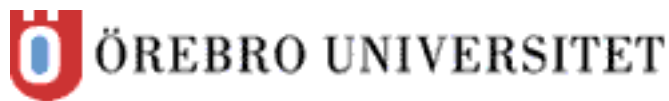

Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott A, Träninglära för hälsa och prestation, 7,5 högskolepoäng

Sport Science, Principles of Training for Health and Performance, Basic Course, 7.5 Credits

Kurskod:	ID1032	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	7,5
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2013-12-09	Fördjupning:	G1N
Giltig fr.o.m.:	Vårterminen 2015	Senast ändrad:	2014-09-23
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- redogöra för grundläggande principer inom träninglära
- redogöra för grundläggande fysiologiska processer som möjliggör genomförande av olika typer av fysiska aktiviteter
- redogöra för grundläggande fysiologiska anpassningar som sker till följd av olika typer av fysiska aktiviteter
- utforma träningsprogram för olika fysiska egenskaper anpassat till olika målgrupper
- värdera olika typer av fysiska aktiviteter och träningsprogram utifrån grundläggande arbetsfysiologiska processer
- värdera olika typer av träningsprogram utifrån grundläggande principer inom träninglära.

Kursens huvudsakliga innehåll

- grundläggande fysiologiska processer som möjliggör utförande av olika typer av fysiska aktiviteter
- grundläggande fysiologiska processer vid anpassning till olika typer av fysiska aktiviteter
- principer för genomförande av träning för kondition och styrka i första hand, men även för träning av snabbhet och spänst, koordination och rörlighet

- självständigt genomföra och utvärdera enstaka träningspass baserat på grundläggande principer inom träningslära
- självständigt planera längre träningsprogram baserat på grundläggande principer inom träningslära
- självständig sökning av relevant litteratur inom området.

Studieformer

Kursen tillämpar i hög grad studentaktivt lärande. Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner och praktiska moment. Gruppdiskussionerna är ett centralt moment i kursens pedagogiska upplägg. En förutsättning för att dessa diskussioner ska fungera är att de studerande är väl inlästa på aktuell litteratur inför varje träff.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Träningslära för hälsa och prestation I, 5 högskolepoäng. (Provkod: 0100)
Individuell skriftlig hemtentamen.

Träningslära för hälsa och prestation II, 2,5 högskolepoäng. (Provkod: 0101)
Muntlig presentation av självständigt fördjupningsarbete, individuellt eller parvis.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Träningslära för hälsa och prestation I
Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Träningslära för hälsa och prestation II
Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Betyg på helkurs
För betyget Väl godkänd (VG) på hel kurs krävs VG på 5 högskolepoäng samt G på 2,5 högskolepoäng.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Grundläggande behörighet.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräknanden.

Övriga föreskrifter

Undervisning på engelska kan förekomma.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Hallén, Jostein & Ronglan, Lars Tore (2011)
Träningslära för idrotterna
Stockholm: SISU Idrottsböcker, 368 sidor

Referenslitteratur

Larsen, Filip & Mattsson, Mikael (2013)
Kondition och uthållighet. För träning, tävling och hälsa
Stockholm: SISU Idrottsböcker, 310 sidor

McArdle, William, Katch, Frank & Katch, Victor (2011)
Essentials of Exercise Physiology
Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 699 sidor

Thomeé, Roland, Augustsson, Jesper, Wernbom, Mathias, Augustsson, Sofia & Karlsson, Jon (2008)
Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering
Farsta: SISU idrottsböcker, 352 sidor

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

Artiklar tillkommer under kursens gång. Dessutom måste de studerande söka eget material till examinerande uppgifter.