

# Studieplan for Bachelor i idrett

Campus Tromsø

2016-2019

---

Fakultet for idrett, reiseliv og sosialfag

Idrettshøgskolen

Godkjent av instituttleder 1. desember 2015

## Innhold

Studieplan for Bachelor i idrett.....	1
Navn .....	3
Omfang.....	3
Læringsutbytte .....	3
Opptakskrav.....	3
Målgruppe.....	3
Innhold og undervisning.....	3
Oppbygging .....	4
Eksamen og vurdering.....	5
Undervisnings- og eksamensspråk.....	5
Internasjonalisering og utveksling .....	5
Pensum .....	5
Andre bestemmelser .....	5
EMNEBESKRIVELSE 1. STUDIEÅR.....	6
Examen facultatum.....	6
Basistrening .....	6
Trenings- og bevegelseslære.....	6
Idrettsaktiviteter .....	6
Examen philosophicum .....	6
EMNEBESKRIVELSE 2. STUDIEÅR.....	7
Hallidretter .....	7
Idrettspedagogikk og idrettspsykologi .....	7
Testing og analyse .....	7
Trenings- og bevegelseslære 2 .....	7
Idrett, helse og ernæring.....	7
EMNEBESKRIVELSE 3. STUDIEÅR.....	7
Trening, helse og livsstil.....	7
Treneren som prestasjonsutvikler .....	8
Treningsfysiologi og treningsplanlegging.....	8
Fordypning i idrett .....	8
Bacheloroppgave og metodelære.....	8

## Navn

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

## 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
- Idrett og prestasjonsutvikling

### 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 med tanke på prestasjonsutvikling
- Kunne forstå hvordan fysiske, psykiske og sosiale faktorer påvirker prestasjonsutvikling
- Kunne bruke teori innen filosofi, pedagogikk og idrettspsykologi som utvikler trenerrollen

### Generell kompetanse:

- Innsikt i og forståelse for idrettens samfunnsmessige betydning
- Bred forståelse for sammenhengen mellom teori, praksis, og formidling av prestasjonsutvikling i idrett
- Forståelse for betydningen av planlegging, gjennomføring og evaluering av trening for ulike målgrupper
- Helhetlig forståelse av sammenhengen mellom trening, helse og livsstil
- Kompetanse i å forstå hvordan analyseteknologi kan fremme bevissthet om prestasjonsutvikling i idrett

## Opptakskrav

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

## Målgruppe

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

## 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 bevegelseskultur og de bevegelsesmuligheter som gis i ulike idrettsaktiviteter.

Idrettshøgskolen tilbyr ulike profileringer innenfor ba idrett. Ved campus Tromsø tilbys profilering rettet mot prestasjonsutvikling og trenerrollen. Første året har lik oppbygging ved begge campus, og flere av emnene er felles. Undervisningen i fellesemner er campusovergripende, hvilket innebærer nettbasert undervisning.

Studenter fra campus Tromsø kan søke overgang til studieprogram bachelor idrett ved campus Alta med profilering mot breddeidrett eller friluftsliv fra år 2.

Profileringen i idrett som gis ved campus Tromsø, skal gi grunnleggende kompetanse knyttet til å forstå prestasjonsutvikling og trenerrollen.

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

Andre studieår er en fortsettelse og påbygging av det første året. I tillegg kommer nye emner som idrettspedagogikk og idrettspsykologi, idrett, helse og ernæring og testing og analyse.

Tredje studieår har hovedfokus på trenerrollen. Her er også et emne med fordypning innenfor en idrett, metodelære og bacheloroppgave.

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 på studiet må legge fram politiattest for å kunne gjennomføre praksisaktiviteter blant barn og unge.

Nærmere beskrivelse av de enkelte emner i emneplanene.

## Oppbygging

	10 sp	10 sp	10 sp
1.sem	Ex.fac	Trenings- og bevegelseslære	Basistrening
2.sem	Ex.phil	Idrettsaktiviteter	
3.sem	Testing og analyse	Hallidretter	
4.sem	Trenings- og bevegelseslære 2	Idrettspedagogikk og idrettspsykologi	Idrett, skader og ernæring

5.sem	Trenerrollen i et helse- perspektiv	Trenerrollen i et profesjonelt perspektiv	Trenerrollen i et treningsperspektiv
6.sem	Fordypning i idrett		Bacheloroppgave og metode

## 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 enkeltemner 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

Rammer og opplysninger om pensumlitteratur fremgår av emneplanene.

## Andre bestemmelser

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

Det må beregnes noen utgifter til transport 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 1. STUDIEÅR**

### ***Examen facultatum***

Et studieforbereende 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.

### ***Basistrening***

Basistrening har til hensikt å utvikle grunnleggende ferdigheter, kvaliteter og egenskaper som påvirker din kapasitet i den idretten du ønsker å bli god i. Dette handler om trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren, bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere og som generell trening for å forebygge skade.

### ***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 teoretisk perspektiver, så som anatomi, idrettsfysiologi, idrettspsykologi og idrettspedagogikk.

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 en dypere innsikt i anvendelse av slike prinsipper i tilknytning til idrettsaktiviteter.

### ***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. Svømming og livredning, fotball, volleyball og langrenn 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.

### ***Examen 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.

## EMNEESKRIVELSE 2. STUDIEÅR

### *Hallidretter*

Hallidretter har et omfang på 20 studiepoeng i høstsemesteret i 2. studieår. Emnet består av aktiviteter som i basketball, turn og dans, i friidrett og kampsport/bryting. Undervisningen legges opp med både praktisk og teoretisk arbeid. Aktiviteten vil foregå i spesifikke anlegg knyttet opp mot idretten som praktiseres.

### *Idrettspedagogikk og idrettspsykologi*

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 opplevelses-område for personlighetsutvikling.

### *Testing og analyse*

Fysisk testing og analyse er i dag en viktig del av idretten. Testing og analyse kan være et motiverende middel for å øke den fysiske kapasiteten og den taktiske dimensjonen i konkurranseidrett, og behovet for personell med kompetanse innen testing og analyse vil øke. Testing av fysisk form og kapasitet hos idrettsutøvere gir viktig kunnskap for å forstå og planlegge trening på ulike nivå. Analyse av spill og teknikk vil kunne være med å utvikle og bedre innsatsen.

### *Trenings- og bevegelseslære 2*

Trenings- og bevegelseslære 2 er en videreføring av 1. årets kurs.

### *Idrett, skader og ernæring*

Emnet skal gi studentene en innføring i generell ernæring og prestasjonsernæring, forhold relatert til sykdom og skader i forbindelse med idrett, samt kunnskap om planlegging av kosthold i utøvelse av idrett.

## EMNEBESKRIVELSE 3. STUDIEÅR

### *Trenerrollen i et helseperspektiv*

Emnet er en videreføring av emnet idrett, skader og ernæring fra 2. studieår-. Emnet skal gi studentene en videreføring i kulturelle, sosiale og miljømessige perspektiver på trening, helse og livsstil. Følgende tema er sentrale:

- Helse og fysisk aktivitet i befolkningen
- Aktivitetsmønstre, inaktivitet og livsstil
- Psykiske faktorer knyttet til trening
- Planlegging og gjennomføring av trening

## ***Trenerrollen i et profesjonelt perspektiv***

Emnet skal gi studentene en videreføring i trenerarbeidet i ett idrettspedagogiske og idrettspsykologiske perspektiv.

Følgende tema er sentrale:

- Trening i praksis som aktiv utøver eller trener.
- Treningsfilosofi og psykologi.
- Trenerens personlighet og kompetanse.
- Treneren som prestasjonsutvikler, coach, veileder, forbilde og rollemodell

## ***Trenerrollen i et treningsperspektiv***

Emnet skal gi studentene en videreføring i treningsplanlegging og treningsprinsipp i prestasjonsidrett.

Følgende tema belyses:

- Treningsplanlegging og treningsprinsipper i prestasjonsidrett
- Treningsanalyse og kampanalyse.
- Analyseteknologi: teknologiske muligheter og begrensninger med hensyn på innsamling, lagring og prosessering av idrettsrelevante data.
- Treningsfysiologi.

## ***Fordypning i idrett***

I dette emnet skal studenten fordype seg i en av idrettene som inngår i studieprogrammet, og som studenten har hatt innføring i. Studentene kan velge et utøver eller trenerperspektiv på sin fordypning.

## ***Bacheloroppgave og metodelære***

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 bacheloroppgave om et selvvalgt tema, som en avslutning på bachelorutdanningen.