



UiT Norges arktiske universitet

Studieplan

Årsstudium i trening, prestasjon og helse – personlig trener 2026-27

60 stp / Tromsø

Studieplanen er godkjent av styret ved Det helsevitenskapelige fakultet desember 2024.



Navn på studieprogram	Bokmål: Årsstudium i trening, prestasjon og helse – personlig trener Nynorsk: Årsstudium i trening, prestasjon og helse – personleg trenar Engelsk: 1-year Programme in Exercise, Performance and Health – Personal Trainer
Oppnådd grad	Årsstudium i trening, prestasjon og helse – personlig trener.
Målgruppe	Personer med interesse for trening og fysisk aktivitet som ønsker en yrkesvei inn mot dette.
Opptakskrav, forkunnskapskrav, anbefalte forkunnskaper	Generell studiekompetanse eller realkompetanse. Utfyllende krav til realkompetanse ved opptak til idrettsstudier: 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 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.
Læringsutbytte-beskrivelse	Kunnskap: Studenten skal: • Ha kunnskap om sentrale temaer og teorier innen trening og fysisk aktivitet • Kunne redegjøre for ulike former for trening, fysisk aktivitet og testing, både muntlig og skriftlig. • Forstå sammenhengen mellom trening/fysisk aktivitet, fysisk prestasjon og helse.

	Ferdigheter: Studenten skal kunne: • Planlegge, veilede og evaluere trening og fysisk aktivitet på ulike nivå og for ulike grupper. • Identifisere faktorer som påvirker menneskers fysiske aktivitet og fysisk prestasjonsevne. Generell kompetanse: Studenten skal kunne: • Kunne anvende, presentere og formidle bevegelseskunnskap og treningsvitenskap i ulike fora og til ulike målgrupper, både muntlig og skriftlig. • Kunne anvende praktisk fagkunnskap i gjennomføring og påvirkning av trening, fysisk aktivitet og ferdighetsutvikling. • Kjenne til forskningsarbeid om sentrale temaer innen trening og fysisk aktivitet			
Faglig innhold og beskrivelse av studiet	Årsstudiet skal gi grunnleggende kompetanse knyttet til å forstå hvordan trening og fysisk aktivitet påvirker menneskekroppen, både i et prestasjons- og i et helseperspektiv. Innholdet i studiet har fokus på å lære studenten grunnleggende og sentrale tema innen treningslære, treningsfysiologi/humanfysiologi, bevegelsesapparatets anatomi, bevegelseslære, idrettspedagogikk og idrettspsykologi. Deretter, hvordan disse temaene kan anvendes både i et prestasjons- og i et helseperspektiv. Høstsemesteret (1. semester) introduserer grunnleggende og sentrale tema innen treningslære, treningsfysiologi/humanfysiologi, bevegelsesapparatets anatomi, bevegelseslære, idrettspedagogikk og idrettspsykologi. Vårsemesteret (2. semester) går videre/dypere i de tema som ble introdusert høsten. I tillegg presenteres flere tema som er sentrale for å forstå hvordan trening påvirker menneskekroppen. De fleste emnene inneholder noe praktisk obligatorisk undervisning som skal komplettere den teoretiske forelesningen. Studiet kan tas som første del i et bachelorstudium og studentene kan søke opptak innen gjeldende frister til bachelorstudiet i Tromsø, og får deretter årsstudiet innpasset i bachelorgraden. Det presiseres at for å bli innplassert i bachelorstudiet, må studenten søke opptak på lik linje med nye studenter.			
Tabell: oppbygging av studieprogram	Semester	10 studiepoeng	10 studiepoeng	10 studiepoeng
	1. semester	Treningslære og treningsfysiologi	Bevegelsesapparatets anatomi og bevegelseslære	Idrettspedagogikk og idrettspsykologi
	2. semester	Aktivitetsmedisin	Videreføring i treningslære og treningsfysiologi	Fysisk aktivitet og helse

	Nærmere beskrivelse av undervisning, innhold og eksamen fremgår av emneplaner.
Undervisnings-, lærings- og vurderingsformer	Undervisningen er organisert som heltidsstudium med krav om tilstedeværelse på campus. Undervisningen gis i form av både fysiske og digitale forelesninger, seminarer, øving 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 grupper. I studiet inngår mye praktiske læringsaktiviteter der egenferdighet og fagdidaktisk tilnærming er sentralt. Studentene skal kunne utøve ulike treningsformer og forstå hvordan trening og fysisk aktivitet kan formidles på ulike måter og til ulike målgrupper. Læringsaktivitetene inneholder stor grad av fysisk aktivitet, og det forventes at deltar aktivt i fysisk undervisning.. 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. Rammer og opplysninger om pensumlitteratur fremgår av emneplanene.
Relevans	Trening og fysisk aktivitet er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur. Studiet skal gi grunnleggende kompetanse og forståelse om hvordan trening påvirker menneskekroppen, både i et fysisk prestasjons- og i et helseperspektiv. Årsstudiet gir grunnlag for videre studier innen fagområdet. Idrettshøgskolen tilbyr bachelorstudium som studentene kan søke seg over til. Fullført årsstudium gir kompetanse til å arbeide som personlig trener.
Arbeidsomfang	For å nå læringsmålene må studentene forvente å arbeide minimum 40 timer i uken med studiene, inkludert forelesninger, seminarer og selvstudium.
Undervisnings- og eksamensspråk	Undervisnings- og eksamensspråket er norsk. Noe av undervisningen kan foregå på engelsk. Pensumlitteratur fremgår av emneplanene, og kan være på norsk/skandinavisk og engelsk.
Internasjonalisering	Ikke aktuelt for årsstudier
Studentutveksling	Ikke aktuelt for årsstudier
Administrativt ansvarlig og faglig ansvarlig	Idrettshøgskolen ved Det helsevitenskapelige fakultet er administrativt ansvarlig for programmet. Programstyret for bachelor i trening, prestasjon og helse 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.
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 informasjon i studiekatalogen.

