

IDROTTS- OCH ARBETSFYSIOLOGI, 15 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORTS AND EXERCISE PHYSIOLOGY, 15 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs på avancerad nivå.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrottsvetenskap
Omfattning: 15 högskolepoäng
Nivå: Avancerad

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

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2008-03-12 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2012-02-06, 2014-11-12 samt i Kursplaneutskottet 2015-11-05.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2016.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för avancerad nivå.

Särskild behörighet

För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 90 hp i Idrott/Idrottsvetenskap (eller examen i ämne med inriktning mot idrottsverksamhet) varav minst 20 hp i humanbiologi (eller motsvarande).

Urval

Vid fler behöriga sökande än antalet platser antas 75 % med akademiska poäng, 25 % genom lottnings. Doktorander och masterstudenter inskrivna vid GIH har företräde till kursen.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

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

Innehåll och uppläggning

Kursen omfattar studier inom följande temaområden:

- ämnesomsättning,
- cirkulation och respiration,
- uttröttnings-, prestation och träning,
- omgivningsfysiologi, nutrition, kosttillskott och oxidativ stress,
- fysisk aktivitet och hälsa,
- fysiologisk och biokemisk testmetodik.

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

Arbetsätt

Kursen är upplagd som en semi-distanskurs med sex gemensamma lärarledda undervisningstillfällen koncentrerade under två dagar per temaområde. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer och demonstrationer. De studerande skall individuellt eller parvis skriva ett fördjupningsarbete 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 kandidat-, magister- eller masterexamen 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.

Examination

Kurskrav

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

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig sluttentamen på 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. Dessa examinationer (sammanlagt 5 stycken) genomförs före den lärarledda undervisningen vid varje temaområde och avser att säkerställa tillräckliga kunskaper på grundnivå,
- skriftlig och muntlig redovisning av uppsats.

Antal tillfällen för prov och praktik

Förutom ordinarie tillfälle för sluttentamen kommer möjlighet för omtentamen att erbjudas studenten, tidigast tre veckor efter kursens slut. Omtentamenstillfällen anordnas även när kursen ges vid nästa tillfälle. Kortsvarsfrågor examineras före varje temaområde och kan omtenteras före nästkommande.

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 kursstart kommer studenterna erhålla information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment. Betyg ges enbart på hel kurs.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2015). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human kinetics, 6th ed, 648 s.

Originalartiklar av översiktskaraktär (ca tre-fem per temaområde).

Av de studerande redovisade fördjupningsarbeten.

Valbar:

Ytterligare originalartiklar inom respektive temaområdena i samråd med kursens föreläsare, ca 100-150 s).