



Utbildningsplan för:

Idrottsvetenskapligt program, 180 hp

Sport Science Program, 180 Higher Education Credits

Allmänna data om programmet

Programkod	VIDRG
Tillträdesnivå	Grundnivå
Diarienummer	VHV 2004/21
Högskolepoäng	180
Ansvarig institution	Hälsovetenskap
Ansvarig fakultet	Fakulteten för humanvetenskap
Fastställd	2007-04-16
Senast reviderad	2019-10-10
Giltig fr.o.m.	2020-08-01

Syfte

Utbildningen syftar till att studenten ska tillägna sig god teoretisk och praktisk kompetens inom det idrottsvetenskapliga ämnesområdet, så som humanbiologi, träningslära, nutrition, idrottspsykologi och coachning, för att efter utbildningen vara väl förberedd att arbeta eller fördjupa sig vidare inom det idrottsvetenskapliga området med fokus på prestations- och hälsoutveckling.

Lärandemål

Utöver de allmänna mål som anges i 1 kap 8 § i Högskolelagen samt de mål som anges i examensordningen enligt Högskoleförordningen har Idrottsvetenskapligt program följande läromål:

Efter avslutad utbildning ska studenten:

- visa grundläggande kunskaper om människokroppens byggnad och funktion, rörelselära, anpassning till fysisk aktivitet, inaktivitet, omgivningsfaktorer samt olika typer av träningsstimuli.
- förstå och beskriva olika prestationsfaktorer, hur de samverkar samt dess betydelse vid olika typer av idrottsutövande.
- visa grundläggande kunskaper i olika mät- och träningsmetoder i syfte att utvärdera och utveckla hälsa och idrottslig prestationsförmåga.
- visa kunskap om och förståelse för ledarskap, coachning och grupprocesser
- belysa begreppen salutogenes och fysisk aktivitet samt dess betydelse för hälsa och välmående ur ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv.
- visa grundläggande kunskaper i idrottspsykologi samt hur psykologiska faktorer påverkar idrottsutövande, livsstil och hälsa.
- visa grundläggande kunskaper i nutrition samt belysa dess betydelse i ett hälso- och prestationsperspektiv.
- visa förståelse för vetenskap och beprövad erfarenhet, dess samband samt betydelse för framtida yrkesutövning inom ämnesområdet.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad utbildning ska studenten:

- visa god förmåga att leda, motivera och coacha på individ- och gruppnivå inom idrottsliga och hälsofrämjande aktiviteter.
- visa förmåga att självständigt genomföra träningsprocesser i syfte att uppnå hälso- eller prestationsutveckling för olika målgrupper och ålderskategorier, d v s kunna specificera mål, ta fram krav-, kapacitets- och differensprofiler, planera träning på lång och kort sikt samt genomföra och utvärdera detta i praktiken.
- visa förmåga att tillämpa idrottspsykologiska metoder både på individ- och gruppnivå
- visa förmåga genomföra kostregistreringar och ge kostråd utifrån ett hälso- och prestationsperspektiv samt individens status och aktivitetsnivå.
- visa förmåga att välja adekvata mät- och analysmetoder för att utvärdera hälsostatus och prestationsförmåga samt genomföra dessa med god validitet och reliabilitet.
- visa förmåga att utifrån ett kritiskt förhållningssätt använda sig av evidens baserad kunskap i analyser och tillämpning inom ämnesområdet, följa kunskapsutvecklingen, formulera och lösa problem samt utbyta kunskaper med individer utan specialkompetens inom området.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad utbildning ska studenten

- visa förmåga att värdera och analysera etiska frågor samt genus- och jämställdhetsfrågor relaterat till idrott och hälsofrämjande aktiviteter.
- visa förmåga att självständigt värdera och reflektera över sitt eget beteende och förhållningssätt och hur det påverkar en själv och den omgivning man verkar i, utveckla självkänedom och god social kompetens och därigenom en god förmåga att verka som ledare, tränare eller annan roll inom ämnesområdet.

Innehåll

Programmet innehåller nedanstående kurser:

År 1

Idrottsvetenskap GR (A),

- Introduktion till idrottsvetenskap, 7,5 hp
- Anatomi, fysiologi och idrottsfysiologi, 30 hp
- Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp
- Kinesiologi - rörelselära, 7,5 hp
- Träningslära I - grundläggande träning för hälsa och prestation, 7,5 hp

År 2

Idrottsvetenskap GR (B),

- Vetenskaplig teori och metod I, 7,5 hp
- Testmetodik, 7,5 hp
- Träningslära II - evidensbaserad träning för hälsa och prestation, 7,5 hp

Psykologi I GR (A),

- Idrottspsykologi I, 15 hp

Idrottsvetenskap GR (B),

- Praktiskt ledarskap, 7,5 hp
- Nutrition med inriktning mot idrott, 7,5 hp
- Verksamhetsförlagd utbildning I, 7,5 hp

År 3

Psykologi GR (A),

- Idrottspsykologi II, 15 hp

Idrottsvetenskap GR (C),

- Träningslära III - tillämpad träning för hälsa och prestation, 15 hp
- Vetenskaplig teori och metod II, 7,5 hp
- Verksamhetsförlagd utbildning II, 7,5 hp
- Självständigt arbete, 15 hp

Under studietiden kan kurser och kursmomentens namn, innehåll, poängfördelning och placering i tiden genomgå vissa förändringar.

Behörighet

Grundläggande behörighet + Matematik B, Naturkunskap A och Samhällskunskap A. Eller: Matematik 2a / 2b / 2c, Naturkunskap 1b / 1a1+1a2, Samhällskunskap 1b / 1a1+1a2

Programbeskrivning

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling, men i dagens samhälle blir vi allt mer stillasittande. Därför behövs en ökad och kvalificerad förståelse av träning, både för att ge bättre prestation inom idrotten och ur ett folkhälsoperspektiv. Kombinationen är viktig eftersom de två områdena är nära förbundna med varandra.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Spärrar i utbildningen

Förutom vad som anges i respektive kursplan, finns inga särskilda spärrar för att gå vidare till högre kurser.

Undervisning och examination

Studierna bedrivs på heltid i form av föreläsningar, seminarier, laborationer, projektarbeten och studiebesök/praktik. Studierna är problembaserade och projektinriktade. Studenten tränas systematiskt att med hjälp av teoretiska kunskaper praktiskt lösa arbetsuppgifter av ökande svårighetsgrad. Utbildningen ges på svenska men engelska kan förekomma i undervisningen då samarbete sker med internationella forskare samt studenter.

Det finns möjlighet för elitaktiva att läsa programmet enligt individuell studieplan. Examination sker i form av skriftlig och muntlig uppgift, samt tillämpning av praktisk uppgift.

Examensbenämning

Kandidatexamen

Filosofie kandidatexamen med huvudområdet idrottsvetenskap som översätts till
Degree of Bachelor of Science with a major in Sport Science

Övrig information

Utvärdering av kurser i programmet och programmet i sin helhet följer de regler för kursvärdering som uppställts av Mittuniversitetet.

Studentinflytande över programmet garanteras av Högskoleförordningen och lokala regler inom Mittuniversitetet.

Den studerande har möjligheter att välja kurser under studietiden. Hur valet ska genomföras samt aktuellt kursutbud meddelas under programmets gång. För att antas till en valbar kurs gäller att den studerande ska vara behörig. Valbara kurser kan ställas in vid för få sökande.

Under studietiden kan kurser och kursmoments namn, innehåll, poängfördelning och placering i tiden genomgå vissa förändringar.

Beslut om fastställande

Utbildningsplanen fastställd av fakultetsnämnden för humanvetenskap 2006-09-19.

Idrottsvetenskapliga programmet inrättades 2004-10-15 av Högskolestyrelsen för Mitthögskolan. Utbildningsplanen är fastställd av grundutbildningsrådet inom huvudområdet för humanvetenskap 2004-09-10 och reviderad 2005-10-04.

Utbildnings- och forskningsbyrån har granskat och godkänt texten om förkunskapskrav, urvalsregler och examensbenämning, 2004-07-06 och 2005-10-04.

2006-10-05 Bolognaanpassad, ersätter programkod VIDRK. Revidering godkänd av institutionsstyrelsen 2007-03-14.

Revidering av innehåll, syfte och lärandemål. Revidering godkänd av Institutionsstyrelsen 2010-03-10.