



## Studieplan 2011/2012

### 210440 Bachelor i idrett (kull 2011 - 2014)

#### Studiestart

16.08.2011

#### Faglig innhold/læringsutbytte

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.

#### 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.

## 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

## Videre utdanning

Det er et mål at bachelorprogrammet i idrett skal kunne kvalifiserer for videre studier ved utdanningsinstitusjoner som tilbyr master i idrett.

Årsstudium i idrett vil kunne inngå i sin helhet i en bachelor i samfunnsfag med fordypning i samtidshistorie, sosiologi, pedagogikk eller spesialpedagogikk. Det vil også være mulig for studenter med Årsstudium i idrett å søke om innpass på bachelor i film- og fjernsynsvitenskap.

## Opptakskrav

Søkere med Årsstudium i idrett kan få vurdert innpass på bakgrunn av tidligere beståtte emner. Søking



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

skjer på ordinær måte gjennom Samordna opptak, og man konkurrerer på lik linje med andre søkere. Vi gjør oppmerksom på at det kan være begrensede plasser på 2. studieår.

## 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

For idrettstudenter er det tilrettelagt for studieopphold i utlandet i 5. semester. Forutsetning for utenlandsopphold er at emnet Idrettsfysiologi (15 sp) erstattes av tilsvarende emne.

## Informasjonskompetanse

Studentene skal utvikle ferdigheter i å finne fram til kunnskapskilder av høy kvalitet innen sine fagområder. Ved studiestart gis et innføringskurs i bruk av biblioteket og kilder i ulike formater - trykte og digitale. Faglærer og bibliotek samarbeider videre om opplegg som gir studentene nødvendig trening i å søke, vurdere hva som er god og pålitelig informasjon og å bruke informasjon på en effektiv måte. Målet er at studentene gjennom dette gis et godt grunnlag for egenlæring og livslang læring.

## Spesielle reglement/lover

Det kreves gyldig politiattest i forbindelse med praksis i andre studieår

## Kontaktinformasjon

Studieleder:

[Marit Roland Udnæs](#)



**Heltid/ deltid**

Heltid

**Studielengde**

3 år

**Grad/ kompetanse**

Bachelor

**Opptak**

Samordna opptak

**Kull**

2011/2014

**Godkjenningsorgan**

Studieutvalget SU-sak 62-06

**Godkjenningsdato**

21.11.2006



## bachelor i idrett: Emnestruktur

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester						
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)	
IDR1002/1	Idrett, individ og samfunn	15	O	15						
IDR1010/1	Idrettsbiologi	15	O	15						
IDR1003/1	Idrettsaktiviteter	15	O	5	10					
IDR1011/1	Trenings- og bevegelseslære	15	O		15					
IDR1006/1	Humanfysiologi	15	O			15				
IDR2004/1	Arbeidsfysiologi og metode	15	O			15				
IDR1008/1	Fysisk aktivitet og helse I	15	O				15			
IDR1005/1	Aktivitetsledelse med praksis	15	O				15			
IDR2006/1	Molekylær cellebiologi	10	O						10	
IDR2001/2	Idrettsfysiologi	15	O						15	
IDR2002/2	Fysisk aktivitet og helse II	20	O							20
IDR2003/1	Bacheloroppgave Idrettsvitenskap	15	O						5	10
Sum:				30	30	30	30	30	30	30

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



## Emneoversikt

### IDR1002/1 Idrett, individ og samfunn

**Navn:**

Idrett, individ og samfunn

**Kode:**

IDR1002/1

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

**Idrett, individ og samfunn** setter idretten inn i en samfunnsvitenskapelig sammenheng og tar opp temaer som på ulik måte belyser den betydning idrett har og har hatt i Norge, både på et individuelt og et kollektivt plan. Hovedtemaene er:

1. Idrettens organisering og historiske utvikling,
2. Idrettspedagogikk og -didaktikk,
3. Idrettsetikk og
4. Idrettspsykologi

Underveis i emnet vil vi stille spørsmål og gi eksempler for å belyse de overordnede temaene. Eksempler på spørsmålene som stilles er følgende:

- Hvordan kommer forholdet mellom idrett og stat til uttrykk gjennom forvaltning, politikk og utvikling av idretten – før og nå?
- Hvordan opplever enkeltindivider og grupper læring, mestring og utvikling gjennom deltakelse i idrett og fysisk aktivitet?
- Hvordan tilrettelegge for aktivitet for å skape langvarig motivasjon for idrettsdeltagelse?
- Hvorfor er idretten preget av helse, ærlighet, fellesskap og glede, men også av sykdom, juks, isolasjon og trakassering?
- Hvordan ser idretten på barn og unge, når skal man starte med spesialisering og hva er en god trener?
- Hva er toppidrett og hva betyr utsagnet ”forskjellen mellom best og nest best ligger i hodet”?



## Læringsutbytte:

Det primære læringsmålet for **Idrett, individ og samfunn**, er at studentene skal tilegne seg forståelse for hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet, både i forhold til enkeltindivider, for enkeltgrupper og et helt samfunn. Det legges vekt på at studentene skal oppnå refleksjon og forståelse innenfor følgende idrettsrelaterte områder:

1. Norsk idretts organisering og rolle i utviklingen av det norske samfunnet fra slutten av 1800-tallet og fram til i dag
2. Deltagelse i idrett, både på et individuelt og et kollektivt plan
3. Sentrale etiske problemstillinger og idrettens tvetydighet
4. Trenerens betydning for læring, mestring, motivasjon og prestasjonsutvikling
5. Idrettspsykologiens betydning for idrettsprestasjoner

## Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger og seminarer. Aktiv bruk av Fronter for forelesningsnotater og oppgaver

## Emneeier:

ÅR/BA Idrett

## Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

## Emne er valgbart for:

Bachelor i samfunnsfag, Bachelor i psykologi

## Arbeidskrav:

Gjennom semesteret gis det flere arbeidskrav. Disse er obligatoriske og er en forutsetning for å melde seg opp til eksamen. Arbeidskravene er ett individuelt arbeid, ett kollokiviearbeid, et pararbeid og en muntlig presentasjon i gruppe (3-5).

## Eksamensform 2:

### Eksamensform:

Skriftlig 6-timers dagseksamen.

### Tillatte hjelpemidler:

Ingen hjelpemidler.

### Karaktersystem:

Karakter A-F

### Forkunnskapskrav:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse. Innføringsemne på lavere grad.

### Semester:

Høst



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2011

**Antall studenter:**

90

**Godkjenningsorgan:**

Studieutvalget

**Emneansvarlig:**

Marit Roland Udnæs

**Undervisningsspråk:**

Norsk





## IDR1010/1 Idrettsbiologi

**Navn:**

Idrettsbiologi

**Kode:**

IDR1010/1

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet vil gi en innføring i menneskekroppens oppbygning og funksjon relatert til bevegelse og idrett samt fysisk aktivitet og helse.

**Læringsutbytte:**

*Studentene skal tilegne seg kunnskap om idrettsbiologi. Kurset skal videre danne et grunnlag for emnet "trenings- og bevegelseslære", samt eventuelt kommende emner i en bachelorgrad.*

**Undervisnings- og læringsmetode:**

*Forelesninger. Oppgaver. Gruppearbeid. Det legges opp til fleksibel undervisning med bruk av nettbasert læringsmiljø*

**Emneeier:**

ÅR/BA Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Årsstudium og bachelor i idrett

**Arbeidskrav:**

Inntil flere arbeidskrav i tilknytning til arbeid i kollokviegrupper

**Eksamensform 2:**

**Eksamensform:**

6-timers dagseksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

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

**Semester:**

Høst

**Lengde:**

aug - des

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2009/2010

**Antall studenter:**

80

**Godkjenningsorgan:**

Studienemnda SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

28. nov 2008

**Emneansvarlig:**

Håvard Nygaard

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Erstatter:**

Idrett, sport og rekreasjon Idrettsfysiologi og treningslære (overtar sammen med trenings- og bevegelseslære)



## IDR1003/1 Idrettsaktiviteter

**Navn:**

Idrettsaktiviteter

**Kode:**

IDR1003/1

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Det vil bli gitt ulike kurs med innføring i 5 idretter; basistrening, ballspill, skileik og langrenn, samt en valgfri idrett. Basistrening utgjør 30 undervisningstimer, de resterende kursene er på 20 undervisningstimer hver. Studentene velger det siste kurset ut i fra et utvalg aktiviteter, som for eksempel telemark, alpint el. Valgaktivitetene vil kunne variere fra år til år. Det stilles et minimumskrav på 20 studenter for at kurs i den valgbare idretten skal gjennomføres.

Innføringene i de ulike idrettsaktivitetene vil vise studentene forskjellige tilnæringsmåter for tilrettelegging/innlæring av idretter og aktiviteter for ulike målgrupper. Fotball er gjennomgående tema i ballspill. Skileik vektlegger lek og oppgavebasert læringsklima som en introduksjon til vinteraktivitet. I langrenn vil vi blant annet lære om tilrettelegging for syns- og bevegelseshemmede. Basistrening vil knyttes opp mot og ses i sammenheng med emnet Idrettsfysiologi og treningslære (trenings- og bevegelseslære).

I emnet inngår en obligatorisk tur med fokus på teambygging og samarbeid. Denne turen er i starten av høstsemesteret.

**Læringsutbytte:**

Formålet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om grunnleggende bevegelsesmønstre knyttet til de ulike idrettsaktivitetene. Videre skal studentene oppnå forståelse for virkningene av trening og fysisk aktivitet. De skal kunne tilrettelegge for aktivitet for ulike målgrupper. Det er obligatorisk studentinstruksjon. Denne er valgbare for ballaktivitet, basistrening og langrenn. Alle studenter skal ha 4 timer praksis i skileik.



## 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. Emnet har undervisning gjennom hele studieåret, med hovedtyngden i periodene august-oktober og januar-juni.

Hele studentgruppen deler ved studiestart inn i 4 grupper (20 studenter i hver gruppe). Gruppene har separat undervisning gjennom hele emnet. Det betyr at all undervisning gjennomgås 4 ganger. Gjennom dette tilrettelegges det for fleksibel undervisning for toppidrettstudenter. Se mer om dette under (Arbeidskrav).

For valgbart kurs vil nye grupper etableres. Den valgbare aktiviteten vil gjennomføres konsentrert i en vintersportsuke i løpet av april. Det gis mer informasjon om dette i løpet av studieåret.

## Emneier:

ÅR/BA Idrett

## Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

## Arbeidskrav:

Det er krav om 80% oppmøte på hvert enkelt kurs. Oppmøte betegnes som aktiv deltagelse.

Forhold knyttet til fravær, skader og lignende, samt toppidrettstudenter er forklart under:

- Dersom en student ikke kan møte til undervisning i sin gruppe pga idrettssatsning (toppidrettstudenter) eller andre forhold: Studentene kan bytte gruppe til en undervisningstid som passer. Kurslærer må underrettes på mail i forkant.
- Ved skader / sykdom: Så langt det lar seg gjøre skal studentene møte til undervisningen. Studenter som av ulike grunner ikke kan delta aktivt (skader / sykdom) skal være deltagende og observere, samt besvare og levere inn arbeidsoppgaver / logger for å få godkjent oppmøte. Dette må avklares med kurslærer i forkant av øktene.
- Sykdom / skader som forhindrer studenter fra å komme til undervisning: Studentene må kontakte kurslærer og underrette om eventuelt fravær. Dette vil regnes som reelt fravær.
- Fravær for toppidrettstudenter i tilknytning til idrettssatsning (samlinger, konkurranser ol): Studenter med toppidrettstatus må dokumentere fravær til kurslærer per mail og i god tid slik at kurslærer og student kan planlegge eventuelle gruppebytter for å minimere fraværet. Det gis inntil 4 repetisjonstimer i etterkant av hvert kurs til toppidrettsstudenter med dokumentert fravær. Disse timene er også åpne for andre studenter.
- Dersom studenter ikke oppnår 80% oppmøte på et eller flere av idrettskursene vil ikke emnet godkjennes og studentene må selv være ansvarlige for å ta opp igjen manglende timer senere studieår.

## Eksamensform 2:

**Eksamensform:**

Mappevurdering med tre rapporter som godkjennes underveis i studieåret:

- Ballrapport: Innlevering og godkjenning i høstsemesteret. Skriftlig gruppeinnlevering med 3 - 4 studenter i hver gruppe.
- Skileik- / langrennsrapport: Innlevering og godkjenning i løpet av april. Muntlig presentasjon i gruppe med 3 - 4 studenter i hver gruppe. 2 oppgaver å velge mellom; skileik / idrettsdidaktikk eller langrenn / teknikk.
- Basisrapport: Innlevering og godkjenning i mai. Skriftlig gruppeinnlevering med 3 - 4 studenter i hver gruppe.

Emnet har karakter bestått/ikke bestått. For bestått kreves inntil 80% oppmøte i hvert idrettskurs, samt godkjente rapporter.

**Karaktersystem:**

Bestått/Ikke bestått

**Semester:**

Vår og høst

**Lengde:**

Hele året

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2011/2012

**Antall studenter:**

80

**Godkjenningsorgan:**

Studieutvalget, revisjon SN-sak 33-08 og 33-09

**Dato for godkjenning:**

24.11.05, revisjon 28. nov 2008, revisjon 5. juni 2009

**Emneansvarlig:**

Geir Vegge og Marit Roland Udnæs

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Overlapp:**

Emnet IDR1003/1 Idrettsaktiviteter (15 sp.) overlapper med emnet IDR1013/1 Idrettsaktiviteter (20 sp.) med 75%



## IDR1011/1 Trenings- og bevegelseslære

**Navn:**

Trenings- og bevegelseslære

**Kode:**

IDR1011/1

**Studiepoeng:**

15

**Emnebeskrivelse:**

Emnet omhandler treningsprinsipper og metoder for utvikling av prestasjonsevne i ulike fysiske aktiviteter, og hvordan kroppen tilpasser seg disse. Videre omhandler emnet anatomi og bevegelseslære.

**Læringsutbytte:**

Studentene skal tilegne seg kunnskap om hvordan en kan trene for å forbedre prestasjonen i ulike aktiviteter. Videre skal de tilegne seg kunnskap om kroppens anatomiske oppbygning og funksjon i ulike bevegelser.

**Undervisnings- og læringsmetode:**

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

**Emneier:**

ÅR/BA Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Årsstudium og bachelor i idrett

**Arbeidskrav:**

Inntil flere arbeidskrav i tilknytning til arbeid i kollokviegrupper.

**Eksamensform 2:**

**Eksamensform:**

6-timers dagseksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen

**Karaktersystem:**

Karakter A-F



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Semester:**

Vår

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2010

**Antall studenter:**

80

**Godkjenningsorgan:**

Studienemnda SN-sak 33-08

**Dato for godkjenning:**

28. nov 2008

**Undervisningspråk:**

Norsk

**Erstatter:**

Idrett, sport og rekreasjon Idrettsfysiologi og treningslære (overtar sammen med trenings- og bevegelseslære)



## IDR1006/1 Humanfysiologi

**Navn:**

Humanfysiologi

**Kode:**

IDR1006/1

**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 2:**

**Eksamensform:**

6 timers skriftlig individuell eksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen

**Karaktersystem:**

Karakter A-F





# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Forkunnskapskrav:**

Idrettsbiologi (IDR1010) og Trenings- og bevegelseslære (IDR1011), eller tilsvarende, må være bestått.

**Semester:**

Høst

**Lengde:**

August - oktober

**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:**

Stian Ellefsen

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Erstatter:**

IDR1006 Idrettsfysiologi I



## IDR2004/1 Arbeidsfysiologi og metode

**Navn:**

Arbeidsfysiologi og metode

**Kode:**

IDR2004/1

**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, rapportskrivning

**Emneier:**

ÅR/BA Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Bachelor i idrett



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Arbeidskrav:**

80% oppmøte på lab'ene Inntil 3 skriftlige arbeidskrav

**Eksamensform 2:****Eksamensform:**

6 timers dagseksamen

**Tillatte hjelpemidler:**

Alle hjelpemidler er tillatt

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

Idrettsbiologi (IDR1010) og Trenings- og bevegelseslære (IDR1011), eller tilsvarende, må være bestått.

**Semester:**

Vår og høst

**Lengde:**

oktober - januar

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2011/2012

**Antall studenter:**

80

**Godkjenningsorgan:**

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

**Dato for godkjenning:**

28. nov 2008

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Erstatter:**

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



**Høgskolen  
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

## **IDR1008/1 Fysisk aktivitet og helse I**

**Navn:**

Fysisk aktivitet og helse I

**Kode:**

IDR1008/1

**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:

### Kunnskaper

- Kjenne til disse sykdomstilstandenes epidemiologi, patologi og forebyggings- og behandlingsmulighet, særlig relatert til fysisk aktivitet:
  - Astma/ lungelidelser
  - Hjerte- og karsykdommer
  - Diabetes type 1 og 2
  - Metabolsk syndrom
  - Overvekt og fedme
  - Muskel- skjelettsykdom
  - Utbredte bånd, sene- og muskelskader
- Kjenne patologien ved akutt hjertestans og drukning og gjøre rede for hva som er god livredning, riktig hjerte- lungeredning og riktig bruk av halvautomatisk hjertestarter
- Kjenne til utfordringer i folkehelsearbeidet, med vekt på:
  - Modeller og strategier i det helsefremmende arbeidet
  - Bruk av fysisk aktivitet ved arbeid med barn og unge og med særlig risikoutsatte grupper
  - Innsikt i fag- og yrkesetiske problemstillinger knyttet til helsefremmende arbeid, som forståelse og respekt for den enkeltes rett til å velge helseatferd

### Ferdigheter

- Kunne anvende strategier, teorier og modeller innen helsefremmende arbeid som kan bidra til å løse aktuelle folkehelseutfordringer
- Kunne praktisere hjerte- lungeredning, bruk av hjertestarter og bruk av ilandføringsteknikker av personer i vann
- Tilegne seg praktisk erfaring med hvordan ulike former for fysisk aktivitet (eks. vannaktiviteter, stavgang, styrketrening) kan benyttes som trening, forebygging og behandling
- Analysere og trekke ut relevant dokumentasjon fra forsknings- og utviklingsarbeid, og bruke dette ved planlegging av fysisk aktivitet mot definerte sykdomsgrupper og ved planlegging av helsefremmende arbeid
- Kunne fungere tilfredsstillende i studentgrupper ved arbeid på lab, ved rapportarbeid og ved framlegginger

## Undervisnings- og læringsmetode:

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

## Emneier:

ÅR/BA Idrett

## Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

- Inntil fire rapporter
- Inntil to gruppeframlegginger
- Praktisk ferdighetsprøve i hjerte- lungeredning

Alle arbeidskrav må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet. Det stilles krav om minst 80 % oppmøte i undervisningstimer som er definert som obligatoriske.

**Eksamensform 2:****Eksamensform:**

6 timers skriftlig individuell eksamen.

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen hjelpemidler

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

Idrettsbiologi (IDR1010) og Trenings- og bevegelseslære (IDR1011), eller tilsvarende, må være bestått.

**Semester:**

Høst og vår

**Lengde:**

november - april

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2012

**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



## IDR1005/1 Aktivitetsledelse med praksis

**Navn:**

Aktivitetsledelse med praksis

**Kode:**

IDR1005/1

**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 2:****Eksamensform:**

Praksisrapport



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

**Karaktersystem:**

Bestått/Ikke bestått

**Forkunnskapskrav:**

Idrettsbiologi (IDR1010) og Trenings- og bevegelseslære (IDR1011), eller tilsvarende, må være bestått.

**Semester:**

Vår

**Lengde:**

Januar - juni

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2012

**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





## IDR2006/1 Molekylær cellebiologi

**Navn:**

Molekylær cellebiologi

**Kode:**

IDR2006/1

**Studiepoeng:**

10

**Emnebeskrivelse:**

Emnet gir inngående kunnskap om funksjoner i eukaryote celler, med særlig fokus på genombiologi, proteinfunksjoner og –struktur, membrantransport, proteinsortering, vesikkeltrafikk, cytoskjelett, organeller, cellulær forankring, cellulær kommunikasjon, celledød og celledeling. Emnet vil også gi grunnleggende innføring i et utvalg relevante forskningsmetoder

**Læringsutbytte:**

**Kunnskap:**

- Kandidaten skal etter endt emne ha god kunnskap om de molekylære mekanismer som ligger til grunn for de cellulære prosesser som studeres
- Kandidaten skal etter endt emne ha grunnleggende kunnskap om molekylær- og cellebiologiske forskningsmetoder

**Ferdighet:**

- Kandidaten skal etter endt emne kunne lese og forstå fagområdets originallitteratur

**Generell kompetanse:**

- Kandidaten skal etter endt emne kunne utnytte den tilegnede kunnskapen til å reflektere over menneskekroppens cellulære funksjoner som enkeltstående mekanismer
- Kandidaten skal få grunnleggende forståelse for hvordan cellulære funksjoner og egenskaper integreres på vevs- og organfunksjoner

**Undervisnings- og læringsmetode:**

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar

**Emneier:**



**Arbeidskrav:**

Inntil 3 muntlige eller skriftlige arbeidskrav, individuelle eller gruppevis

**Eksamensform 2:**

Skoleeksamen, 4 timers

**Eksamensform:**

Individuell 4 timers skriftlig eksamen med gradert bokstavkarakter (A-F)

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

Fullført 2BAIDR eller tilsvarende

**Semester:**

Høst

**Lengde:**

1 semester

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2014

**Antall studenter:**

40

**Godkjenningsorgan:**

SN-sak16-12

**Dato for godkjenning:**

14. mars 2012

**Emneansvarlig:**

Stian Ellefsen

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Erstatter:**

Valgfritt emne



## IDR2001/2 Idrettsfysiologi

**Navn:**

Idrettsfysiologi

**Kode:**

IDR2001/2

**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 muskelaktiveringen 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

**Emneeier:**

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 2:****Eksamensform:**

6 timers skriftlig individuell eksamen

**Tillatte hjelpemidler:**

Ingen

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

Emnet Humanfysiologi må være bestått for å kunne ta emnet.

**Semester:**

Høst

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2013

**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

**Undervisningsspråk:**

Norsk

**Erstatter:**

Idrettsfysiologi II



## IDR2002/2 Fysisk aktivitet og helse II

**Navn:**

Fysisk aktivitet og helse II

**Kode:**

IDR2002/2

**Studiepoeng:**

20

**Emnebeskrivelse:**

Gjennom dette emnet skal studenten gis innsikt i problemstillinger, teorigrunnlag, og forskning som ligger til grunn for valg av treningsmetoder, type aktivitet og dosering innen forebygging og behandling av vanlige sykdommer og tilstander i befolkningen. Studenten skal planlegge og gjennomføre tilpasset trening for ulike personer og målgrupper. Emnet skal gi studenten den teoretiske bakgrunn for ernærings betydning for helsen. Helsepsykologiske teorier og modeller har en spesiell plass i dette emnet som grunnlag for å kunne veilede ulike personer og målgrupper i forhold til fysisk aktivitet



## Læringsutbytte:

### Kunnskaper

- Ut fra kunnskap om patologi, menneskets fysiologi og treningsfysiologi kunne vurdere og bedømme hvordan fysisk aktivitet kan brukes som forebyggende og behandlende middel for følgende sykdommer og tilstander: Hjerte- og karsykdommer, Diabetes type 1 og 2, Metabolsk syndrom, Overvekt og fedme, Kreft, Mental helse
- Gjøre rede for generelle aldringsprosesser, sykdommer som rammer eldre og betydningen av fysisk aktivitet
- Gjøre rede for betydningen av fysisk aktivitet i forbindelse med graviditet
- Spesielt innen temaet ernæring: Gjøre rede for sentrale ernæringsanbefalinger, Gjøre rede for funksjon, behov og gode matkilder for de ulike næringsstoffer i det norske kosthold. Gjøre rede for ernærings betydning relatert til diabetes type 2, hjerte- og karsykdom, fedme og kreft
- Spesielt innen temaet helsepsykologi: Kjenne til de grunnleggende psykologiske prosessene som ligger bak helseatferd og atferdsendringer. Gjøre rede for sentrale modeller/teorier for å påvirke fysiske aktivitetsvaner, og kunne vurdere hvordan disse kan brukes i praktisk arbeid

### Ferdigheter

- Kunne velge treningsmetoder, aktivitetsformer, og dosering, for å forebygge og behandle nevnte sykdommer og tilstander, og instruere personer på individ- og gruppenivå i forhold til dette
- Analysere og trekke ut relevant dokumentasjon fra forskings- og utviklingsarbeid, og bruke dette som grunnlag for veiledning og instruksjon innenfor fysisk aktivitet og ernæring
- Foreta enkle helserelevante tester og tolke disse, og formidle resultater fra gjennomførte tester på en pedagogisk og etisk måte
- Vise innsikt og praktisk forståelse av endringsfokustert rådgivning som verktøy for personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner og livsstil for øvrig
- Anvende egnede verktøy for kostholdsregistrering

## Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, gruppearbeid, rapporter, praktiske timer, studentframlegging

### Emneier:

ÅR/BA Idrett

### Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

### Arbeidskrav:

Studentene skal i løpet av emnet gjennomføre arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og alle arbeidskravene må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen

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

### Eksamensform 2:

**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 generelt.

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

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

**Semester:**

Vår

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Studieår:**

2014

**Antall studenter:**

40

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08, SN-sak 16-12

**Dato for godkjenning:**

22.nov 06, Revisjon 28. nov 2008, revisjon 14. mars 2012

**Emneansvarlig:**

Eirik Grindaker

**Undervisningsspråk:**

Norsk



## IDR2003/1 Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

**Navn:**

Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

**Kode:**

IDR2003/1

**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



**Arbeidskrav:**

Alle studentene skal utarbeide en prosjektbeskrivelse samt presentere sin metodiske tilnærming til prosjektet ved hjelp av en powerpointpresentasjon. Både selve prosjektbeskrivelsen og powerpoint presentasjonen vurderes til godkjent/ikke godkjent og må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

**Eksamensform 2:****Eksamensform:**

Skriftlig gruppeinnlevering

**Karaktersystem:**

Karakter A-F

**Forkunnskapskrav:**

Emnene Arbeidsfysiologi og metode, Humanfysiologi og Fysisk aktivitet og Helse I må være bestått for å kunne ta emnet.

**Semester:**

Vår

**Heltid/ deltid:**

Heltid

**Antall studenter:**

30

**Godkjenningsorgan:**

SU-sak 62-06

**Dato for godkjenning:**

22. nov 06

**Emneansvarlig:**

Stian Ellefsen

**Undervisningsspråk:**

Norsk