

## **IDROTTS- OCH ARBETSFYSIOLOGI, 15 HÖGSKOLEPOÄNG**

**SPORTS AND EXERCISE PHYSIOLOGY, 15 HIGHER EDUCATION  
CREDITS**

### **Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Idrott  
Omfattning: 15 högskolepoäng  
Nivå: Avancerad

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenska  
2008-02-11

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden  
2008-03-12

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2008.

### **Innehåll och uppläggning**

Kursen omfattar studier inom följande specifika områden:

- energiomsättning,
- kardiovaskulär och respiratorisk funktion under arbete,
- uttröttnings och prestation,
- nutrition, ergogena kosttillskott och doping,
- oxidativ stress,
- fysisk aktivitet och hälsa,
- fysiologisk och biokemisk testmetodik,
- test av aerob och anaerob prestation.

I centrum för kursen står anknytning till forskningsläge, användande av testmetoder, teorianknytning, samt koppling mellan teori och praktisk idrott. En litteraturstudie inom ett självvalt område (omfattande ca 5 hp) ingår i kursen.

### **Arbetsätt**

Kursen är upplagd som en distanskurs med sex gemensamma lärarledda undervisningstillfällen koncentrerade under två dagar per temaområde (moment). Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer och demonstrationer. De studerande skall individuellt eller parvis under sakkunnig handledning skriva en uppsats med fördjupning inom ett självvalt kursområde. Uppsatsen skall redovisas och diskuteras muntligt inom gruppen.

## Progression

Kursen omfattar studier på avancerad nivå vilket innebär en fördjupning av kunskaper i förhållande till utbildning på grundnivå inom ramen för en kandidatexamen i Idrott eller motsvarande. Detta innebär en ökad grad av komplexitet och abstraktion i teorianvändning, större krav på förmåga till kommunikation, problematisering och integrering av kunskap samt ökad självständighet vad gäller genomförande av skriftlig fördjupning inom självvalt område.

## Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- ha fördjupade kunskaper om metodanvändning och kunna värdera fördelar och nackdelar med olika testmetoder,
- kunna integrera och använda kunskaper för att hantera komplexa frågeställningar,
- kunna diskutera olika teoribildningar inom ett visst problemkomplex,
- självständigt kunna genomföra ett eget fördjupningsarbete.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig sluttentamen på hela kursens pensum. Studenten har vid examinationen tillgång till allt kursmaterial och skall visa förmåga att integrera kunskap från olika källor,
- skriftlig examination av kursboken genom kortsvarsfrågor. Denna examination (sammanlagt 5 stycken) genomförs före den lärarledda undervisningen vid varje moment och avser att säkerställa tillräckliga kunskaper på grundnivå.
- skriftlig och muntlig redovisning av uppsats. Studenten skall här visa prov på självständighet, förmåga att integrera kunskap och formulera bedömningar på ofullständiga data.

## Kurskrav

För att få genomföra sluttentamen krävs närvaro på minst 2/3 av kursens undervisningstillfällen samt att alla momentexaminationer är godkända.

## Antal provtillfällen

Förutom ordinarie tillfälle för sluttentamen kommer möjlighet för omtentamen att erbjudas studenten. Tidpunkt för detta sker i samråd mellan student och kursansvarig. Kortsvarsfrågor examineras före varje moment och kan omtenteras före nästkommande moment.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att erhålla betyget Godkänt, som slutbetyg, krävs Godkänd sluttentamen och redovisad fördjupningsuppgift. För att erhålla betyget Väl Godkänt, som slutbetyg, krävs Väl Godkänt på både uppsats och skriftlig sluttentamen. I samband med momentstart kommer studenterna erhålla information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå.

## Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs att den sökande uppfyller dels kravet på grundläggande behörighet för högskolestudier, dels kravet på särskild behörighet. För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 90 hp i Idrott (eller motsvarande) varav 20 hp i humanbiologi.

## Litteratur och övriga läromedel

Wilmore, J.H., Costill, D.L. & Kenney, W.L. *Physiology of sport and exercise*. (Champaign: Human kinetics, 4<sup>th</sup> edition, 2008) 574 s.

Originalartiklar av översiktskaraktär. Dessa kommer i god tid före varje kurstillfälle att delges de studerande, företrädesvis som PDF-filer.

Av de studerande redovisade fördjupningsarbeten.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och kursansvarig lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning samt informerar om examinationsformer och betygskriterier vid kursstart. Genom att själv välja område för fördjupning ges möjlighet för studenten att styra kursens innehåll mot ett visst område.