



UiT Norges arktiske universitet

Studieplan

Bachelor i Trening, prestasjon og helse

2026-29

180 stp / Tromsø

Studieplanen er godkjent av styret ved Det helsevitenskapelige fakultet desember 2024



Navn på studieprogram	Bokmål: Bachelor i trening, prestasjon og helse Nynorsk: Bachelor i trening, prestasjon og helse Engelsk: Bachelor's degree in Exercise, Performance and Health
Oppnådd grad	Etter fullført studieprogram oppnås graden Bachelor i trening, prestasjon og helse.
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: 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.
Politiattest	Søkere som tas opp på studiet må legge frem gyldig politiattest ved studiestart for å kunne gjennomføre obligatorisk opplegg og aktiviteter blant barn og unge, jf. UH-loven §12-2.
Læringsutbytte-beskrivelse	Kunnskap: Studenten skal: • Ha bred 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. • Ha kunnskap om forskningsetiske retningslinjer og etiske problemstillinger knyttet til idrett, trening og/eller fysisk aktivitet.

	Ferdigheter: Studenten skal kunne: • Planlegge, veilede og evaluere trening og fysisk aktivitet på ulike nivå og for ulike grupper. • Gjennomføre et selvstendig prosjektarbeid og kunne anvende relevante metoder innen forskning rettet mot idrett, trening og/eller fysisk aktivitet. • Identifisere faktorer som påvirker menneskers fysiske aktivitet og fysisk prestasjonsevne. • Anvende analyseverktøy for å kartlegge ulike forutsetninger for aktivitet og idrettslig prestasjonsevne. Generell kompetanse: Studenten skal: • Kunne oppdatere seg på forskningsbasert kunnskap innen fagområdet. • 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. • Kunne bruke relevante metoder innen forskning rettet mot idrett, trening og fysisk aktivitet. • Kjenne til forskningsarbeid om sentrale temaer innen trening og fysisk aktivitet
Faglig innhold og beskrivelse av studiet	Det 3-årige studiet skal gi 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 lære studenten 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. Bachelor i trening, prestasjon og helse ved Idrettshøgskolen UiT, campus Tromsø inneholder 100 studiepoeng programfag, 60 studiepoeng eksterne valgfag, og 20 studiepoeng fellesfag. Første studieår, 1. semester inneholder programfagene: 1) Treningslære og treningsfysiologi, 2) Bevegelsesapparatets anatomi og bevegelseslære, 3) Idrettspedagogikk og idrettspsykologi. Første studieår, 2. semester inneholder programfagene: 1) Aktivitetsmedisin og 2) Videreføring i treningslære og treningsfysiologi, samt fellesfaget Ex. Phil. Andre studieår (3. og 4. semester) er lagt opp til at studentene skal velge 60 studiepoeng med valgfrie fordypninger (valgfagspakker) ved andre institutter og/eller institusjoner. Idrettshøgskolen vil anbefale valgfagspakker innen

	økonomi, helse, pedagogikk, samfunn, friluftsliv, biologi/fysiologi og arealplanlegging. Detaljer om valgfagspakker vises i studiekatalogen. Ut over anbefalte valgfagspakker kan studentene velge emner fritt, men har selv ansvar for at valgfrie emner er faglig relevant, ikke har faglig overlapp med eksisterende emner som inngår i studieprogrammet, og at disse er praktisk mulig å gjennomføre. Tredje studieår, 5. semester inneholder programfagene: 1) Fysiologisk testing og målemetoder og 2) Statistikk og forskningsmetode. Tredje studieår, 6. semester inneholder programfagene: 1) Fysisk aktivitet og helse og 2) Bacheloroppgaven. I tillegg vil programfaget Faglig fordypning, samt fellesfaget microemner strekke seg over både høst- og vårsemesteret tredje studieår.				
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	Ex. Phil	
	3. semester	Valgfag/utveksling	Valgfag/utveksling	Valgfag/utveksling	
	4. semester	Valgfag/utveksling	Valgfag/utveksling	Valgfag/utveksling	
	5. semester	Fysiologisk testing og målemetoder	Statistikk og metode	Microemner (5 stp)	Faglig fordypning (5 stp)
	6. semester	Fysisk aktivitet og helse	Bacheloroppgave	Microemner (5 stp)	Faglig fordypning (5 stp)
	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 praktisk læringsaktivitet der egenferdighet og fagdidaktisk tilnærming er sentralt. Studentene skal kunne utøve og veilede 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 studentene deltar aktivt i fysisk undervisning. For de delene av studiet som studenten ikke vil kunne, eller vanskelig vil kunne 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. Det 3-årige studiet skal gi kompetanse og forståelse om hvordan trening påvirker menneskekroppen, både i et fysisk prestasjons- og i et helseperspektiv. Studiet legger spesiell vekt på å forstå prestasjonsutvikling i idrett, og helseeffekter av fysisk aktivitet gjennom praktisk og teoretisk arbeid. Studiet kvalifiserer for arbeid med trening, idrett og fysisk aktivitet i idrettsorganisasjoner, idrettslag, barnehager, skoler, treningssentre, frisklivssentraler, rehabiliterings- og helseinstitusjoner, frivillige organisasjoner og lignende. Utdanning i trening, prestasjon og helse, sammen med pedagogisk utdanning, kan kvalifisere for arbeid som lærer i videregående skole. Fullført årsstudium gir kompetanse til å arbeide som personlig trener. Bestått bachelorgrad i trening, prestasjon og helse kan danne grunnlag for opptak til masterstudier innenfor fagområdet.
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. Pensumlitteratur kan være på norsk/skandinavisk og engelsk.
Internasjonalisering	
Studentutveksling	Det er lagt til rette for at studenter som ønsker å ta emner fra andre institusjoner evt. ved utenlandske samarbeidsinstitusjoner kan gjøre dette 3. og 4. semester. Studenter som ønsker utveksling må ha bestått minst 60 studiepoeng og være registrert som bachelor-student. 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 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.

