

# Studieplan 2019/2020

## Årsstudium PT: personlig trener

Studiepoeng: 60

### Studiets nivå og organisering

Dette er et nett- og samlingsbasert heltidsstudium på bachelornivå. Det er obligatorisk tilstedeværelse på samlingene.

### Bakgrunn for studiet

Inaktivitet er en stor folkehelseutfordring, og på verdensbasis dør mer enn 5 millioner mennesker arlig som følge av et stillesittende liv (WHO). Et godt tilrettelagt aktivitetstilbud er viktig for å øke andelen fysisk aktive, og den kommersielle treningsbransjen med sitt lavterskeltilbud er i denne sammenheng en sentral arena for stadig flere mennesker.

På treningsentre over hele landet er individuelt tilrettelagt trening i rask vekst, og personlig trening (PT) er et definert satsingsområde for landets største treningskjeder. Denne utviklingen stiller store krav til kvalifisert personell - ikke bare med kompetanse innen trening - men også om ernæring og motivasjonsfremmende veiledning.

### Læringsutbytte

Etter fullført studium skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon, samt hvordan mekaniske forhold påvirker kroppen under fysisk aktivitet
- Har kunnskap om hvordan ulike aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker helse og fysisk kapasitet, samt hvordan disse kan tilpasses personer med ulike forutsetninger

- Har kunnskap om tester av fysisk prestasjon, kroppsproporsjoner og holdningsanalyse
- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og ernæring, helse og yteevne
- Har kunnskap om grunnleggende teorier og metoder innenfor motivasjonspsykologi
- Har kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet for god psykisk helse

## Ferdigheter

### Kandidaten

- Kan anvende relevante treningsprinsipper og treningsmetoder i planlegging, gjennomføring og evaluering av fysisk aktivitet og trening
- Kan anvende faglig kunnskap på praktiske og teoretiske problemstillinger knyttet til kosthold og trening
- Kan anvende relevante testmetoder for kartlegging av fysisk kapasitet
- Kan instruere, sikre og feilrette teknisk utførelse ved et bredt utvalg treningsøvelser tilpasset personer med ulike forutsetninger

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Kan planlegge og utføre et bredt utvalg treningsformer, og gjennom kartlegging tilpasse dette i sammenheng med kostholdsveiledning for at den enkelte kunde skal nå sine mål.
- Kan veilede, motivere og utøve tilpasset personlig trening for ulike typer mennesker.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker kompetanse innen tilrettelegging av trening og fysisk aktivitet på individ- og gruppenivå tilpasset individuelle forutsetninger. Og det vil være interessant for dem som ønsker å bidra til økt bevissthet om betydningen av regelmessig fysisk aktivitet og et sunt kosthold for en bedre folkehelse.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Fullført studium kvalifiserer for oppgaver som innebærer arbeid med personlig trening i frivillig, offentlig og privat sektor. Studiet kan inngå som første studieår i Bachelor i folkehelsearbeid ved HINN.

De to første emnene Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi og Fitnessinstruksjon

og personlig trening utdanner fitnessinstruktører og personlige trenere som kvalifiserer for å arbeide både i treningssenterbransjen, mosjonsgrupper, idrettslag og/eller på andre arenaer hvor det drives fysisk aktivitet og trening.

De to neste emnene Ernæring, helse og kostholdsveiledning og Motivasjonspsykologi og coaching kvalifiserer for oppgaver som innebærer personlig trening for personer med særlige behov og for ernæringsmessig veiledning.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet stiller store krav til deltaking og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet legges opp gjennom videoforelesninger på internett og praktisk undervisning på treningssenter slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik omsettes kunnskap til handlingskompetanse. Det vil bli lagt vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene vil i stor grad bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

## Praksis

Trenerpraksis med varighet på 3 uker. Praksis vil gjennomføres i treningssenter, med arbeidsoppgaver på linje med en ordinært ansatt personlig trener. Studenten skal gjennom 3 uker gjennomføre minimum 20 PT-timer med kunder. Praksis følges opp av veileder. HINNs samarbeidspartner Active Education har ansvar for kontakten med treningssenterbransjen og vil legge til rette for gjennomføringen av praksis.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og praktiske vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte emnets egenart. Individuell skriftlig eksamen er valgt for å teste kandidatens individuelle kunnskap, og praktisk metodisk eksamen er valgt for å teste praktiske ferdigheter. De vurderingsformer som er valgt, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet og at læringsutbyttet nås.

## Internasjonalisering

Internasjonal litteratur benyttes i samtlige emner.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er inndelt i 4 emner. Første emne er 48AEGAAF1N Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi (10 sp.) som i all hovedsak har teoretisk undervisning gjennom videoforelesninger og individuelt arbeid på den elektroniske læringsplattformen. Andre emne 48AEFIPT1N Fitnessinstruksjon og Personlig trening (20 sp.) danner overgangen til den praktiske delen av studiet. Dette emnet er også teoriforankret - særlig i fht. planlegging, gjennomføring og evaluering av styrke-, utholdenhets-, bevegelighets- og alternativ fysisk trening. Undervisningen på dette emnet har en kombinasjon av videoforelesninger, individuelt arbeid med teoretiske og praktiske øvelser og to fysiske treningssamlinger. Tredje og fjerde emne 48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning (15 sp) og 48MOTPC Motivasjonspsykologi og coaching (15 sp) består av både teoretiske og praktisk undervisning, samt to fysiske undervisningssamlinger.

## Kull

2018

### Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1	S2
48AEGAAF1N	Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi	10	O	10	
48AEFIPT1N	Fitnessinstruksjon og personlig trening	20	O	20	
48AMOTPC	Motivasjonspsykologi og coaching	15	O		15
48ERNÆR1	Ernæring, helse og kostholdsveiledning	15	O		15
Sum:				30	30

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

# Emneoversikt

## 48AEGAAF1N Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi

Emnekode: 48AEGAAF1N

Studiepoeng: 10

### Semester

Høst / Vår

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

### Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Studenten

- har grunnleggende kunnskap om bevegelsesapparatets anatomi og funksjon
- har grunnleggende kunnskap om viktige organsystemer, herunder det kardiorespiratoriske system, hormonsystemet og nervesystemet
- har grunnleggende kunnskap om hvordan energi i maten gjøres om til energi som kroppen kan bruke under fysisk aktivitet

- har grunnleggende kunnskap om biomekanikk og hvordan mekaniske forhold påvirker kroppen under fysisk aktivitet
- har kunnskap om muskelbruk under styrketrening
- har kunnskap om retningslinjer ved testing av fysisk prestasjon

## Ferdigheter

Studenten

- kan lokalisere et utvalg skjelettmuskler på en person ved hjelp av overflateanatomi
- kan beskrive hvordan utføre de mest vanlige baseøvelsene i styrketrening
- kan beskrive hvordan utføre tester av maksimal hjertefrekvens og utholdenhet

## Generell kompetanse

Studenten

- kan forstå kroppens oppbygning og funksjon med tanke på muskelbruk, biomekaniske faktorer og fysiologiske forhold knyttet til fysisk aktivitet

## Innhold

- Bevegelsesapparatets bygning og funksjon
- Grunnleggende emner fra celle- og vevslære Biomekanikk
- Det kardiorespiratoriske systemet
- Hjerne- og lungeredning (HLR)
- Hormonsystemet
- Energimetabolismen
- Nerve-, muskel- og kraftutvikling
- Beskrive hvordan utføre grunnleggende baseøvelser i styrketrening
- Beskrive hvordan utføre tester av maksimal hjertefrekvens
- Har kunnskap om kildekritikk og litteratursøk

## Arbeids- og undervisningsformer

Undervisningen vil foregå som videoforelesninger, videodemonstrasjoner, selvstudium/innleveringer, gruppediskusjoner og praktiske øvelser som skal gjennomføres som eget arbeid basert på videodemonstrasjoner.

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 2 quizoppgaver (80% riktige svar) på Canvas.
- Test i biomekanikk (tidsbegrenset digital prøve på Canvas)
- Gjennomføring (videodemonstrasjon) av løfteteknikk innen sentrale baseøvelser

## Eksamen

Muntlig eksamen (videomøte) som vurderes med graderte karakter fra A-F, der E er laveste beståtte karakter.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 48AEFIPT1N Fitnessinstruksjon og personlig trening

Emnekode: 48AEFIPT1N

Studiepoeng: 20

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om treningslære
- har kunnskap om planlegging, gjennomføring og evaluering av fysisk trening
- har kunnskap om styrke-, utholdenhets-, bevegelighets- og alternativ trening
- har kunnskap om hvordan treningen best kan tilrettelegges for personer med ulike mål og forutsetninger
- har kunnskap om tester av fysisk prestasjon, kroppsproporsjoner og holdningsanalyse
- har grunnleggende kunnskap om idrettspsykologi
- har kunnskap om rollen som fitnessinstruktør og personlig trener



- har kunnskap om salg, service og kundebehandling

## Ferdigheter

### Studenten

- har praktiske ferdigheter innenfor et bredt utvalg treningsformer
- kan demonstrere og feilrette teknikk innenfor et bredt utvalg treningsformer
- kan utføre et bredt utvalg av styrketreningsøvelser
- kan utføre og demonstrere et stort utvalg styrkeøvelser av ulike vanskelighetsgrad
- kan utføre screening og helseanamnese
- kan utføre en rekke ulike tester basert på behovet til den aktuelle personen
- kan planlegge, tilrettelegge og utføre profesjonell fitnessinstruksjon og personlig trening
- kan utføre sikring og spotting under ulike typer trening

## Generell kompetanse

### Studenten

- kan, basert på samtale og anamnese av en person, planlegge og utføre tester og trening basert på personens mål og forutsetninger
- besitter gode formidlings- og motivasjonsevner
- har forståelse for kommunikasjon og veiledningsmetodikk

## Innhold

- Treningslære
- Treningsplanlegging
- Rollen som fitnessinstruktør og personlig trener
- Instruksjon og praktisk instruksjonsteknikk (spotting)
- Styrketrening
- Utholdenhetstrening
- Bevegelighetstrening
- Basistrening
- Alternativ fysisk trening
- Testing og screening
- Treningsanbefalinger for spesielle målgrupper (eldre, gravide, etc.)
- Prestasjons- og idrettspsykologi

- Motivasjon og feedback
- Kommunikasjon, coaching og pedagogikk
- Salg og service

## Arbeids- og undervisningsformer

Undervisningen vil foregå som videoforelesninger og -demonstrasjoner, praktisk trening som gjennomføres over to praktiske treningssamlinger med totalt 50 timers omfang, selvstudium/innleveringer og oppgaveveiledning.

Emnet består av både teori og praktisk arbeid. Det teoretiske kunnskapsstoffet knyttes gjennomgående opp mot praktiske instruksjonsøvelser. Det forventes at studentene tilegner seg deler av kunnskapsmaterialet på egenhånd.

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 80% obligatorisk oppmøte på praktisk samling.
- Skriftlig rapport på utført trenerpraksis. 3 quizoppgaver (80% riktige svar) på læringsportalen.
- Gjennomføring av spotting og sikring av utvalgte baseøvelser under praktisk samling i henhold til krav.

## Eksamen

- 4 timers individuell skriftlig skoleeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A- F, der E er laveste beståtte karakter.
- Praktisk-metodisk eksamen som vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Begge deleksamener må være bestått for at emnet skal vurderes til bestått.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 48AMOTPC Motivasjonspsykologi og coaching

Emnekode: 48AMOTPC

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten:

- har kunnskap om betydningen av fysisk trening for god psykisk helse
- har grunnleggende kunnskap om teorier og metoder innenfor motivasjonspsykologien
- har grunnleggende kunnskap om coaching- og veiledningsteorier
- Har kunnskap om coaching som verktøy i endrings- og utviklingsprosesser
- Kan forstå de ulike motivasjonsfremmende verktøyene innenfor coaching

## Ferdigheter

Kandidaten:

- kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning
- kan bruke målsetting som et effektivt verktøy for å øke egen og andres motivasjon
- kan bruke coaching som virkemiddel i utvikling og læringsprosesser

## Generell kompetanse

Kandidaten:

- kan analysere og vurdere egen kompetanse som veileder og coach
- kan, basert på samtale med en person, kartlegge og forstå hvilken fremgangsmåte som er hensiktsmessig for å øke motivasjon

## Innhold

- Innføring i motivasjonspsykologi
- Sammenhengen mellom fysisk trening og psykisk helse
- Motivasjon for trening og livsstilsendring
- Målsetting, motivasjon og mestring
- Motivasjonsfremmende veiledning
- Selvbilde og selvtillit
- Coaching

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Gruppe- og pararbeid
- Casearbeid og presentasjoner

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Muntlig presentasjon av casearbeid

## Eksamen

1 ukes individuell hjemmeeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste stå karakter

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning

Emnekode: 48ERNÆR1

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer
- har grunnleggende kunnskap om hvordan kroppen omdanner maten til energi (ATP)
- har grunnleggende kunnskap om kroppens næringsbehov og statlige anbefalinger
- har kunnskap om livsstilssykdommer og kostholdets betydning for utvikling av disse
- har kunnskap om ernæringsutviklingen nasjonalt
- har kunnskap om norsk ernæringspolitikk
- har kunnskap om kroppssammensetning og antropometri

- har kunnskap om innsamling og analyse av kostholdsdata
- har kunnskap om ernæringens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet

## Ferdigheter

### Studenten

- kan vurdere helserisiko med basis i antropometriske mål
- kan vurdere og drøfte artikler og utsagn, samt utvise kildekritikk
- kan omsette teoretisk kunnskap til gjennomføring i praksis
- kan formidle ernæringsbudskap på en oversiktlig og klar måte
- kan vurdere et kosthold og sette opp individuelt tilpassede kostplaner

## Generell kompetanse

### Studenten

- forstår næringsstoffenes betydning for opprettholdelse av normale, kroppslige funksjoner og inneha kunnskapen til å optimalisere og tilrettelegge kostholdet til enkeltindivider og i grupper.

## Innhold

- Makro- og mikronæringsstoffer
- Energimetabolismen
- Fordøyelse og fordøyelsesorganer
- Norske og nordiske anbefalinger
- Kosthold i henhold til næringsstoffanbefalinger
- Utviklingen i det norske kostholdet
- Kosthold i ulike livsfaser
- Overfølsomhetsreaksjoner
- Livsstilssykdommer
- Kosthold i forhold til fysisk aktivitet
- Mattrygghet
- Matvarekunnskap
- Matvarenes mikrobiologi
- Motedietter
- Norsk ernæringspolitikk
- Etikk
- Kildekritikk og litteratursøk

## Arbeids- og undervisningsformer

- forelesninger
- gruppearbeid
- demonstrasjoner
- observasjoner med etterarbeid
- selvstudium
- innleveringer
- oppgaveveiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Utarbeiding og tilpasning av kostplan i forhold til Nordic Nutrition Recommendation

## Eksamen

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap