



Utbildningsplan för:

## **Idrottsvetenskapligt program, 180 hp**

Sport Science Program, 180 Higher Education Credits

### **Allmänna data om programmet**

<b>Programkod</b>	VIDRG
<b>Tillträdesnivå</b>	Grundnivå
<b>Diarienummer</b>	VHV 2004/21
<b>Högskolepoäng</b>	180
<b>Ansvarig avdelning</b>	Avdelningen för hälsovetenskap
<b>Ansvarig fakultet</b>	Fakulteten för humanvetenskap
<b>Fastställd</b>	2007-04-16
<b>Senast reviderad</b>	2013-10-10
<b>Giltig fr.o.m.</b>	2014-09-01

### **Syfte**

Utbildningen syftar till att studenten skall 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 skall 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 skall 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 skall 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 självkännetdom och god social kompetens och därigenom en god förmåga att verka som ledare, tränare eller annan roll inom ämnesområdet.

## Innehåll

Programmet är treårigt och innehåller nedanstående kurser:

### Årskurs 1

Idrottsvetenskap GR (A),

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

### Årskurs 2

Idrottsvetenskap GR (B),

- Vetenskaplig teori och metod I, 7,5 hp
- Testmetodik, 7,5 hp
- Träningslära II, 7,5 hp

Psykologi I GR (A),

- Idrottspsykologi I, 15 hp

Idrottsvetenskap GR (B),

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

### Årskurs 3

Psykologi GR (A),

- Idrottspsykologi II, 15 hp

Idrottsvetenskap GR (C),

- Träningslära III med inriktning mot idrottsmedicin, 15 hp
- Vetenskaplig teori och metod II, 7,5hp
- Verksamhetsförlagd utbildning II, 7,5 hp
- Examensarbete/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 B och Samhällskunskap A Eller: Matematik 2a / 2b / 2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b / 1a1+1a2 (OB 16)

## **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.

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  
översatt 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 skall genomföras samt aktuellt kursutbud meddelas under programmets gång. För att antas till en valbar kurs gäller att den studerande skall 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.