

# Studieplan 2020/2021

## Personlig trener basis

Studiepoeng: 30

### Studiets nivå og organisering

Dette er et nettbasert heltidsstudium på bachelorniva.

### Bakgrunn for studiet

Vår hverdag har blitt mer og mer stillesittende, tidsressursene er knappere og samfunnet preges av en tiltakende individualisering. 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 en sentral arena for stadig flere mennesker. Kommerielle treningsentre er i stand til å ta hensyn til de forandringene samfunnet gjennomgår, og aktivitetsformene og treningstilbudet utvikles og tilpasses fortløpende markedets behov og ønsker. Den kontinuerlige utviklingen i treningsbransjen stiller derfor store krav til kvalifisert personell som evner til å være bevisst og takle stadige forandringer.

### Læringsutbytte

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

#### Kunnskap

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskap om celle og vevslære, og energimetabolismen
- har grunnleggende kunnskap om viktige organsystemer, herunder muskel- og skjelettsystemet, det kardiorespiratoriske systemet og hormon- og nervesystemet
- har grunnleggende kunnskap om biomekanikk og hvordan mekaniske faktorer endres under bevegelse

- har kunnskap om muskelbruk under styrketrening
- har kunnskap om generell testmetodikk og testing av fysisk form
- har kunnskap om treningslære og treningsplanlegging
- har kunnskap om et bredt utvalg treningsformer og hvordan disse tilpasses personer med ulike mal og behov
- har kunnskap om kildekritikk og litteratursøk

## Ferdigheter

### Kandidaten

- kan lokalisere et utvalg skjelettmuskler på en person ved hjelp av overflateanatomi
- kan utføre et stort utvalg styrkeøvelser av ulik vanskelighetsgrad
- kan instruere, sikre og feilrette teknisk utførelse ved et bredt utvalg øvelser
- kan utføre tester av fysisk prestasjon
- kan utføre screening og testing av kroppsproposisjon og holdningsanalyse
- kan planlegge og tilrettelegge profesjonell personlig trening

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan planlegge og utføre et bredt utvalg treningsformer basert på grunnleggende teoretiske kunnskaper i idrettsvitenskap og praktiske ferdigheter i fysisk aktivitet.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har spesifikk interesse for fysisk aktivitet og helse og som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av trening og fysisk aktivitet for individ og grupper.

## 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 et semester i Bachelor i idrettsvitenskap, med fordypning i helse og treningsfysiologi ved Høgskolen i Innlandet.

Personlig trener basis skal utdanne fitnessinstruktører og personlige trenere som er kvalifisert til å arbeide i treningsentre, med mosjonsgrupper, i idrettslag eller andre steder hvor det drives fysisk aktivitet.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet stiller store krav til deltakelse og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet gjennomføres med direktestrømming (Zoom), interaktive læringsaktiviteter og videoforelesninger på Canvas. Det er utstrakt bruk av instruksjonsfilmer og videofeedback i alle praktiske øvelser slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes 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

Studenten skal planlegge, gjennomføre og evaluere 10 treningsøkter med en selvvalgt person. Treningsøktene skal gjennomføres på treningssenter eller utendørs, og organiseres av studenten selv. Praksisen skal resultere i en rapport bestående av kundekartlegging (screening), periodeplan, øktplaner og refleksjonsnotat.

## 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 nas.

## Internasjonalisering

Internasjonal litteratur benyttes i samtlige emner.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er inndelt i 2 emner. Første emne er 48AEGAAF1N Grunnleggende anatomi og

aktivitetsfysiologi (10 sp.) som i all hovedsak har teoretisk undervisning gjennom videoforelesninger og individuelt arbeid på Canvas. Andre emne er 48AEFIPT1N Fitnessinstruksjon og Personlig trening (20 sp.). Dette emnet er også teoriforankret - særlig i fht. planlegging, gjennomføring og evaluering av styrke-, utholdenhets-, bevegelighets- og alternativ fysisk trening, men har også en betydelig andel praktisk rettet undervisning. Undervisningen er en kombinasjon av videoforelesninger, individuelt arbeid med teoretiske og praktiske øvelser som studenten skal gjennomføre basert på instruksjonsvideoer og demonstrasjoner i den praktiske øvelsesbanken på Canvas.

## Kull

2020

### Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
48AEGAAF1N	Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi	10	O	10
48AEFIPT1N1	Fitnessinstruksjon og personlig trening	20	O	20
			Sum:	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
- Hjerte- 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

# 48AEFIPT1N1 Fitnessinstruksjon og personlig trening

Emnekode: 48AEFIPT1N1

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 mal 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
- Bevegelsestrening
- 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 direktestrømming (Zoom), interaktive oppgaver, instruksjonsfilmer, videodemonstrasjoner, selvstudium, innleveringer (skriftlig og video) og oppgaveveiledning.

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

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

- Skriftlig rapport på utført trenerpraksis (periodeplan og 10 øktplaner med refleksjonsnotat)
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas innen treningslære
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas innen styrketrening
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas innen utholdenhetstrening
- Gjennomføring av spotting og sikring av utvalgte baseøvelser (videodemonstrasjon)

## Eksamen

- 1 ukes skriftlig hjemmeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A- F, der E er laveste bestatte karakter.
- Praktisk-metodisk eksamen(videodemonstrasjon) som vurderes til Bestatt/Ikke bestatt.

Begge deksamener må være bestatt for at emnet skal vurderes til bestatt.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap