

# Læreplan i toppidrett - valgfrie programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

Gjelder fra 01.08.2006

Gjelder til 31.07.2022



Utgått

## Formål

Idretten i Norge har lange tradisjoner for målrettet og systematisk arbeid i ulike treningsmiljøer innen både breddeidrett og toppidrett. Dette arbeidet er en forutsetning for gode prestasjoner og prestasjonsutvikling i idretten. De siste tiårene har toppidrett fått økt aksept i Norge, og er tilkjent samfunnsmessig verdi og status. Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste idrettsutøvere som kan oppnå gode resultater både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det. Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Opplæringen skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og kan bidra til å utvikle den enkeltes selvtillit. I arbeidet med programfaget skal elevene utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats.

All idrettslig aktivitet skal bygge på idrettens verdigrunnlag, og opplæringen i programfaget toppidrett skal ivareta idrettens etiske og moralske verdier. Systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen innebærer også bevisstgjøring om verdier og holdninger og hvilke krav til livsstil og atferd som stilles til en toppidrettsutøver.

## Struktur

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Toppidrett 1	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling
Toppidrett 2	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling
Toppidrett 3	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling

## Hovedområder

### Treningsplanlegging

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver.

## Basistrening

Hovedområdet omfatter variert trening av egenskaper som er viktige for prestasjonsutvikling og forebygging av skader i spesialidretten.

## Ferdighetsutvikling

Hovedområdet omfatter systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten.

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Toppidrett 1: 140 årstimer

Toppidrett 2: 140 årstimer

Toppidrett 3: 140 årstimer

## Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

*Å kunne uttrykke seg muntlig* i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørsler.

*Å kunne uttrykke seg skriftlig* i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørsler, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

*Å kunne lese* i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

Å kunne regne i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å lage kampoppsett og resultatlister, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

Å kunne bruke digitale verktøy i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.

## Kompetansemål

### Toppidrett 1

#### Treningsplanlegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vurdere krav til livsstil som stilles til en toppidrettsutøver
- vurdere betydningen av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten
- forklare hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten
- utarbeide kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling i spesialidretten

#### Basistrening

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning
- gjennomføre skadeforebyggende trening i spesialidretten

#### Ferdighetsutvikling

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre systematisk og målrettet trening i spesialidretten
- vise ferdigheter i spesialidretten
- opptre i samsvar med normer som kreves av en toppidrettsutøver
- anvende gjeldende regelverk i spesialidretten

## Toppidrett 2

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lage en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten
- utarbeide planer i spesialidretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet
- gjøre rede for relevante tester i spesialidretten
- føre treningsdagbok og registrere resultater og observasjoner
- analysere en treningsperiode med hensyn til gjennomført trening og måloppnåelse
- utarbeide en plan for skadeforebyggende trening

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vurdere hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten
- utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning i spesialidretten

### Ferdighetsutvikling

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre og vurdere resultatet av systematisk og målrettet trening i spesialidretten
- utvikle ferdigheter som er sentrale for prestasjonsevnen i spesialidretten
- anvende relevante tester og analysere observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten
- vise ferdigheter i spesialidretten i konkurranse med andre

## Toppidrett 3

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater
- gjøre rede for hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem

## Basistrening

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten

## Ferdighetsutvikling

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- videreutvikle ferdigheter til et høyere prestasjonsnivå i spesialidretten
- mestre ferdigheter i konkurransesituasjoner i spesialidretten

## Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Toppidrett 1	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Toppidrett 2	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Toppidrett 3	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

### Eksamen for elever

Fag	Ordning
Toppidrett 1	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 3	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

### Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Toppidrett 1	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 2	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 3	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringslova.

Utgått