



**UiT** Norges arktiske universitet

## Studieplan

# Årstudium i menneskelig yteevne i Arktis 2026-27

60 Studiepoeng/ Alta

Studieplanen er godkjent av styret ved Det Helsevitenskapelige Fakultet desember 2024

Sist revidert 2024



|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Navn på studieprogram                                  | Bokmål: Årsstudium i menneskelig yteevne i Arktis<br>Nynorsk: Årsstudium i menneskeleg yteevne i Arktis<br>Engelsk: 1-year programme in human performance in the Arctic, School of Sport Science, UiT - The Arctic University of Norway.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Oppnådd grad                                           | Årsstudium 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Opptakskrav, forkunnskapskrav, anbefalte forkunnskaper | <p>Generell studiekompetanse eller realkompetanse.</p> <p>For søkere med realkompetanse er det utfyllende krav til realkompetanse ved opptak til studiet:<br/>Søkeren må være 25 år og ha relevant yrkeserfaring i minimum fem år omregnet til heltid. Inntil to av disse årene kan erstattes av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Militær-/siviltjeneste (førstegangstjeneste), inntil ett år.</li> <li>• Relevant utdanning innen idrett- og friluftsfag, omsorg- og helsefag og økonomiskadministrative fag fra videregående skole, folkehøgskole eller tilsvarende utdanninger.</li> <li>• Relevant ulønnet arbeid (frivillig arbeid og tillitsverv innenfor idrett og friluftsliv, annet organisasjonsarbeid og politisk arbeid).</li> <li>• Omsorgsarbeid for egne barn kan telle inntil ett år.</li> </ul> <p>Følgende regnes som relevant yrkeserfaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeid innen idrett- og friluftsliv, forsvaret, barnehage, undervisnings- og helsesektor, ledelse og reiseliv.</li> </ul> <p>Videre gjelder følgende faglige krav:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norsk fra Vg2 (videregående kurs I fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre.</li> <li>• Engelsk fra Vg1 (grunnkurs fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre.</li> </ul> |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Læringsutbytte-beskrivelse                             | <p>Etter bestått studieprogram har kandidaten følgende læringsutbytte:</p> <p><b>Kunnskaper:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• har 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                               |                                       |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
|                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>kan søke etter relevant og forskningsbasert kunnskap om menneskelig funksjon og oppdatere seg på kunnskap med et kritisk blikk, samt formidle dette både muntlig og skriftlig.</li> <li>har kjennskap til treningslærens og idrettens historiske utvikling og ha kjennskap til fagområdenes egenart og betydning for individ og samfunn.</li> </ul> <p><b>Ferdigheter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kan planlegge, gjennomføre og evaluere testing og trening relevant for den målgruppen de tilnærmer seg.</li> <li>behersker og kan formidle, både muntlig og skriftlig, relevante verktøy, metoder og varianter av testing og trening innenfor menneskelig yteevne.</li> <li>kan identifisere indre og ytre faktorer som påvirker menneskelig yteevne og påvirke disse, spesielt i Arktiske områder.</li> </ul> <p><b>Generell kompetanse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>har innsikt i fag- og yrkesetiske problemstillinger</li> <li>kan formidle sentralt fagstoff som 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</li> <li>kjenner til nytenking og innovasjonsprosesser innenfor fagfeltet.</li> </ul> |                                           |                               |                                       |
| Faglig innhold og beskrivelse av studiet | <p>Studiet kan tas som første del i et bachelorstudium og studentene kan søke opptak innen gjeldende frister til bachelorstudiet ved Campus Alta, 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.</p> <p>Årsstudiet skal gi grunnleggende 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.</p> <p>Første semester inneholder programfagene Bevegelsesapparatets anatomi og fysiologi (10 studiepoeng), Grunnleggende instruktør/trener (10 studiepoeng), og Utholdenhets trening (10 studiepoeng).</p> <p>Andre semester inneholder Styrketrening (10 studiepoeng), Ernæring for helse og yteevne (10 studiepoeng og Totalbelastning i helse og prestasjon (10 studiepoeng).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                               |                                       |
| Tabell: oppbygging av studieprogram      | Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 studiepoeng                            | 10 studiepoeng                | 10 studiepoeng                        |
|                                          | 1. semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bevegelsesapparatets anatomi og fysiologi | Utholdenhets-trening          | Grunnleggende instruktør/trener       |
|                                          | 2. semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Styrketrening                             | Ernæring for helse og yteevne | Totalbelastning i helse og prestasjon |

Undervisnings-, lærings- og vurderingsformer

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | Studieprogrammet evalueres og oppdateres kontinuerlig faglig i tett samarbeid mellom arbeids- og samfunnsliv, studenter og akademiske ressurser.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Arbeidsomfang                                | <p>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.</p> <p>For studenter som er ansatt i beredskapsyrker eller forsvaret, legges det til rette for deltid med en forventet arbeidsinnsats på 400 timer i semesteret.</p> |
| 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    | Ikke aktuelt for årsstudier.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Administrativt ansvarlig og faglig ansvarlig | Idrettshøgskolen ved Det helsevitenskapelige fakultet er administrativt ansvarlig for programmet. Programstyret for bachelor i 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                           | Utstyrsbehov: I tilknytning til undervisningen i studiet er det behov for noe bekledning og utstyr. Se informasjon i studiekatalogen.                                                                                                                                                                                                                                                                |

