

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet gir en generell innføring i idrettsforskningens metoder.

Gjennom praktisk laboratoriearbeid skal studenten tilegne seg kunnskap om hvordan kroppen fungerer og tilpasser seg arbeidsbelastninger. Det innsamlede datamaterialet skal danne grunnlaget for innføring i statistisk analyse.

**Læringsutbytte:**

**Kunnskapsmål:** Kunnskap om anskaffelse, analyse og statistisk behandling av idrettsvitenskapelige data. 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. Kunnskap om sammenhengen mellom ulike parametre, som for eksempel i) hjerterefrekvens, oksygenopptak og arbeidsbelastning, ii) energisubstrat og arbeidsbelastning, iii) laktatproduksjon/-eliminering og arbeidsbelastning, iv) muskeltverrsnitt og styrke og v) muskelfibertypesammensetning og kraftutvikling.

**Ferdighetsmål:** Studentene skal kunne gjennomføre idrettsvitenskapelige tester, som for eksempel indirekte tester av maksimal oksygenopptak, testing av løpshurtighet, maksstyrke og spenst. Studentene skal kunne analysere og anvende resultater fra ulike tester. De skal kunne gjennomføre grunnleggende statistiske behandling.

**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, rapportskriving

**Emneier:**

ÅR/BA Psykologi

**Emne er obligatorisk for:**

Bachelor i idrett

**Arbeidskrav:**

80% oppmøte på lab'ene Inntil 3 skriftlige arbeidskrav

**Eksamensform:**

6 timers dagseksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Alle hjelpemidler er tillatt

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskaper:**

Idrettsbiologi og Trenings- og bevegelseslære, eller tilsvarende

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

Vår og høst

**Lengde:**

Oktober - januar

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2010/2011

**Antall studenter:**

80

**Godkjenningsorgan:**

SN-sak 33-08. revisjon SN-sak 64/09

**Dato for godkjenning:**

28. nov 2008

**Undervisningspråk:**

Norsk

**Level of course:**

Bachelor

**Erstatter:**

Kvalitative og kvantitative metoder (15 sp), og Metode for idrett (sammen med Ba psyk)