

# Studieplan for bachelor i idrett

2015-2018

Campus Alta

Finnmarksfakultetet, Idrettshøgskolen

Godkjent av instituttleder 1. desember 2014

## Innhold

Studieplan for bachelor i idrett.....	1
Navn .....	4
Omfang.....	4
Læringsutbytte .....	4
Opptakskrav .....	4
Målgruppe .....	4
Innhold og undervisning.....	5
Oppbygning.....	6
Eksamen og vurdering.....	6
Undervisnings- og eksamensspråk.....	7
Internasjonalisering og utveksling .....	7
Pensum.....	7
Andre bestemmelser.....	7
EMNEBESKRIVELSE.....	8
Emner første år .....	8
Examen facultatum – idrett.....	8
Eksamen philosophicum.....	8
Trenings- og bevegelseslære.....	8
Svømming, fotball og orientering.....	8
Varierte idrettsaktiviteter.....	8
Emner andre år .....	9
Idrett og samfunn .....	9
Terrensykling, padling, friidrett og basketball.....	9
Fysisk testing .....	9
Trener/veilederpraksis .....	9
Idrettspedagogikk og –psykologi.....	9
Idrett, helse og ernæring.....	9
Friluftspedagogikk og praksis.....	9
Nærmiljøaktiviteter og kystkultur .....	10
Vinterfjell og vidde .....	10
Reindrift, utmark og vassdrag.....	10
Emner 3. år .....	10
Fordypningsprosjekt med praksis .....	10

BA-oppgave og metode.....	10
Valgfag.....	10

## Navn

Studiets navn er Bachelor i idrett, campus Alta. Det engelske navnet på studiet er Bachelor's degree in Sport Sciences, campus Alta

## Omfang

Bachelor i idrett er et 3-årig studium på 180 studiepoeng.

## Læringsutbytte

### Kunnskap om:

- Idrett som bygger på relevant forskning  
Ulike former for trening og testing
- Ulike idretters egenart og krav til prestasjoner
- Trenerrollen
- Idrettens historie, verdigrunnlag og samfunnsmessige betydning
- Viktige temaer innen valgt profilering

### Ferdigheter

- Kunne veilede og formidle kunnskap og ferdigheter i idrett
- Kunne analysere bevegelsesløsninger og teknikk i ulike idretter
- Kunne anvende ulike former for trening og testing for ulike målgrupper
- Evne til å forstå hvordan fysiske, psykiske og sosiale faktorer påvirker idrettsutøvelse
- Ferdighet innenfor valgt profilering

### Generell kompetanse

- Innsikt i og forståelse for idrettens samfunnsmessige betydning
- Bred forståelse for sammenhengen mellom teori, praksis og formidling av ulike former for idrett
- Betydningen av planlegging, gjennomføring og evaluering av trening for ulike målgrupper
- Helhetlig forståelse for sammenhengen mellom trening, helse og livsstil
- Generell kunnskap innen valgt profilering

## Opptakskrav

For å bli tatt opp på studiet, er det et krav om generell studiekompetanse eller realkompetanse.

## Målgruppe

Målgruppen for bachelorstudiet i idrett er personer med studiekompetanse og interesse for idrett og friluftsliv og som ønsker seg en karrierevei innen dette.

## Innhold og undervisning

Idrett er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur. Det 3-årige studiet skal gi grunnleggende kompetanse knyttet til å forstå kropps- og bevegelseskulturer og de bevegelsesmuligheter som gis i ulike idrettsaktiviteter

Idrettshøgskolen tilbyr ulike profileringer innen bachelor i idrett. Ved campus Alta gis to profileringer, en mot breddeidrett og en mot friluftsliv. Første år har lik oppbygning ved begge campus og flere av emnene er felles. Studentene velger profilering i år 2.

Studenter fra Campus Alta kan søke overgang til studieprogram bachelor i idrett ved campus Tromsø med profilering mot prestasjonsidrett fra år 2.

I første studieår er det studieforberevende emner i ex.fac. idrett og ex. phil. Emnet trenings- og bevegelseslære er grunnleggende for de praktiske idrettene.

Det andre året er en videreføring av år 1. Studentene velger profilering for sin bachelor.

Profilering breddeidrett tilbyr emner innen idrett, samfunn, pedagogikk, psykologi, helse, ernæring trening og testing.

Profilering friluftsliv tilbyr emner innen idrett, samfunn, pedagogikk, nærmiljøaktiviteter, reindrift, utmark, vassdrag og kystkultur

Det tredje studieåret inneholder emnene Bacheloroppgave og metode og fordypningsprosjekt. De resterende 30 studiepoeng kan studentene velge fritt.

År 2 og år 3 inneholder fordypningsemner hvor studentene får møte arenaer og/eller miljøer utenfor studiestedet som organiserer fysisk aktivitet. Her vil studentene gjøre praktiske erfaringer i møte med lokal organisasjonskultur. Måten dette organiseres på går fram av emneplanene.

I de praktiske emnene er egenferdighet og fagdidaktisk tilnærming sentralt. Studentene skal kunne utøve ulike idretter og forstå hvordan idrett kan formidles på ulike måter og til ulike målgrupper. De teoretiske emnene vil undervisningen gis i form av forelesninger, seminarer og studentfremlegg. Flere av emnene er felles for campus Alta og campus Tromsø, dette innebærer noe bruk av nettbasert undervisning.

For de delene av studiet som studenten ikke kan, eller vanskelig kan, tilegne seg gjennom selvstudium, er det fastsatt krav om studiedeltaking. Hva som krever obligatorisk studiedeltakelse skal framgå av emneplan. Obligatorisk undervisning vil bli registrert.

De praktiske emnene inneholder stor grad av aktivitet, og studiet stiller derfor krav til at studentene er i god fysisk form.

Søkere som tas opp til studiet må derfor legge fram politiattest for å kunne gjennomføre praksisaktivitetet blant barn og unge.

Nærmere beskrivelse av de enkelte emner i emneplanene.

## Oppbygning

### 1.år

	10 sp	10 sp	10 sp
1.sem	Ex.fac	Trenings- og bevegelseslære	Svømming, fotball og orientering
2.sem	Ex.phil	Varierte idrettsaktiviteter	

### 2.år

For studenter som velger breddeidrett som profilering:

	10 sp	10 sp	10 sp
3.sem	Idrett og samfunn	Terrengsykling, padling, friidrett og basketball	Fysisk testing
4.sem	Trener/veilederpraksis	Idrettspedagogikk og idrettspsykologi	Idrett, helse og ernæring

For studenter som velger friluftsliv som profilering:

	10 sp	10 sp	10 sp	10 sp
3.sem	Idrett og samfunn	Reindrift, utmark og vassdrag	Friluftspedagogikk og praksis	Nærmiljøaktiviteter og kystkultur
4.sem	Trener/veilederpraksis	Vinterfjell og vidde		

### 3.år

	10 sp	10 sp	15 sp	15 sp
5.sem	Fritt valgt emne	Fritt valgt emne	Fordypningsprosjekt med praksis	BA-oppgave og metode
6.sem	Fritt valgt emne			

## Eksamen og vurdering

Det er arbeidskrav og eksamen i alle emner. Alle arbeidskrav knyttet til de enkelte emnene må være godkjent før eksamen i emnet kan avlegges. Arbeidskrav, eksamensform og vurdering er nærmere beskrevet i emneplanene.

Ved eksamen med graderte karakterer benyttes skalaen A-E for beståtte og F for ikke bestått.

Bokstavkaraktertrinnene gis følgende betegnelse og generell, kvalitativ beskrivelse:

Symbol	Betegnelse	Generell, ikke fagspesifikk beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder.

		Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstillende de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

## Undervisnings- og eksamensspråk

Undervisnings- og eksamensspråket er norsk. Noe av undervisningen kan foregå på engelsk.

## Internasjonalisering og utveksling

Studenter som reiser på utveksling må ha avlagt minst 60 studiepoeng og være registrert som bachelorstudent. Studenter som kun tar årsenhet eller enkelttemner ved UiT eller har avsluttet sine studier omfattes ikke av denne ordningen. Det kan søkes om innpass til studiet dersom relevante kurs er tatt ved utenlandske institusjoner.

## Pensum

Pensumlitteratur fremgår av emneplanene.

## Andre bestemmelser

Ved studiestart alle tre år må studenten dokumentere en ulykke og reiseforsikring som gjelder for studiets feltaktivitet.

Det må beregnes noen utgifter i forbindelse med ekskursionsjoner, utflukter og praksis.

Utstørsbehov: I tilknytning til praktiske aktiviteter i studiet er det behov for utstyr tilpasset de ulike idrettene.

## **EMNEBESKRIVELSE**

### **Emner første år**

#### **Examen facultatum – idrett**

Et studieforberedende mål (modul 1) skal gi en innføring i vitenskapelige tenkemåter, stimulere til aktiv læring og kritisk tenkning.

Et profesjonsforberedende mål (modul 2) er å gi studenten grunnleggende kunnskaper om og perspektiver på ulike former for kroppskultur som idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv i det moderne samfunn.

#### **Eksamen philosophicum**

Hovedområdene er filosofihistorie med vitenskapshistorie og etikk. Ulike tanketradisjoner og filosofer som har formet vår vitenskapelige tradisjon. Etikk, som undersøker forutsetningene for moralsk riktig handling.

Undervisningen består av forelesninger og individuelt og gruppebasert arbeid i digitalt klasserom. Arbeidet i digitalt klasserom skal gi rom for fordypning og kritisk refleksjon over spørsmål som blir behandlet i forelesningene, lærebøkene og originaltekstene.

#### **Trenings- og bevegelseslære**

Fagområdet trenings- og bevegelseslære er å betrakte som et syntesefag, i den forstand at de problemområder/temaer som fokuseres blir belyst med bakgrunn i ulike vitenskapsfag, som anatomi og idrettsfysiologi, idrettspedagogikk og idrettspsykologi.

Treningslære skal belyse de endringer som finner sted i yteevne og bevegelsesatferd som følge av systematisk påvirkning ved anvendelse av grunnleggende treningsprinsipper og treningsmetoder.

Bevegelseslære skal belyse generelle prinsipper som gjelder for hensiktsmessige kroppsstillinger og bevegelser, og gi innsikt i anvendelse av slike prinsipper i tilknytning til idrettsaktiviteter.

#### **Svømming, fotball og orientering**

Emnet har et omfang på 10 studiepoeng i vårsemesteret. Emnet består av ulike idrettsaktiviteter der studenten skal tilegne seg egenferdigheter i de enkelte aktivitetene. Svømming og livredning, fotball, og orientering er aktiviteter i dette emnet.

Undervisningen legges opp med både praktisk og teoretisk arbeid. Aktiviteten vil foregå i spesifikke anlegg knyttet opp mot idretten som praktiseres.

#### **Varierte idrettsaktiviteter**

Emnet har et omfang på 20 studiepoeng i vårsemesteret. Emnet består av ulike idrettsaktiviteter der studenten skal tilegne seg egenferdigheter i de enkelte aktivitetene. Her er mange ulike aktiviteter og det vil være gode muligheter for å prøve ut sin allsidighet og bredde i idretten.

Undervisningen legges opp med både praktisk og teoretisk arbeid. Aktiviteten vil foregå i spesifikke anlegg knyttet opp mot idretten som praktiseres.



## Emner andre år

### Idrett og samfunn

I emnet "Idrett og samfunn" skal studentene tilegne seg kunnskap om relasjoner mellom idrett, individ, samfunn og kultur. Studiet skal stimulere til selvstendig og kritisk tenking om idrettens rolle og funksjon i samfunnet og om idrett som kulturfenomen. Temaet belyses med utgangspunkt i idrettshistorie og idrettssosiologi.

### Terrensykling, padling, friidrett og basketball

Emnet har et omfang på 10 studiepoeng i høstsemesteret. Emnet består av ulike idrettsaktiviteter der studenten skal tilegne seg egenferdigheter i de enkelte aktivitetene. Terrensykling, padling, friidrett og basketball er aktiviteter i dette emnet. Undervisningen legges opp med både praktisk og teoretisk arbeid. Det meste av aktiviteten vil foregå i ute i ulike miljøer knyttet opp mot idretten som praktiseres.

### Fysisk testing

Testing av fysisk kapasitet hos idrettsutøvere og fysisk form generelt gir viktig kunnskap for å forstå og planlegge trening på ulike nivå. I dette emnet får du lære om valg av tester, hvilke tester som brukes i ulike idretter, hvordan de kan anvendes og hvilken verdi de har. Emnet er praktisk rettet med arbeid i testlaboratoriet.

### Trener/veilederpraksis

Gjennom dette emnet skal studenten få kontakt med et praksisfeltet for gjennomføring av et selvvalgte opplegg i en idrettsaktivitet. Opplegget skal gjennomføres hos en aktører som driver med idrett og fysisk aktivitet eller i en egen etablert gruppe. Emnet bygger på de erfaringene studenten har i ulike idrettsaktiviteter i de tre første semestrene. Emnet omfatter planlegging, gjennomføring og evaluering av selvvalgt opplegg.

### Idrettspedagogikk og -psykologi

Idrettspedagogikk er en flersidig disiplin som har ulike utgangspunkter, perspektiver og ståsteder med sine røtter i fra bl.a. idéhistorie, didaktikk, filosofi, psykologi og sosiologi. Emnet gjenspeiler en del generelle og aktuelle diskusjoner og problemstillinger som f.eks. antropologiske, kroppsfilosofiske, verdiorienterte og fagdidaktiske spørsmål i pedagogikkdelen og personlighets-, motivasjons- og prestasjonspsykologiske problemstillinger i psykologidelen. Idrettspedagogikk og -psykologi skal bidra til at studentene opparbeider kunnskap om idrett som utviklings-, mestrings- og sosialiseringarena og som et viktig opplevelsens-område for personlighetsutvikling.

### Idrett, helse og ernæring

Emnet skal gi studentene en innføring i generell ernæring og prestasjonsernæring, forhold relatert til sykdom og skader i forbindelse med idrett, samt øke kjennskapen til kulturelle, sosial og miljømessige ulikheter som reflekteres i helsebegrepet, kroppssyn, og bevegelseskulturen.

### Friluftspedagogikk og praksis

Friluftsliv som skoleemne og i læreplaner

- Planlegging, organisering og evaluering av undervisning i friluftsliv
- Modeller for veiledning, undervisning og læring
- Økosofi og miljøoppdragelse
- Naturopplevelser, personlighet og identitet

- Gruppeprosesser, samarbeid og konfliktløsning
- Veiledningstur

### **Nærmiljøaktiviteter og kystkultur**

Nærmiljøaktiviteter foregår som dagsopplegg og halvdagsopplegg i nærmiljøet. Det jobbes spesielt med naturlekeklass og klatring. Fokuset er rettet mot utvikling av grunnleggende egenferdighet i klatrehåndverk og hvordan gjennomføre gode og lærerike opplegg for grupper i nærmiljøet.

Kystkultur er knyttet til ferdsel og muligheter for tradisjonelt og moderne friluftsliv ved kysten.

### **Vinterfjell og vidde**

Emnet gir en praktisk tilnærming til ferdsels- og boformer på vidde og fjell gjennom vintersesongen.

Emnet gir kompetanse knyttet til kultur- og identitetsskaping gjennom friluftsliv i et samtidsperspektiv. Orientering og førstehjelp er integrert i studiet.

### **Reindrift, utmark og vassdrag**

Emne inneholder en praktisk tilnærming knyttet til turer av lengre og kortere varighet i variert gjennom høsten. Emnet består av tradisjonelle samiske og norske måter å leve i naturen på knyttet til følgende gjøremål. Samlet gir emnet kompetanse knyttet til kultur- og tradisjonsformidling i regionalt perspektiv. Grunnleggende opplæring i orientering er integrert i emnet. Det tilrettelegges for tilbud om jegerprøvekurs for studenter som ikke har jegerprøven. Studentene dekker selv kursavgiften.

## **Emner 3. år**

### **Fordypningsprosjekt med praksis**

Emnet består av ett kurs med to deltema: Fordypningsprosjekt og praksis (2/3) og felles undervisning og seminar (1/3). Innen fordypningsprosjekt skal studenten fordype seg i ett valgfritt tema innen idrett, friluftsliv eller naturguiding.

Hensikten med fordypningsprosjektet er at studenten skal oppøve sine praktiske ferdigheter, teoretiske kunnskaper og sin generelle kompetanse under veiledning innen valgte tema.

### **BA-oppgave og metode**

Metodelære gir en innføring i ulike forskningsmetoder. Hva er vitenskap og vitenskapelig kunnskap, hvordan finne en god problemstilling og hvordan skriv en forskningsrapport.

Studenten skal skrive en individuell skriftlig oppgave, bacheloroppgave om et selvvalgt tema, som en avslutning på bachelorutdanningen.

### **Valgfag**