



UiT Norges arktiske universitet

Studieplan

Bachelor i menneskelig yteevne i Arktis

2025-2028

180 Studiepoeng/ Alta

Studieplanen er godkjent av styret ved Det Helsevitenskapelige Fakultet desember 2024

Sist revidert august 2024



Navn på studieprogram	Bokmål: Bachelor i menneskelig yteevne i Arktis Nynorsk: Bachelor i menneskeleg yteevne i Arktis Engelsk: Bachelor's degree in human performance in the Arctic, School of Sport Science, UiT - The Arctic University of Norway.
Oppnådd grad	Etter fullført studieprogram oppnås graden Bachelor i menneskelig yteevne i Arktis.
Målgruppe	Personer innenfor beredskapsyrker med interesse for menneskelig yteevne og fysisk trening, og personer med interesse for fysisk aktivitet og idrett, som ønsker en yrkesvei inn mot dette. Bachelor i menneskelig yteevne gir grunnlag for opptak til masterstudier i idrettsvitenskap.
Opptakskrav, forkunnskapskrav, anbefalte forkunnskaper	Generell studiekompetanse eller realkompetanse. For søkere med realkompetanse er det utfyllende krav til realkompetanse ved opptak til studiet: Søkeren må være 25 år og ha relevant yrkeserfaring i minimum fem år omregnet til heltid. Inntil to av disse årene kan erstattes av: • Militær-/siviltjeneste (førstegangstjeneste), inntil ett år. • Relevant utdanning innen idrett- og friluftsfag, omsorg- og helsefag og økonomiskadministrative fag fra videregående skole, folkehøgskole eller tilsvarende utdanninger. • Relevant ulønnet arbeid (frivillig arbeid og tillitsverv innenfor idrett og friluftsliv, annet organisasjonsarbeid og politisk arbeid). • Omsorgsarbeid for egne barn kan telle inntil ett år. Følgende regnes som relevant yrkeserfaring: • Arbeid innen idrett- og friluftsliv, forsvaret, barnehage, undervisnings- og helsesektor, ledelse og reiseliv. Videre gjelder følgende faglige krav: • Norsk fra Vg2 (videregående kurs I fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre. • Engelsk fra Vg1 (grunnkurs fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre.
Politiattest	Søkere som tas opp på studiet må legge frem gyldig politiattest ved studiestart dersom de skal gjennomføre opplegg og aktiviteter blant barn og unge, jf. universitets- og høyskoleloven 12-2 og politiregisterloven 39.
Læringsutbyttebeskrivelse	Etter bestått studieprogram har kandidaten følgende læringsutbytte: Kunnskaper: • har bred kunnskap om kroppens oppbygging og funksjon, prosesser og verktøy innenfor planlegging, trening og testing av mennesker og faktorer

som bidrar til totalbelastningen av human tåle- og yteevne, samt særskilte faktorer knyttet til Arktiske omgivelser.

- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor området menneskelig yteevne og ha bred kunnskap om etiske perspektiver knyttet til forskningsarbeid på mennesker, spesielt i Arktiske strøk.
- kan på etterrettelig måte søke etter relevant og forskningsbasert kunnskap om menneskelig funksjon og oppdatere seg på ny kunnskap med et kritisk blikk, samt formidle dette både muntlig og skriftlig.
- har kunnskap om treningslærens, idrettens og humanfysiologiens historiske utvikling og ha kunnskap om fagområdenes egenart og betydning for individ og samfunn.

Ferdigheter:

- kan anvende kunnskap om treningslære og faktorer som påvirker menneskelig yteevne, med vekt på ytre Arktiske faktorer, både muntlig og skriftlig for best mulig praktisk gjennomføring.
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere testing og trening relevant for den målgruppen de tilnærmer seg.
- kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere sin rolle som tilrettelegger for høy menneskelig yteevne etter egenrefleksjon og veiledning.
- behersker relevante verktøy, metoder og varianter av testing og trening innenfor menneskelig yteevne.
- kan identifisere indre og ytre faktorer som påvirker menneskelig yteevne og påvirke disse, spesielt i Arktiske områder.
- kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff og formidle dette slik at det belyser en problemstilling.

Generell kompetanse:

- har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter som strekker seg over tid, alene og som deltaker i en gruppe, og i tråd med etiske krav og retningslinjer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre relevante uttrykksformer kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innenfor fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis
- kjenner til nytenking og innovasjonsprosesser innenfor fagfeltet.

Faglig innhold og beskrivelse av studiet	Det 3-årige studiet skal gi kompetanse knyttet til å forstå menneskelige bevegelsesmuligheter og yteevne, kunne iverksette adekvate tiltak for økt yteevne og formidle hvordan evnene lar seg påvirke og endre ovenfor beredskapspersonell og innen idrett. Bachelor i menneskelig yteevne i Arktis ved Idrettshøgskolen UiT Norges Arktiske Universitet tilbys som et fleksibelt, samlingsbasert studium, tilpasset personer som allerede innehar en beredskapsrolle eller har interesse og ønsker en yrkesvei innenfor feltet. Studentene følger digitale læringsstier i alle programfagsemner med progresjon inn mot obligatoriske samlinger ved Campus Alta. Læringsstiene bygger opp til obligatoriske arbeidskrav som igjen danner grunnlaget for sluttvurdering i emnene. Bachelorprogrammet har ett første studieår med grunnleggende emner innenfor bevegelse og arbeidsfysiologi. Etter ett valgfritt andre studieår, legger tredje studieår vekt på sammensetting av grunnleggende forståelse til mer komplekse faktorer innenfor menneskelig yteevne, samt selvvalgt fordypning og bacheloroppgave. Bachelor i menneskelig yteevne i Arktis ved Idrettshøgskolen UiT, campus Alta inneholder 100 studiepoeng programfag, 60 studiepoeng eksterne valgfag, og 20 studiepoeng fellesfag. Første studieår inneholder programfagene Bevegelsesapparatets anatomi og fysiologi (1. semester), Grunnleggende instruktør/trener (1. semester), Utholdenhetstrening (1. semester), Styrketrening (2. semester), Ernæring for helse og yteevne (2. semester) og Examen Philosophicum eller Totalbelastning i helse og prestasjon (2 semester). Andre studieår (3. og 4. semester) inneholder 60 studiepoeng valgfrie emnepakker ved andre institutter og/eller institusjoner. Idrettshøgskolen vil anbefale valgfagspakker innen ulike felt: Beredskap, psykologi, friluftsliv, sikkerhet, biologi og fysiologi. Detaljer om valgfagspakker vises i studiekatalogen. Som alternativ til anbefalte valgfagspakker kan studentene velge emner fritt, men har selv ansvar for at valgfrie emner er faglig relevant, ikke har faglig overlapp med fastsatte program- og fellesemner i studieplanen, og at emnene er praktisk mulig å gjennomføre. Tredje studieår inneholder programfagene Mental yteevne -søvn og restitusjon (5.semester) og Metode og statistikk (5.semester). 6. semester inneholder programfagene Totalbelastning i helse og yteevne og Bacheloroppgave. I tillegg vil programfaget Faglig fordypning, samt fellesfaget microemner strekke seg over både høst- og vårsemesteret tredje studieår. Emnet faglig fordypning kan være en ytterligere yrkesrelevant fordypning av valgfrie emner fra andre studieår, arbeidsrelevant prosjektbasert etter studentens egeninteresse eller som teoretisk forberedelse til
---	--

	Bacheloroppgave. Oppdaterte emneplaner for alle studieår vil fortløpende legges på nett.			
Tabell: oppbygging av studieprogram	Semester	10 studiepoeng		10 studiepoeng
	1. semester	Bevegelsesapparatets anatomi og fysiologi		Utholdenhets-trening
	2. semester	Styrketrening		Ernæring for helse og yteevne
				Grunnleggende instruktør/trener
	3. semester	Valgfritt Emne		Valgfritt Emne
	4. semester	Valgfritt Emne		Valgfritt Emne
	5. semester	Microemner	Faglig fordypning	Mental yteevne – søvn og restitusjon
	6. semester	Microemner	Faglig fordypning	Totalbelastning i helse og prestasjon
Undervisnings-, lærings- og vurderingsformer	Studieprogrammet er et nettstøttet, fleksibelt og samlingsbasert studium, tilpasset relevante yrkesgrupper. Deltagelse på samlinger er obligatorisk. Undervisningen gis i form av både fysiske og digitale forelesninger, digitale læringsstier, seminarer, øving og studentfremlegg. Undervisningen bygger på relevant forsknings-, bruker- og erfaringskunnskap, og studiet gir en innføring i forsknings- og utviklingsarbeid. Studentene vil arbeide med individuelle oppgaver og i grupper.			
Eksamen og vurdering	I de emnene med læringsutbytter knyttet til praktiske ferdigheter, er egenferdighet og fagdidaktisk tilnærming sentralt. Studentene skal tilegne seg og utøve ulike ferdigheter i yrkesrelevante aktiviteter og forstå hvordan kunnskap og ferdigheter om bevegelse og trening kan formidles på ulike måter og til ulike målgrupper. De praktiske emnene inneholder stor grad av aktivitet, og studiet stiller derfor krav til at studentene er i god fysisk form. 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 formativ vurdering i med arbeidskrav som må være godkjent for vurdering ved eksamen. Hva som krever obligatorisk studiedeltakelse og hvilke arbeidskrav som må være godkjent framgår av emneplanene. Obligatorisk undervisning vil bli registrert. Eksamensordning og kontinuasjonsadgang for hvert enkelt emne som inngår i programmet, beskrives i de enkelte emnebeskrivelser. I tilfellet der studietilbudet rekrutterer en geografisk spredt studentgruppe skal det sikres et godt studiemiljø som legger til rette for faglig samhandling mellom studentene og/eller mellom studentene og fagmiljøet, gjennom faglig-sosiale tilrettelegginger på samling, samt digitale gruppearbeider. 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:			

	<table><tr><th>symbol</th><th>betegnelse</th><th>generell, ikke fagspesifikk beskrivelse av vurderingskriterier</th></tr><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 tilfredsstill 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 tilfredsstill de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.</td></tr></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 tilfredsstill minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.	F	ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstill 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 tilfredsstill minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.																				
F	ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstill de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.																				
Relevans	Trening, fysisk aktivitet og bevegelsesevne er en viktig del av vår basale funksjon som menneske og er grunnleggende for all individuell og samfunnsmessig beredskap. Det 3-årige studiet skal gi grunnleggende kompetanse knyttet til å forstå hvordan menneskelig yteevne kan kartlegges, utvikles og formidles. Studiet legger spesiell vekt på å forstå betydningen av fysisk og psykisk yteevne og helse for det enkelte menneske og for samfunnets beredskapspersonell gjennom teoretisk og praktisk arbeid med et utvalg av bevegelsesaktiviteter og teoretiske emner. Det legges spesielt vekt på denne forståelsen i en Arktis kontekst. Studiet kvalifiserer for arbeid med trening og fysisk aktivitet i beredskapsyrker, idrettsorganisasjoner, idrettslag, barnehager, skoler, treningssentre, frisklivssentraler, rehabiliterings- og helseinstitusjoner, frivillige organisasjoner og lignende. Bestått bachelorgrad i menneskelig yteevne i Arktis kan danne grunnlag for opptak til masterstudier innenfor fagområdet idrettsvitenskap. Studieprogrammet evalueres og oppdateres kontinuerlig faglig i tett samarbeid mellom arbeids- og samfunnsliv, studenter og akademiske ressurser.																					
Arbeidsomfang	For å nå læringsmålene må studentene forvente å arbeide mellom 37,5 og 45 i uken ved fulltids studium, tilsvarende 750-900 timer i semesteret. Dette inkluderer digitale forelesninger, samlinger, seminarer og selvstudium. Studieprogrammets samlede arbeidsomfang er således på 1500-1800 timer per år for heltidsstudier. For studenter som er ansatt i beredskapsyrker eller forsvaret, legges det til rette for deltid over 4 – 6 år med en forventet arbeidsinnsats på 400 timer i semesteret.																					
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.																					
Internasjonalisering og studentutveksling	Det er lagt til rette for at studenter som ønsker å ta emner fra andre institusjoner evt ved utenlandske samarbeidsinstitusjoner kan gjøre dette fortrinnsvis i 3. og/eller 4. semester. Studenter som ønsker utveksling, må ha bestått 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. Emner som er tatt ved utenlandske institusjoner og som ønskes innpasset skal være avklart og godkjent i forkant for å være sikker på at disse kan innpasses.																					

Administrativt ansvarlig og faglig ansvarlig	Idrettshøgskolen ved Det helsevitenskapelige fakultet er administrativt ansvarlig for programmet. Programstyret for bachelor menneskelig yteevne i Arktis er faglig ansvarlig.
Kvalitetssikring	Utviklingen av studieprogrammet er kvalitetssikret gjennom en tilrettelagt prosess i fagmiljøet og i programstyret, etterfulgt av drøfting, forankring og eventuelle justeringer av faglig ledelse. Programmet følger UiT og Det helsevitenskapelige fakultets rutiner for evaluering og UiT sitt kvalitetssystem.
Andre bestemmelser	Utstyrskrav: I tilknytning til undervisningen i studiet er det behov for noe bekledning og utstyr. Se informasjon i studiekatalogen.

