



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	2020-09-28
Giltig fr.o.m.	2021-08-01

Syfte

Utbildningen syftar till att studenten ska tillägna sig god teoretisk och praktisk kompetens inom det idrottsvetenskapliga ämnesområdet, så som anatomi, fysiologi, träningslära, nutrition, idrottspsykologi och ledarskap, 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 Högskoleförordningen bilaga 2 har Idrottsvetenskapligt program följande lärandemål:

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 evidensbaserade 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 består av gemensamma kurser de 3 första terminerna. Under inledningen av termin 3 väljs inriktning för programmet. Programmet innehåller nedanstående kurser:

År 1

Höstterminen

- Idrottsvetenskap GR (A), Introduktion till idrottsvetenskap, 7,5 hp
- Idrottsvetenskap GR (A), Anatomi och fysiologi 15 hp
- Idrottsvetenskap GR (A), Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp

Vårterminen

- Psykologi GR (A), Idrottspsykologi 1, 7,5 hp
- Idrottsvetenskap GR (A), Kinesiologi - rörelselära, 7,5 hp
- Idrottsvetenskap GR (A), Idrottsfysiologi och grundläggande träningslära, 15 hp

År 2

Höstterminen

- Psykologi GR (A), Idrottspsykologi 2, 7,5 hp
- Idrottsvetenskap GR (B), Testmetodik och evidensbaserad träningslära, 15 hp
- Idrottsvetenskap GR (B), Vetenskaplig teori och metod I, 7,5 hp

Vårterminen

Under fjärde terminen väljs en inriktning i Tränarskap eller Hälsa. Då finns också möjlighet till valbara kurser inom universitetet eller ett nationellt/internationellt utbyte under hel termin eller delar av termin.

Inriktning Tränarskap

- Idrottsvetenskap GR (B), Ledarskap och lärande inom idrotten, 15 hp
- Psykologi GR (A), Idrottspsykologi 3, 15 hp

Inriktning Hälsa

- Idrottsvetenskap GR (B), Mätmetodik för utvärdering av fysisk aktivitet och

hälsa, 7,5 hp

- Folkhälsa GR (A), Introduktion till folkhälsovetenskap 7,5 hp

- Psykologi GR (A), Idrottspsykologi 3, 15 hp

År 3

Under tredje året sker en specialisering inom vald inriktning och innefattar också ett självständigt arbete/kandidatuppsats om 15 hp. Stor vikt läggs vid att anknyta utbildningen till yrkeslivets frågeställningar. Detta sker bland annat genom att studenter ges möjlighet till projektarbeten, samt praktik inom vald inriktning.

Gästföreläsare från idrottsrörelsen samt hälsoutvecklare inom privata och offentliga samhällssektorer är ett inslag under det tredje året.

Inriktning Tränarskap

Idrottsvetenskap GR (B), Praktiskt ledarskap, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (B), Nutrition med inriktning mot idrott och prestation, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Prestationsutveckling, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Träningslära i praktiken, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Vetenskaplig teori och metod II, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Verksamhetsförlagd utbildning II, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Examensarbete, 15 hp

Inriktning Hälsa

Idrottsvetenskap GR (B), Praktiskt ledarskap, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (B), Nutrition med inriktning mot idrott och hälsa, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Promotion av fysisk aktivitet och hälsa, 7,5hp

Idrottsvetenskap GR (C), Träningslära i praktiken, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Vetenskaplig teori och metod II, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Verksamhetsförlagd utbildning, 7,5 hp

Idrottsvetenskap GR (C), Examensarbete, 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

Utbildning inom idrottsvetenskap fyller en viktig funktion i dagens samhälle med en allt mer stillasittande och inaktiv befolkning. Denna utveckling ger negativa konsekvenser både ur ett hälso- och idrottsperspektiv. För att vända trenden behövs välutbildade personer som förstår vikten av att främja en god hälsa, en aktiv livsstil och en gynnsam och effektiv idrottsutveckling.

Utbildningen kombinerar teori och praktik för att koppla ihop evidensbaserade metoder med praktiskt utförande, genom att testa och träna individer och grupper. Utbildningen är också nära kopplad till forskningsmiljön på Nationellt Vintersportcentrum (NVC), vilket innebär flertalet forskningsaktiva lärare och möjligheten att delta i studier.

Under den 4:e terminen får studenten möjlighet till inriktning inom områdena tränarskap eller hälsa. Då ges också möjlighet till valbara kurser eller internationellt utbyte för att spetsa sin valda inriktning ytterligare, till exempelvis genom en idrottsspecifik fördjupning.

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 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 skriftliga och muntliga uppgifter, samt vid 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 kursmomentens 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.