

# STUDIEPLAN

---

## Årsstudium i idrett Tromsø

2018-2019

60 studiepoeng, heltid

Det helsevitenskaplige fakultet  
Idrettshøgskolen

Sist revidert 02.01.18

<p>Navn på studieprogram</p>	<p>Årsstudium idrett, Idrettshøgskolen UiT Norges arktiske universitet. Det engelske navnet på studiet er 1-year Programme in Sport, UiT The Arctic University of Norway.</p>
<p>Målgruppe</p>	<p>Personer med interesse for idrett og fysisk aktivitet som ønsker en yrkesvei inn mot dette.</p>
<p>Opptakskrav, forkunnskapskrav, anbefalte forkunnskaper</p>	<p>Generell studiekompetanse eller realkompetanse.</p> <p>Utfyllende krav til realkompetanse ved opptak til idretts- og friluftslivsstudier:</p> <p>Søkeren må være 25 år og ha relevant yrkeserfaring i minimum 5 år omregnet til heltid. Inntil 2 av disse årene kan erstattes av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Militær-/siviltjeneste (førstegangstjeneste), inntil ett år</li> <li>• Relevant utdanning fra videregående skole, folkehøgskole eller tilsvarende</li> <li>• Relevant ulønnet arbeid (frivillig arbeid og tillitsverv innenfor idrett og friluftsliv, annet organisasjonsarbeid og politisk arbeid)</li> <li>• Omsorgsarbeid for egne barn kan telle inntil ett år.</li> </ul> <p>Følgende regnes som relevant yrkeserfaring og utdanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeid innen idrett- og friluftsliv, barnehage og undervisnings- og helsesektor.</li> <li>• Skoler med relevant linje/fag i forhold til utdanningen for eksempel idrett- og friluftslivsfag allmenne fag, helsefag og økonomiskadministrative fag.</li> </ul> <p>Videre gjelder følgende faglige krav:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norsk fra Vg2 (videregående kurs I fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre</li> <li>• Engelsk fra Vg1 (grunnkurs fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre</li> </ul> <p>De praktiske kursene inneholder mye aktivitet, og det stilles krav til at studenten er i god fysisk form.</p>
<p>Faglig innhold og beskrivelse av studiet</p>	<p>Idrettshøgskolen tilbyr årsstudium i idrett i Tromsø og Alta. Årsstudiet kan tas som første del i et bachelorstudium og studentene kan søke opptak innen gjeldende frister til bachelorstudiet i Tromsø eller Alta, og får årsstudiet innpasset i bachelorgraden.</p> <p>Studiet inneholder det studieforberedende emnet ex fac-idrett samt en innføring i trenings- og bevegelseslære med basistrening, idrettspedagogikk, idrettspsykologi og praktiske idretter. Studiet har lik oppbygging ved begge studiesteder og innebærer noe bruk av nettstøttet undervisning.</p>

<p>Oppbygging av studieprogram</p>	<table border="1" data-bbox="466 174 1452 365"> <thead> <tr> <th></th> <th>10 stp</th> <th>20 stp</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.sem</td> <td>Ex. fac.idrett</td> <td>Trenings- og bevegelseslære med basistrening</td> </tr> <tr> <td>2.sem</td> <td>Idrettspedagogikk og idrettspsykologi</td> <td>Idretter 1</td> </tr> </tbody> </table> <p>I emnet Idretter 1 inngår følgende idretter: Svømming, Fotball, Volleyball og Langrenn.</p> <p>Nærmere beskrivelse av de enkelte emner fremgår av emnebeskrivelser og emneplaner.</p>		10 stp	20 stp	1.sem	Ex. fac.idrett	Trenings- og bevegelseslære med basistrening	2.sem	Idrettspedagogikk og idrettspsykologi	Idretter 1
	10 stp	20 stp								
1.sem	Ex. fac.idrett	Trenings- og bevegelseslære med basistrening								
2.sem	Idrettspedagogikk og idrettspsykologi	Idretter 1								
<p>Læringsutbytte-beskrivelse</p>	<p><b>Kunnskap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forklare idrettens historiske utvikling og betydning for individ og samfunn</li> <li>• Beskrive relevante metoder innen forskning rettet mot idrett og fysisk aktivitet</li> <li>• Identifisere faktorer som påvirker menneskers fysiske aktivitet og den idrettslige prestasjonsevne</li> <li>• Redegjøre for ulike former for fysisk aktivitet og trening</li> </ul> <p><b>Ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veilede og formidle kunnskap innen idrett, trening og fysisk aktivitet.</li> <li>• Planlegge, gjennomføre og evaluere fysisk aktivitet og trening på ulike nivå</li> <li>• Utøve ferdigheter i et utvalg idretter</li> </ul> <p><b>Generell kompetanse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vise innsikt i idrettens samfunnsmessige betydning</li> <li>• Være opptatt av sammenhengen mellom teori, praksis, og formidling av idrett</li> <li>• Ta i betraktning idrett og fysisk aktivitet i et helseperspektiv</li> <li>• Vise forståelse for planlegging, gjennomføring og evaluering av trening for ulike målgrupper</li> </ul>									
<p>Studiets relevans</p>	<p>Idrett og fysisk aktivitet er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur. Studiet skal gi grunnleggende kompetanse knyttet til å forstå idrett, fysisk aktivitet, kropps- og bevegelseskultur.</p> <p>Årsstudiet gir grunnlag for videre studier innen fagområdet. Idrettshøgskolen tilbyr bachelorstudium som studentene kan søke seg over til enten i Tromsø eller i Alta.</p>									
<p>Arbeidsomfang og læringsaktiviteter</p>	<p>For å nå læringsmålene må studentene forvente å arbeide minimum 40 timer i uken med studiene, inkludert forelesninger, seminarer og selvstudium.</p>									

	<p>Undervisningen gis i form av forelesninger, seminarer og studentfremlegg. Undervisningen vil bygge på relevant forskning og erfaringskunnskap og studiet gir en innføring i forsknings- og utviklingsarbeid. Studentene vil arbeide med individuelle oppgaver og i gruppeoppgaver.</p> <p>I studiet inngår mye praktiske læringsaktiviteter der egenferdighet og fagdidaktisk tilnærming er sentralt. Studentene skal kunne utøve ulike idrettsaktiviteter og forstå hvordan idrett kan formidles på ulike måter og til ulike målgrupper. Læringsaktivitetene inneholder stor grad av aktivitet, og studiet stiller derfor krav til at studentene er i god fysisk form.</p> <p>For de delene av studiet som studenten ikke kan, eller vanskelig kan tilegne seg gjennom selvstudium, er det fastsatt krav om studiedeltaking. De ulike emnene har også arbeidskrav som må være godkjent for å avlegge eksamen. Hva som krever obligatorisk studiedeltakelse og hvilke arbeidskrav som må være godkjent framgår av emneplanene. Obligatorisk undervisning vil bli registrert.</p> <p>Rammer og opplysninger om pensumlitteratur fremgår av emneplanene.</p>																					
Eksamen og vurdering	<p>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.</p> <p>Ved eksamen med graderte karakterer benyttes skalaen A-E for beståtte og F for ikke bestått. Bokstavkaraktertrinnene gis følgende betegnelse og generell, kvalitativ beskrivelse:</p> <table border="1" data-bbox="469 1417 1441 1877"> <thead> <tr> <th>Symbol</th> <th>Betegnelse</th> <th>Generell, ikke fagspesifikk beskrivelse av vurderingskriterier</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Fremragende</td> <td>Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Meget god</td> <td>Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>God</td> <td>Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>Nokså god</td> <td>En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>Tilstrekkelig</td> <td>Prestasjonen tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.</td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>Ikke bestått</td> <td>Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.</td> </tr> </tbody> </table>	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 tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.	F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.
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 tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.																				
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller 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. Pensumlitteratur fremgår av emneplanene. Pensumlitteratur kan være på norsk/skandinavisk og engelsk.
Administrativt ansvarlig og faglig ansvarlig	Idrettshøgskolen ved Det helsevitenskaplige fakultet er administrativt ansvarlig for programmet. Studieleder er programansvarlig.
Kvalitetssikring	Utviklingen av studieprogrammet er kvalitetssikret gjennom en tilrettelagt prosess i fagmiljøet, etterfulgt av drøfting, forankring og eventuelle justeringer av faglig ledelse. Programmet følger UiTs og Det helsevitenskaplige fakultets rutiner for evaluering.
Andre bestemmelser	Ved studiestart må studenten dokumentere en ulykkes- og reiseforsikring som gjelder for studiets feltaktivitet.  Utstyrsbehov: I tilknytning til undervisningen i studiet er det behov for noe bekledning og utstyr (se uit.no/ih)

## EMNEBESKRIVELSE

### Examen facultatum idrett (10 stp)

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.

### Trenings- og bevegelseslære med basistrening (20 stp)

Fagområdet trenings- og bevegelseslære med basistrening er å betrakte som et syntesefag, i den forstand at de problemområder/temaer som fokuseres blir belyst med bakgrunn i ulike teoretiske perspektiver, som anatomi, fysiologi og biomekanikk. Undervisningen i trenings- og bevegelseslære er integrert i praktisk undervisning i basistrening, som har til hensikt å belyse hvordan prinsippene i trenings- og bevegelseslære kan anvendes for å påvirke de fysiske, pedagogiske og mentale kapasiteter.

### Idrettspedagogikk og idrettspsykologi (10 stp)

Idrettspedagogikk og idrettspsykologi er en flersidig disiplin som har ulike utgangspunkter, perspektiver og ståsteder med sine røtter fra bl.a. idéhistorie, didaktikk, filosofi, psykologi og sosiologi. Emnet belyser verdiorienterte og fagdidaktiske spørsmål, og personlighets-, motivasjons- og prestasjonspsykologiske problemstillinger. Idrettspedagogikk og -psykologi skal bidra til at studentene opparbeider kunnskap om idrett som utviklings-, mestrings- og sosialiseringarena og som et viktig opplevelselses-område for personlighetsutvikling.

### Idretter 1 (20 stp)

Emnet består av ulike idrettsaktiviteter der studenten skal tilegne seg egenferdigheter og formidlingsferdigheter 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. Aktivitetene vil foregå i spesifikke anlegg knyttet opp mot idretten som praktiseres.