

# Studieplan 2015/2016

## Bachelor i idrettsvitenskap (kull 2015 - 2018)

### Kull

2015/2018

### NUS-kode

668106

Bachelor i idrett gir deg kunnskap i idrettsfysiologi som danner grunnlag for å forstå hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet kan påvirke kroppen. Du vil lære hvordan en kan tilrettelegge fysisk aktivitet for ulike målgrupper, og hvordan planlegge, lede, gjennomføre og evaluere helsefremmende og forebyggende tiltak. Du vil også lære å utvikle treningsopplegg for idrettsutøvere.

Gjennom studiet lærer du om idrettens rolle og funksjon i samfunnet og betydningen av fysisk aktivitet og idrett for individet. Ved hjelp av teknisk utstyr i høgskolens eget testlaboratorium vil du lære å måle prestasjonsevne og forklare kroppens reaksjon på en arbeidsøkt.

Studiet er sammensatt av både praktiske og teoretiske emner, og i løpet av andre studieår skal studentene ut i praksis tilsvarende 120 timer (3 uker). Det legges opp til at du gjennom dette skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet. Du kan velge mellom praksis på en institusjon, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, eller i skoleverket.

Det vil bli lagt vekt på både samfunnsvitenskapelige og biologiske perspektiver på fysisk aktivitet og inaktivitet. Du vil lære hvordan alder, sykdom og funksjonshemming endrer fysisk yteevne, samt at du vil lære å måle prestasjonsevne og forklare kroppens reaksjon på en arbeidsøkt.

Studiet kvalifiserer for helsefremmende og forebyggende arbeid i offentlige og private virksomheter. Kompetansen vil også kunne være relevant innenfor skolesektoren,

idrettsorganisasjoner, treningscentre, trenervirksomhet ol. Bachelor i idrett er lagt til rette for toppidrettsstudenter, slik at det vil være mulig å kombinere en idrettssatsing ved siden av studiet.

### Videre studier

Bachelor i idrett fra HiL kvalifiserer for opptak til masterstudier i inn- og utland.

Relaterte linker:

- Studiemiljøet på Bachelor og Årsstudium i idrett vant HiLs Læringsmiljøpris i 2010 og 2013 - [les her](#).
- Les om [tidligere idrettsstudent Tor Helge Wiestad](#) som nå jobber på Haukeland Universitetssykehus

**Følg Idrett på Instagram**

## 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, treningscentre osv

## Videre utdanning

Bachelorprogrammet i idrett kvalifiserer for videre studier ved utdanningsinstitusjoner som tilbyr master i idrett innenfor helse- og prestasjonsfysiologi. Studenter med bachelor i idrettsvitenskap fra HiL har blant annet fortsatt på Master i fysisk prestasjonsevne ved [Norges Idrettshøgskole \(NIH\)](#) og Master i idrettssvitenskap ved [NTNU](#). Studiet kvalifiserer også til masterstudier i utlandet.

## 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 120 timer (3 uker). Det legges opp til at studentene gjennom dette skal få innsyn og erfaring

med praksisfeltet. De kan velge mellom praksis på en institusjon, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, eller i skoleverket. 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.

Studiemiljøet samarbeider med treningscenterbransjen om utdanning av personlig trener (PT).

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

### Ferdighetsmål. Studentene skal:

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

### Generell kompetanse. Studentene skal:

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

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller godkjent realkompetanse.

Søkere med Årsstudium i idrett kan få vurdert innpass på bakgrunn av tidligere beståtte emner. Søking 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 120 timer (3 uker) 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.

## Spesielle reglement/lover

Studenter må framvise gyldig politiattest ved studiestart.

## Studiestart

17.08.2015

## Kontaktinformasjon

Studieleder:

[Gunnar Slettaløkken](#)

## Informasjonskompetanse

Studentene skal utvikle ferdigheter i å finne fram til kunnskapskilder av høg 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.

## Antall studiepoeng

180

## Heltid/ deltid

Heltid

## Studielengde

3 år

## Grad/ kompetanse

Bachelor

## Avdeling

Avdeling for samfunnsvitenskap

## Fagområde

Idrettsfag

### bachelor i idrett: Emnestruktur

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
IDR1014/1	Aktivitetspedagogikk og trenerrollen	5	O	5					
IDR1015/1	Arbeidsfysiologi	10	O	10					
IDR1016/1	Anatomi og bevegelseslære	15	O	15					
IDR1017/1	Aktivitetslære	10	O		10				
IDR1012/1	Idrett, individ og samfunn	10	O		10				
IDR1018/1	Treningslære	10	O		10				
IDR2005/1	Humanfysiologi	15	O			15			
IDR1008/1	Fysisk aktivitet og helse I	15	O			8	7		
IDR1005	Treningsveileder med praksis	15	O			7	8		
IDR2004/2	Arbeidsfysiologisk metode og statistikk	15	O				15		
IDR2001/2	Idrettsfysiologi	15	O					15	
IDR2006/1	Cellebiologi	10	O					10	
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

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

# Emneoversikt

## IDR1014/1 Aktivitetspedagogikk og trenerrollen

Kode: IDR1014/1

Studiepoeng: 5

### Undervisningsspråk

Norsk

### Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg teoretisk kunnskap om pedagogikk, trener-/coach- og lederrollen, samt motivasjons- og læringsmiljøteorier. Gjennom innføring i barns vekst og utvikling skal studenten få økt forståelse for og erfaring med hvilken betydning idrett og fysisk aktivitet har for fysisk og mental vekst og utvikling. I emnet inngår planlegging og tilrettelegging for praksis. Denne gjennomføres i emnet «Aktivitetslære». Studenten skal utvikle sin egen praksisplass i samarbeid med medstudenter og således få erfaring med samarbeid, innovasjon og entreprenørskap

### Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

#### Kunnskaper

- Ha et pedagogisk kunnskapsgrunnlag som muliggjør bevisste idrettsdidaktiske overveielser
- Kjenne til ulike verktøy og metoder i forhold til coaching og trener-/lederrollen
- Kjenne til barns generelle vekst og utvikling og kunne sette dette i relasjon til idrett

og fysisk aktivitet

- Kjenne til hvilke læringsmiljøer som fremmer og motiverer til fysisk aktivitet, gode læringsstrategier, motivasjon, trygghet og trivsel
- Kjenne til idrettens verdigrunnlag og idrettens retningslinjer for idrettsaktivitet for barn og ungdom

### Ferdigheter

- Kunne føre en coachende (veiledende) samtale / dialog med medstudenter
- Anvende og henvise til fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling – både skriftlig og muntlig, individuelt og i grupper
- Kunne utføre gruppearbeid på en tilfredsstillende måte

## Undervisnings- og læringsmetode

For å understøtte emnets læringsutbytte vektlegges ulike pedagogiske undervisnings- og læringsmetoder – forelesninger, seminarer, studentpresentasjoner, gruppeoppgaver og veiledning. Det er krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske

## Forkunnskapskrav

Ingen særskilte krav til forkunnskaper.

## Emne er valgbart for

Ingen studieretninger.

## 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 avlegge eksamen. Ett arbeidskrav er knyttet til etablering og beskrivelse av studentpraksis

## Eksamensform

Muntlig gruppeeksamen

## Erstatter



Coaching og ledelse (5 sp)

## Karaktersystem

Bestått/Ikke bestått

## Lengde

Fra studiestart til slutten av september

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Marit Roland Udnæs

## Emneeier

ÅR/BA Idrett

# IDR1015/1 Arbeidsfysiologi

Kode: IDR1015/1

Studiepoeng: 10

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten få en innføring i menneskets fysiologi relatert til fysisk aktivitet. Emnet belyser hvordan celler, organer og menneskekroppen som helhet fungerer i hvile og under fysisk aktivitet.

Sentrale temaer vil være celler, nervesystemet, sanseorganene, hormonsystemet, respirasjonsorganene, kretsløpsorganene, blodet, gassutvekslingen, fordøyelsen, næringsstoffer, energiomsetning, temperaturregulering og væskebalanse

## Læringsutbytte

Etter gjennomført emne har studenten grunnleggende kunnskaper om organsystemer og fysiologiske funksjoner som er av stor betydning for idrettsprestasjon og helse.

## Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger. Oppgaver. Gruppearbeid.

## Emne er obligatorisk for

Årsstudium og bachelor i idrett

## Arbeidskrav

Inntil flere arbeidskrav

## **Eksamensform**

4-timers skoleeksamen.

## **Tillatte hjelpemidler**

Ingen

## **Karaktersystem**

Karakter A-F

## **Heltid/ deltid**

Heltid

## **Emneansvarlig**

Håvard Nygård

## **Emneeier**

ÅR/BA Idrett

# IDR1016/1 Anatomi og bevegelseslære

Kode: IDR1016/1

Studiepoeng: 15

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Emnet omhandler muskel- skjelettsystemets oppbygning og funksjon, samt biomekanikk.

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskap

- Ha grunnleggende kunnskap om muskel- skjelettsystemets oppbygning og funksjon, med særlig fokus på bevegelser
- Kan beskrive muskelkontraksjonsprosessen og har innsikt i forhold som bestemmer musklers evne til kraftutvikling
- Kjenner utspring, feste og funksjon for kroppens sentrale muskler
- Kan vurdere tekniske bevegelsesløsninger i idrett ut fra biomekaniske betraktninger

### Ferdighet

- Kan gjennomføre idrettsfysiologiske tester, samt tolke og bearbeide data
- Kan lese forskningsartikler og kan anvende relevant informasjon i andre kontekster

## Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger, praktiske demonstrasjoner, lab.- arbeid, individuelle oppgaver, gruppeoppgaver, studentpresentasjoner.

Emnet består av både teoretiske og praktiske timer. De praktiske timene er obligatoriske.

## Emne er obligatorisk for

Års- og bachelor i idrett

## Arbeidskrav

- Det er krav om minst 80 % oppmøte i fagets praktiske timer
- Gruppearbeidskrav i idrettsfysiologi
- Individuelt arbeidskrav om grunnleggende biomekanikk
- Individuell praktisk prøve om muskelbruk og teknikk i styrketreningsøvelser
- Gruppearbeidskrav med presentasjon av biomekanisk analyse for en selvvalgt teknikk

## Eksamensform

6 timer skoleeksamen

## Tillatte hjelpemidler

kalkulator

## Erstatter

Anatomi og bevegelseslære (10 sp)

## Overlapp

10 sp

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Lengde

aug-des

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Geir Vegge

## Emneeier

ÅR/BA Idrett

# IDR1017/1 Aktivitetslære

Kode: IDR1017/1

Studiepoeng: 10

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten utvikle en praktisk kunnskaps- og ferdighetsbasis. Emnet viderefører emnet Aktivitetspedagogikk ved at studentens teoretiske kunnskaper og ferdigheter trekkes inn i en praktisk kontekst. Emnet består av flere idretts- og aktivitetskurs som introduserer studenten for ulike aktiviteter og idretter, samt studentpraksis

## Læringsutbytte

**Læringsutbytte:** Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner

### Kunnskap

- Ha forståelse om virkningene av trening og fysisk aktivitet
- Kjenne til grunnleggende bevegelsesmønstre i de aktuelle idrettene og aktivitetene
- Ha forståelse for sammenhengen mellom pedagogisk teori og metode, planlegging, ledelse og evaluering av aktivitet
- Ha kjennskap til ulike tilnæringsmåter for tilrettelegging for mennesker med nedsatt funksjonsevne

### Ferdigheter

- Ha praktiske erfaringer med ulike tekniske bevegelsesløsninger
- Kunne planlegge, tilrettelegge for, lede og evaluere aktivitets- og treningsprogram for gitte målgrupper, knyttet til
  - studentpraksis
  - emnets idretts- og aktivitetskurs

- Kunne uttrykke og utveksle synspunkter og erfaringer med andre på bakgrunn av fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av praksis
- Kunne medvirke til og forstå betydningen av samarbeid som bærende prinsipper for god aktivitetsutvikling og å ha ansvar for andre

## Undervisnings- og læringsmetode

For å understøtte emnets læringsutbytte vektlegges en praktisk pedagogisk tilnærming i emnets idretts- og aktivitetskurs og studentpraksis. Undervisning gjennomføres i relevante anlegg i og rundt Lillehammer og emnet forutsetter fysisk aktive og deltagende studenter og lærere. Studentens egne erfaringer vektlegges og egenstudier (øvelser) er påkrevet. Undervisningen gjennomføres i grupper på ca. 20 studenter, som igjen organiseres på gruppe- og parnivå. Kommunikasjon, instruksjon, deltagelse, samarbeid, veiledning, induktiv og deduktiv metode er bærende pedagogiske prinsipper.

(Detaljert innhold de ulike kursene legges ut i Fronter)

## Emne er obligatorisk for

Årsstudium og bachelor i idrett

## Arbeidskrav

Hvert kurs er et individuelt arbeidskrav. Det er krav om 80% til 100% oppmøte på hvert kurs, basert på kursets omfang. Studentpraksis er et eget arbeidskrav. I tillegg kan det gjennomføres arbeidskrav i form av ferdighetstester.

## Eksamensform

Mappeeksamen bestående av inntil 4 deksamener. Disse gjennomføres underveis i studieåret. Alle eksamenene er i gruppe eller par. Det kan også arrangeres muntlig eksaminasjon.

## Erstatter

Idrettsaktiviteter på 15 sp

## Overlapp



10 sp

## Karaktersystem

Bestått/Ikke bestått

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Geir Vegge og Marit Roland Udnæs

## Emneier

ÅR/BA Idrett

# IDR1012/ 1 Idrett, individ og samfunn

Kode: IDR1012/1

Studiepoeng: 10

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg kunnskap om hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet, både på et individuelt og et kollektivt plan

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

- Ut fra kunnskap om norsk idretts utvikling, organisasjonsmodell og verdigrunnlag kunne vurdere og reflektere over
  - Idrettens historiske utvikling og framtidsperspektiv
  - Idrettens forhold til myndigheter og politikk
  - Idrettens forhold til enkeltindivider og grupper
  - Nasjonale og internasjonale trender og påvirkninger
  - Media og markedskrefter
- Ut fra teoretisk kunnskap om menneske- og prestasjonssyn kunne redegjøre for, samt reflektere over relevante etiske problemstillinger i idretten
- Ha kunnskap om grunnleggende teorier og metoder, samt bruksområder for idrettspsykologi og mental trening
- Forståelse for individers forutsetninger for idrettsdeltagelse

### Ferdigheter

- Kunne sammenligne og drøfte ulike faglige synspunkter og formulere problemstillinger knyttet til fagets temaer og teorier, både skriftlig og muntlig

- Kunne bygge opp faglige tekster som stilfredsstiler krav til etterrettelighet, blant annet ved å følge regler om referansebruk og kildehenvisning

## Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger og seminarer

## Emne er obligatorisk for

Årsstudium og bachelor i idrett, Bachelor i Sport Management

## Emne er valgbart for

Bachelor i samfunnsfag, Bachelor i psykologi

## Arbeidskrav

Arbeidskrav gis i forbindelse med de ulike hovedtema. Disse er obligatoriske og det er en forutsetning at alle er godkjent for å gå opp til eksamen. Arbeidskravene er deltagelse på seminarer og skriftlige innleveringer.

## Eksamensform

Skriftlig 4-timers skoleeksamen.

## Tillatte hjelpemidler

Ingen hjelpemidler.

## Overlapp

Emnet IDR1012/1 Idrett, individ og samfunn (10 sp.) overlapper med emnet IDR1002/1 Idrett, individ og samfunn (15 sp.) med 100%

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Marit Roland Udnæs

## Emneeier

ÅR/BA Idrett

# IDR1018/1 Treningslære

Kode: IDR1018/1

Studiepoeng: 10

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Emnet omhandler treningsplanlegging og kroppens respons på ulike typer trening. I tillegg blir generell teori om idrettsskader berørt. Emnet består av både teoretiske og praktiske timer.

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

Kjenne generelle prinsipper og metoder innen treningsplanlegging

Ha oversikt over organiske egenskaper som er særlig viktige for prestasjonen i ulike typer idretter

Kunne beskrive kroppens respons på ulike typer trening og kunne anvende kunnskapen ved planlegging av trening

Ha oversikt over generelle tiltak for å forebygge og behandle idrettsskader

### Ferdigheter

Kunne anvende treningsprinsipper og treningsmetoder ved gjennomføring av trening

Kunne gjennomføre tester av fysisk prestasjonsutvikling og vurdere testenes validitet

Ha erfaring med å lese forskningsartikler og kunne anvende relevant informasjon i andre kontekster

## **Undervisnings- og læringsmetode**

Forelesninger, oppgaver, gruppearbeid.

## **Arbeidskrav**

Flere arbeidskrav

Det er krav om minst 80 % oppmøte i fagets praktiske timer

## **Eksamensform**

4 timers skoleeksamen

## **Tillatte hjelpemidler**

Ingen

## **Karaktersystem**

Karakter A-F

## **Lengde**

jan-mai

## **Heltid/ deltid**

Heltid

## **Emneansvarlig**

Geir Vegge

## **Emneeier**

ÅR/BA Idrett

# IDR2005/ 1 Humanfysiologi

Kode: IDR2005/ 1

Studiepoeng: 15

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg en grunnleggende forståelse for hvordan menneskekroppen fungerer. Kurset vil starte med temaer innen fysikk, kjemi og cellebiologi. Disse temaene vil danne fundamentet for å forstå fysiologien i de organsystemene som gjennomgås.

Målet for kurset er å gi studentene en grunnleggende fysiologisk plattform slik at de vil forstå hvordan både friske og syke mennesker responderer på fysisk aktivitet.

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

- Studenten har grunnleggende forståelse av temaer innen cellebiologi, kroppens energiomsetning, nervesystemet, sansene, respirasjonssystemet, skjelettmuskulaturen, det endokrine systemet, sirkulasjonssystemet, nyrene og elektrolyttbalansen og fordøyelsessystemet.
- Studenten har grunnleggende kunnskaper om menneskets fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen til å diskutere hvordan kroppen responderer på ulike treningsformer.

### Ferdigheter

- Studenten har grunnleggende kunnskaper om menneskets fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen til å diskutere hvordan kroppen responderer på ulike



treningsformer.

## Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger over fastlagte temaer og seminarer hvor studentene selv kan ta opp temaer som de finner utfordrende.

## Forkunnskapskrav

IDR1015 Arbeidsfysiologi

## Emne er obligatorisk for

Ba idrett

## Arbeidskrav

Emnet har ett obligatorisk arbeidskrav. Dette arbeidskravet er en individuell muntlig besvarelse av en oppgave og gjennomføres i løpet av første halvdel av emnet. Kandidaten må ha bestått arbeidskravet før kandidaten kan gå opp til skriftlig eksamen i slutten av emnet.

## Eksamensform

6 timers skriftlig individuell eksamen.

## Tillatte hjelpemidler

Ingen

## Erstatter

IDR1006 Idrettsfysiologi I

## Overlapp

Emnet IDR2005/1 Humanfysiologi overlapper med emnet IDR1006/2 Humanfysiologi med 100%

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Lengde

August - oktober

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Gunnar Slettaløkken

## Emneeier

ÅR/BA Idrett

# IDR1008/ 1 Fysisk aktivitet og helse I

Kode: IDR1008/1

Studiepoeng: 15

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Emnet omhandler vanlige sykdommer og skader, og hvordan fysisk aktivitet påvirker disse. Det omfatter også livredning, hjerte- lungeredning og bruk av hjertestarter og det gir en innføring i helsefremmende arbeid med vekt på fysisk aktivitet.

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

- Forståelse for 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
- Forståelse for patologien ved akutt hjertestans og drukning og gjøre rede for hva som er god livredning, riktig hjerte- lungeredning og riktig bruk av halvautomatisk hjertestarter
- Forståelse for 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

- Kan anvende strategier, teorier og modeller innen helsefremmende arbeid som kan bidra til å løse aktuelle folkehelseutfordringer
- Kan praktisere hjerte- lungeredning, bruk av hjertestarter og bruk av ilandføringsteknikker av personer i vann
- Har praktisk erfaring med hvordan ulike former for fysisk aktivitet (eks. vannaktiviteter, stavgang, styrketrening) kan benyttes som trening, forebygging og behandling
- Kan 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
- Kan fungere tilfredsstillende i studentgrupper ved arbeid på lab, ved rapportarbeid og ved framlegginger

## Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger, praktiske timer, lab.- arbeid, rapporter, gruppearbeid, studentframlegginger

## Forkunnskapskrav

IDR1016 Anatomi og bevegelseslære.

**Anbefalte forkunnskaper:**

IDR1015 Arbeidsfysiologi.

## Emne er obligatorisk for

Ba idrett

## Arbeidskrav

- Et gruppearbeidskrav om helsefremmende arbeid
- Et gruppearbeidskrav om idrettsskader
- Et gruppearbeidskrav om hjerte- og karsykdommer og diabetes

- Et gruppearbeidskrav om astma/ lungelidelser
- Et gruppearbeidskrav om muskelskjelettlidelser
- En individuell 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**

6 timers skriftlig individuell eksamen.

## **Tillatte hjelpemidler**

Ingen hjelpemidler

## **Karaktersystem**

Karakter A-F

## **Lengde**

november - april

## **Heltid/ deltid**

Heltid

## **Emneansvarlig**

Geir Vegge

## **Emneeier**

ÅR/BA Idrett

# IDR1005 Treningsveileder med praksis

Kode: IDR1005

Studiepoeng: 15

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Emnet skal videreutvikle studentens instruktør/veilederkompetanse, særlig rettet mot å arbeide som personlig trener (se forkunnskapskrav). I dette emnet er veiledningsmetodikk sentralt, og herunder er coaching- prinsipper vektlagt stor betydning. Det legges vekt på at studenten får et bevisst forhold til sentrale pedagogiske virkemidler og kommunikasjon i rollen som instruktør/treningsveileder. I løpet av emnet skal studenten gjennomføre to ulike praksisperioder, og dermed få relevant yrkeserfaring

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

- Innsikt i coachingprinsipper som kommunikasjonsverktøy
- Kunne gjøre rede for sentral metodikk knyttet til instruktørrollen
- Kjenne til relevante etiske problemstillinger knyttet til instruktørrollen

### Ferdigheter

- Kan planlegge og gjennomføre tilpasset trening for ulike personer, samt kunne forklare og utføre hensiktsmessig øvelsesteknikk, og overføre dette til utøver
- Behersker egnet kommunikasjon i instruktørrollen, herunder evnen til å kunne utvikle og motivere utøver

## Undervisnings- og læringsmetode

Praksisarbeid, veiledning, forelesninger, ferdighetstrening, seminar, caseoppgaver og gruppearbeid. Krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske

Studenten skal i løpet av emnet gjennomføre to ulike praksisperioder. Praksisperiodene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og begge praksisperiodene må være godkjent for å kunne avlegge eksamen. Følgende praksisperioder skal gjennomføres:

- Praksis på treningssenter (ELIXIA Lillehammer)
- Praksis tilsvarende 120 timer eller tre arbeidsuker på en institusjon, idrettsfysiologisk laboratorium, frisklivssentral eller i skoleverket

## Forkunnskapskrav

IDR1016 Anatomi og bevegelseslære.

### Anbefalte forkunnskaper:

IDR1014 Aktivitetspedagogikk og trenerrollen, IDR1015 Arbeidsfysiologi og IDR1018 Treningslære

## Emne er obligatorisk for

Ba Idrett

## Arbeidskrav

Studenten skal i løpet av emnet gjennomføre arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og alle arbeidskrav må være godkjent for å kunne avlegge eksamen. Følgende arbeidskrav skal gjennomføres:

- Praktisk ferdighetsprøve
- Personlig trener (PT)-kurs
- Caseoppgaver

## Eksamensform

Mappevurdering

## Erstatter

IDR1005 Aktivitetsledelse med praksis

## Karaktersystem

Bestått/Ikke bestått

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Eirik Grindaker

## Emneeier

ÅR/BA Idrett



# IDR2004/2 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk

Kode: IDR2004/2

Studiepoeng: 15

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg en teoretisk forståelse for arbeidsfysiologiske tester av styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet, planlegging og gjennomføring av et forskningsprosjekt samt relevante statistiske metoder i idrettsvitenskapelig forskning. Emnet vil også belyse etiske problemstillinger knyttet til vitenskapelig arbeid og bruk av mennesker i et forskningsprosjekt. Ved gjennomføring av et idrettsvitenskapelig prosjekt vil studentene få erfaring med å gjennomføre arbeidsfysiologiske tester på mennesker, innsamling av data, statistiske beregninger og utforming av en vitenskapelig rapport.

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

- Forklare gangen i hypotetisk-deduktiv metode og beskrive hvordan metoden kan forstås i relasjon til andre vitenskapelige paradigmer
- Beskrive hvordan aerob og anaerob energiomsetning kan måles og estimeres ut i fra ulike arbeidsfysiologiske tester og hvordan det kan brukes som et prestasjonsmål
- Forklare prinsipper for fysiologisk testing og hvordan ulike forutsetninger påvirker testers validitet og reliabilitet
- Beskrive et begrenset utvalg av biokjemiske metoder som brukes i idrettsvitenskapelig forskning

- Forstå aktuelle statistiske metoder og vurdere hvilke metoder som er aktuelle for å analysere typiske data i et idrettsvitenskapelig datamateriale
- Beskrive og vurdere etiske problemstillinger innen idrettsvitenskapelig forskning

### Ferdigheter og generell kompetanse

- Studenten skal under veiledning planlegge, gjennomføre og rapportere et idrettsvitenskapelig forskningsprosjekt
- Bruke søkemotorer til å søke opp relevant litteratur
- Formulere hypoteser ut i fra aktuelle problemstillinger
- Velge relevante testmetoder for problemstillinger knyttet til evaluering av fysisk prestasjonsevne og gjennomføre et begrenset antall testmetoder med tilfredsstillende reliabilitet
- Gjennomføre deskriptiv statistisk analyse og presentere data i figurer og tabeller
- Velge adekvate statistiske metoder for analyse av data fra idrettsvitenskapelige forskningsprosjekter og gjennomføre statistisk inferens

### Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger over temaer innen metode og statistikk, laboratorieøvelser og praktisk gjennomføring av et forskningsprosjekt. Databaserte øvelser i statistikk.

### Forkunnskapskrav

Anbefalte forkunnskaper:

IDR1015 Arbeidsfysiologi.

### Emne er obligatorisk for

Bachelor i idrett

## Arbeidskrav

Emnet har inntil 8 arbeidskrav i statistikk og studenten må ha gjennomført alle disse for å bli vurdert i kurset. Kurset har inntil 5 seminarer hvor studenten må ha aktivt deltatt på 4 av disse for å bli vurdert i kurset. Med aktiv deltakelse menes at studenten presenterer et forberedt materiale og aktivt deltar i diskusjoner kring andre studenters presentasjoner. Studentene vil bli vurdert både i deres eget arbeid og i vurderingen av andre studenters arbeid gjennom medstudentevaluering.

## Eksamensform

Mappeeksamen

Studentene vil bli vurdert i kurset gjennom levering av en rapportsamling. Rapportsamlingens innhold presiseres ved start av kurset.

## Erstatter

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

## Overlapp

IDR2004/1

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Gunnar Slettaløkken

## Emneeier

ÅR/BA Idrett

# IDR2001/2 Idrettsfysiologi

Kode: IDR2001/2

Studiepoeng: 15

## Undervisningsspråk

Norsk

## 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

## Forkunnskapskrav

IDR2005 Humanfysiologi

## 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

## Erstatter

Idrettsfysiologi II

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Bent Rønnestad

## Emneier

ÅR/BA Idrett

# IDR2006/ 1 Cellebiologi

Kode: IDR2006/1

Studiepoeng: 10

## Undervisningsspråk

Norsk

## 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 har grunnleggende forståelse for hvordan cellulære funksjoner og egenskaper integreres på vevs- og organfunksjoner



## Undervisnings- og læringsmetode

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar

## Forkunnskapskrav

Anbefalte forkunnskaper:

IDR2005 Humanfysiologi

## Eksamensform

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

## Erstatter

Valgfritt emne

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Lengde

1 semester

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Stian Ellefsen

## Emneeier

# IDR2002/2 Fysisk aktivitet og helse II

Kode: IDR2002/2

Studiepoeng: 20

## Undervisningsspråk

Norsk

## Emnebeskrivelse

Gjennom emnet skal studenten gis innsikt i problemstillinger, teori, og forskning som ligger til grunn for valg av aktivitetsformer, treningsmetoder og dosering i forhold til forebygging og behandling av livsstilssykdommer. Emnet skal videreutvikle studentens evne til å kunne planlegge og gjennomføre tilpasset trening for ulike målgrupper (se forkunnskapskrav). Motivasjonspsykologi har en sentral plass i emnet som verktøy for veiledning i forhold til livsstilsendringer. Emnet skal også gi en grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra til å forebygge og behandle livsstilssykdommer

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

### Kunnskaper

- Ut fra kunnskap om patologi, menneskets fysiologi og treningsfysiologi kan 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
  - Overvekt og fedme
  - Metabolsk syndrom
  - Kreft
  - Psykiske lidelser
- Kunne gjøre rede for generelle aldringsprosesser, sykdommer som rammer eldre og betydningen av fysisk aktivitet for denne aldersgruppen

- Kunne gjøre rede for betydningen av fysisk aktivitet i forbindelse med graviditet
- Ernæring:
  - Kunne gjøre rede for sentrale ernæringsanbefalinger
  - Kunne gjøre rede for funksjon, behov og gode kilder til de ulike næringsstoffer i det norske kosthold
  - Kjenne til ernærings betydning for å forebygge og behandle livsstilssykdommer
- Motivasjonspsykologi:
  - Kjenne til grunnleggende prinsipper og verktøy for lærings- og motivasjonspsykologi
  - Gjøre rede for sentrale modeller/teorier for å påvirke fysisk aktivitetsvaner, og ha forståelse for hvordan dette kan brukes i praktisk arbeid

### Ferdigheter

- Kan anvende treningsmetoder, aktivitetsformer og dosering for å forebygge og behandle livsstilssykdommer for ulike målgrupper, samt vurdere spesifikke hensyn
- Kan planlegge og gjennomføre tilpasset trening for personer og grupper med nevnte sykdommer og tilstander
- Kan planlegge og gjennomføre veiledningssamtaler med personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner og livsstil for øvrig
- Kan anvende egnede verktøy for kostholdsregistrering

## Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger, seminar, veiledning, gruppearbeid, caseoppgaver, ferdighetstrening og praksisarbeid. Krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske.

## Forkunnskapskrav

IDR1008 Fysisk aktivitet og helse I

### Anbefalte forkunnskaper:

IDR2005 Humanfysiologi, IDR2004 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk og IDR1005 Treningsveileder med praksis.

## 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 avlegge eksamen. Følgende arbeidskrav skal gjennomføres:

- Gruppeinstruktør for ulike målgrupper
- Caseoppgaver
- Veiledningskurs i motivasjonspsykologi
- Kostholdsregistrering

## Eksamensform

Individuell praktisk- metodisk og muntlig eksamen. Inkluderer planlegging og gjennomføring av praktisk treningsøkt, med påfølgende muntlig eksaminasjon.

Fastsettelse av karakter: Karakter blir satt ut fra et helhetsinntrykk av to deler, der del 1 er plan, gjennomføring og utspørring i praktisk økt, og del 2 er en utspørring i emnet generelt.

## Karaktersystem

Karakter A-F

## Heltid/ deltid

Heltid

## Emneansvarlig

Eirik Grindaker

## Emneeier

ÅR/BA Idrett

# IDR2003/ 1 Bacheloroppgave

## Idrettsvitenskap

**Kode: IDR2003/1**

**Studiepoeng: 15**

### Undervisningsspråk

Norsk

### Emnebeskrivelse

Emnet innebærer forskningsrelatert arbeid knyttet til idrett, fysisk aktivitet og/eller helse. Emnet gir studentene innføring i vitenskapelig tenkemåte, prosjektgjennomføring, dataanalyse og skrivning etter akademisk standard.

Emnet skal munne ut i et skriftlig arbeid

### Læringsutbytte

Etter gjennomført emnet har studentene følgende kvalifikasjoner

#### Kunnskaper:

Studentene har kunnskap om hvordan et prosjekt planlegges, gjennomføres og sluttstilles. Studentene kan anvende forskningsdata/empiri, statistiske hjelpemidler og relevant forskningslitteratur.

#### Ferdigheter:

Studentene har erfaring med praktisk forskningsarbeid, inklusiv planlegging, gjennomføring, datainnsamling, dataanalyse og vitenskapelig skrivning. Studentene kan utarbeide en prosjektplan, og kan presentere vitenskapelig informasjon som foredrag for en større forsamling. Studentene kan finne frem til relevant forskningslitteratur og sette dette i kontekst av egne data.

### **Generell kompetanse:**

Studentene har innsikt i vitenskapelige arbeidsformer og tankemåter. Studentene har kjennskap til forskningsetiske problemstillinger og erfaring med å forholde seg til dette i praktiske situasjoner.

## **Undervisnings- og læringsmetode**

Forelesninger, seminar, presentasjoner, veiledning.

## **Forkunnskapskrav**

IDR2004 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk.

## **Emne er obligatorisk for**

Ba Idrett

## **Arbeidskrav**

Alle studentene skal utarbeide en prosjektbeskrivelse og presentere denne for medstudenter og faglærere. Disse vurderes til godkjent/ikke godkjent og må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

## **Eksamensform**

Skriftlig gruppeinnlevering

## **Karaktersystem**

Karakter A-F

## **Lengde**

Emnet starter høst og fullføres vår

## **Heltid/ deltid**

Heltid

## Emneansvarlig

Bent Rønnestad

## Emneier

ÅR/BA Idrett