

Studieplan 2020-2023

Bachelor i trening og coaching **(180 studiepoeng)**

Samlingsbasert

*Studiet ble akkreditert av styret: 31.10.2019 (HK-sak 34.7/19)
Sist godkjent i Utdanningsutvalget: 06.11.2019 (UU/HS-sak 52/19)*

Innhold

1. Innledning.....	3
1.1 Formelle krav	3
2. Læringsutbytte.....	4
3. Studiets struktur	5
3.1 Faglig progresjon.....	6
3.2 Fagområde- og fordypningsemner	7
4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	11
4.1 Ordninger for internasjonalisering.....	11
4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling.....	11
5. Undervisnings- og vurderingsformer.....	12
5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning.....	12
5.2 Eksamens- og vurderingsformer	13

1. Innledning

Bachelor i trening og coaching er for deg som er interessert i å jobbe med mennesker, trening og kostveiledning. Gjennom studiet vil du fordype deg i emner som anatomi, fysiologi, treningslære, aktivitetslære, bevegelseslære, psykologi, coaching, kommunikasjon, og matvarekunnskap. Du vil få en omfattende og unik kompetanse til å planlegge og gjennomføre trening- og kostveiledning for både grupper og individer. Du vil få kompetanse til å både trene barn, unge, eldre og gravide, uansett hvilken målsetning og utgangspunkt de måtte ha.

Personlig trening som tjeneste har hatt en rivende utvikling de senere årene og etterspørselen etter dekkende kompetanse er stor. På utdanningssiden er det ingen utdanningsinstitusjoner som har møtt etterspørselen godt nok, og eksisterende utdanningstilbud er preget av kortere kurs og studier. Med dette studiet ønsker vi å svare på etterspørselen og gi et skreddersydd tilbud til de som ønsker å jobbe med trening og coaching som yrke. Utdanningen er spisset mot treningsbransjens etterspørsel, men kompetansen vil være like anvendbar i alle roller knyttet til trenings- og kostholdsveiledning, enten det er i skoleverket, frisklivssentraler, idrettsforbund, idrettslag, helsevesenet, eller som selvstendig næringsdrivende. For de som ønsker å gå enda dypere innen trening og helse er det mastermuligheter både ved Høyskolen Kristiania, men også program ved andre høyskoler som bygger direkte videre på tematikken i bachelorgraden.

Studiet gjennomføres som en samlingsbasert studiemodell, med regelmessige undervisningssamlinger gjennom hvert semester. Treningsbransjen har opprettet trainee-program som passer svært godt sammen med denne studiemodellen. Gjennom studiet vil det kontinuerlig jobbes med å knytte teori til konkrete yrkesfaglige sammenhenger, for å bygge en dypere forståelse og gjøre kompetansen mer relevant. Undervisningssamlinger vil dermed være sentrert rundt praktisk ferdighetstrening og konkrete caser. Studenter vil også ha tilgang til faglige veiledere i hvert emne, som gir regelmessige og detaljerte tilbakemeldinger på obligatoriske innleveringer. Dette er et viktig pedagogisk virkemiddel, som vi av erfaring vet fungerer godt og sikrer god progresjon og økt læring.

1.1 Formelle krav

Opptakskrav til studiet er generell studiekompetanse, delkompetanse etter 23/5-regelen eller realkompetanse. Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de innehar de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet. Det henvises til Forskrift om opptak til høyere utdanning.

Det stilles krav til politiattest for opptak til studieprogrammet i henhold til universitets- og høyskoleloven §4-9:

«I studier der studenter kan komme i kontakt med mindreårige som del av klinisk undervisning eller praksisstudier, kan det kreves å fremlegge politiattest som nevnt i politiregisterloven § 39 første ledd, ved opptak til eller underveis i studiet.»

2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høyskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbytte beskriver hva studentene er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessene knyttet til studiet. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

Kunnskap

Kandidaten:

- har bred kunnskap om kroppens oppbygning og funksjon og hvordan kroppen tilpasser seg trening og inaktivitet
- har bred kunnskap om treningsprinsipper og treningsplanlegging, og hvordan disse verktøyene skal brukes for å sikre optimal trening av kvalitetene styrke, utholdenhet, bevegelighet, stabilitet og balanse gjennom et livsløp
- har kunnskap om ernæring og kosthold og betydning i forhold til trening og helse gjennom et livsløp
- har bred kunnskap om endringspsykologi og coaching som verktøy for å hjelpe mennesker til sunne og varige livsstilsendringer
- kjenner til forskning og sentrale faglige diskusjoner innen trening, coaching og ernæring, både som selvstendige felt, men også til samspillet mellom disse feltene, og kan benytte dette til å holde seg løpende oppdatert innenfor fagområdene

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og gjennomføre hensiktsmessig trening av et bredt utvalg av fysiske kvaliteter, både individuell og gruppetrening på en hensiktsmessig måte, uavhengig av kjønn, alder og treningsstatus
- kan gjennomføre bevegelsesanalyser basert på biomekaniske prinsipper, for å optimalisere teknikk og treningsutbytte, samt redusere fare for skade og feiltrening
- kan anvende veiledning og coaching i arbeid for å optimalisere trenings- og kostholdsvaner
- kan utføre og vurdere resultater av et utvalg relevante testmetoder, samt anvende digitale verktøy for planlegging og evaluering av treningsarbeidet
- kan finne frem til aktuell faglitteratur og artikler og reflektere og vurdere denne kritisk opp mot egen praksis og kunnskapsbehov, drøfte dette med kollegaer og benytte dette til å utvikle og justere egen faglige utøvelse

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan tenke strukturert og systematisk og nærme seg arbeidsoppgaver på en kunnskapsbasert, analytisk og planmessig måte
- kan arbeide selvstendig og utveksle synspunkter og erfaringer i samarbeid med andre
- er i stand til å identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring
- utvise en profesjonell holdning og være etisk bevisst og reflektert i møte med medmennesker med ulike forutsetninger, ambisjoner og behov for hjelp med trening og kosthold
- kjenne til utvikling og innovasjon innen trening og ernæring, herunder kostholdsråd, treningsopplegg og -apparat, skadeforebyggende trening med videre

3. Studiets struktur

Bachelorgraden i trening og coaching er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng. Studiet kan overordnet deles inn i fire komponenter: fagemner, fordypningsemner, spesialiseringsemner og bacheloroppgave (inkludert vitenskapsteori og metode).

Tabell 1. Kort beskrivelse av komponenter, studiepoeng og overordnet om emnene.

Komponent	Studiepoeng	Beskrivelse
Fagområdeemner	60 (10 x 5 emner)	Fagområdeemner undervises for to eller flere studieprogrammer. Fagområdeemnene er tverrfaglige og dekker fagområdene bevegelseslære, ernæring, psykologi og gruppetrening. Tredje året på bachelorgraden tar studentene et 10 studiepoengsemne i vitenskapsteori, metode og statistikk. Dette gir dem verktøyet for å skrive bacheloroppgaven.
Spesialiseringsemner*	110 (10 x 11 emner)	Spesialiseringemnene inngår kun i Bachelor i trening og coaching og består av trenings- og coachingrelaterte emner som skal virke som fordypningsemner mot studentene sitt interesseområde
Bacheloroppgaven	10 (10 x 1)	Bacheloroppgaven skal være et selvstendig forskningsarbeid som gjøres av studentene i par, to og to, med veiledning.

*Spesialiseringsemner og bacheloroppgave utgjør til sammen 120 studiepoeng – og oppfyller dermed kravet i mastergradsforskriftens §3 om at fordypning innenfor et fagområde må utgjøre minimum 80 studiepoeng.

Studiet gjennomføres over seks semestre, og er bygget opp med tre emner à 10 studiepoeng per semester.

Tabell 2. Oppbygging av emner 1.-3. studieår

1.semester (høst)	Fysiologi 10 sp	Funksjonell anatomi 10 sp	Trening av styrke og utholdenhet 1 10 sp
2.semester (vår)	Bevegelseslære 10 sp	PT-rollen 10 sp	Trening av styrke og utholdenhet 2 10 sp
3.semester (høst)	Grunnleggende ernæring 10 sp	Innføring i psykologi 10 sp	Trening av stabilitet, mobilitet og balanse 10 sp
4.semester¹ (vår)	Ernæring og trening 10 sp	Emnekode Coaching av individer 10 sp	Trening av barn, unge, eldre og gravide 10 sp
5.semester (høst)	Gruppetrening 10 sp	Coaching av grupper 10 sp	Vitenskapelig metode og statistikk 10 sp
6.semester (vår)	Trening for å prestere 10 sp	Trening og rehabilitering 10 sp	Bacheloroppgave 10 sp

■ Fagområdeemner ■ Spesialiseringsemner ■ Bacheloroppgave

¹Det tilrettelegges for utveksling på 4. semester.

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres under aktuelt kull på høyskolen sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang, vurderingsformer, pensumlitteratur og eventuell støttelitteratur.

3.1 Faglig progresjon

Studiet har en tydelig tematisk progresjon hvor studentene går fra det generelle til det spesifikke.

Første studieår

Studieåret starter med å gi studentene kunnskap og forståelse av hvordan kroppen er bygget og fungerer. Med det som utgangspunkt er neste steg å lære studentene hvordan å trene for å utvikle fysiske egenskaper, enten det er med fokus på prestasjon eller helse. Det første studieåret vil det være spesielt fokus på teori og praksis knyttet til trening av egenskapene styrke og utholdenhet. Studieåret avsluttes med emnet PT-rollen som gir studentene ferdigheter innen kommunikasjon, coaching og personlig salg. I løpet av emnet skal studentene gjennomføre ekstern praksis på relevant bedrift. Vi ønsker at studenter skal tidlig ut i ekstern praksis for å skaffe verdifull erfaring fra yrkeslivet. Dette mener vi vil gi tidlig innsikt i yrkesfaglige problemstillinger som vil være nyttig i videre studier. Første studieår handler om å gi de nok kompetanse for å kunne ha godt utbytte av praksisperioden.

Andre studieår

Det er tre hovedtema som går igjen dette studieåret; trening, coaching og ernæring. Fordypningsemnene skal gi studentene kompetanse til å trene ulike befolkningsgrupper som barn, unge, eldre og gravide. Videre skal studentene lære seg hvordan å spesifikt trene egenskapene stabilitet, mobilitet og balanse. Parallelt med trening skal studentene lære å gi hensiktsmessige kostråd. I løpet av studieåret skal studentene gjennom to emner med fokus på ernæring, hvor de vil de lære om alt fra næringsstoffenes oppbygning og betydning for kroppen, til hvilke anbefalinger som gjelder for de enkelte individet. De siste hovedtemaet dette studieåret er å videreutvikle ferdigheter knyttet til coaching. Studieåret starter med en innføring i faget psykologi, mens det på det andre semesteret fokuseres på coaching og trening. Emnet i coaching skal gi studentene gode kunnskap og ferdigheter knytte til hensiktsmessig kommunikasjon og veiledning og hvordan å skape indre motivasjon. Emnet vil fokusere på coaching av individer og samt hvordan coache barn og ungdom.

Tredje studieår

I tredje studieår fortsetter studentene med fordypning innen trening og lærer seg å planlegge og gjennomføre trening av grupper, lære seg ulike testprosedyrer og verktøy for å kartlegge og evaluere treningsprosessen på en hensiktsmessig måte. Videre vil studentene få kompetanse til å trene personer under rehabilitering og i den andre enden av spekteret optimalisere treningsprosessen for de som ønsker å prestere på høyt nivå. Studieåret inneholder ett fordypningsemne i coaching og trening som vil fokusere på coaching av grupper. Statistikk og metode skal gi studentene nødvendig grunnlag for å gjennomføre et vitenskapelig fordypningsarbeid (Bacheloroppgave). Kombinasjonen av vitenskapelig selvstendig arbeid og praktiske oppgaver skal gjøre studentene rustet til å møte oppgaver i arbeidslivet og sikre livslang læring.

3.2 Fagområde- og fordypningsemner

Tabell 3. Fagområdeemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Bevegelseslære	Kompetanse knyttet til forståelse av bevegelse gjennom et livsløpsperspektiv vil gi studentene kompetanse til å gi veiledning til mer hensiktsmessige bevegelsesløsninger. Således kan risikoen for belastningsskader reduseres, samt skape gode forutsetninger for oimal trening. En forutsetning for denne forståelsen er at studentene tilegner seg kunnskap og ferdigheter knyttet til temaene kontroll av motorikk og biomekanikk.
	Studentene vil gjennom emnet få en grundig innføring i makronæringsstoffenes oppbygning, fordøyelse, kilder, behov og helseeffekter samt en oversikt over vitaminene og mineralene i kostholdet. Studentene vil kunne beregne behovet for energi for enkeltindivider samt

Grunnleggende ernæring	å beregne energiinnholdet i mat og ha oversikt over hvilke grupper i befolkningen som kan ha behov for kosttilskudd. Studentene vil bli introdusert for nasjonale næringsstoffanbefalinger og kostråd og vil gjennom bruk av kostberegningsprogrammer kunne vurdere om et kosthold er i tråd med nevnte anbefalinger og kostråd.
Ernæring og trening	Emnet fokuserer på ernæring og kosthold for å optimalisere prestasjon ved fysisk aktivitet. Næringsstoffanbefalinger for idrettsutøvere og mosjonister med særlig fokus på makronæringsstoffer, mikronæringsstoffer, væske- og saltbalanse er viktige tema i emnet. Andre tema som tas opp i emnet er vektregulering, endring av kroppssammensetning, spiseforstyrrelser og kosttilskudd.
Innføring i psykologi	Emnet har som mål å gi en oversikt og innføring i faget psykologi. Studentene får innføring i hovedområdene i psykologifaget som omfatter utviklingspsykologi, personlighetspsykologi, sosialpsykologi, kognitiv psykologi, og biologisk psykologi. Hovedelementer vil være på tema som forskningsmetoder, persepsjon, læring, hukommelse, språk, tenking, motivasjon, emosjoner, stress og mestring. Innføringen i disse temaene danner et solid grunnlag for videre fordypning for de to neste emnene innen coaching.
Gruppetrening	Emnet vil gi studentene gode kunnskap om og ferdigheter i å lede en gruppe på en trygg, hensiktsmessig og inspirerende måte. Den teoretiske delen av emnet legger vekt på hva kjennetegner gode instruktører og momenter som er sentral for å lykkes med å lede, inspirere, tilrettelegge og skape trygghet for hver gruppedeltager. Den praktiske delen av emnet handler om å utvikle ferdigheter basert på det teoretiske grunnlaget. Fokuset vil være både på ferdigheter knyttet til selve instruktørrollen, men også det praktiske rundt øvelsesutvalg og hvordan man på en hensiktsmessig måte organiserer og gjennomfører gruppetrening.

Tabell 4. Fordypningsemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Fysiologi	Emnet gir studentene kunnskap om hvordan cellene er bygget opp og fungerer, samt hvordan samspillet mellom milliarder av celler gjør menneskekroppen til den mest komplekse organismen vi kjenner til. Gode kunnskaper om cellens normale funksjon og oppbygning er helt nødvendig for alle som jobber med helsefag. Emnet gir studentene utvidet kunnskap om oppbygning og funksjon til nervesystemet, hormonsystemet, sirkulasjonssystemet, respirasjonssystemet, fordøyelsessystemet og musklens utvikling, oppbygning og funksjon.
Funksjonell anatomi	Emnet gir studentene utvidet kunnskap om skjelett- og muskelanatomi. Studentene lærer hvordan muskler, skjelett, sener og leddbånd er bygget opp og deres funksjon. Det er spesielt fokus på den funksjonelle anatomen, altså hvordan muskel- og skjelettsystemet danner grunnlaget

	for ulike bevegelser. Trening er basert på bevegelser, dermed må vi forstå bevegelser for å forstå trening.
Trening av styrke og utholdenhet 1 og 2 (2 x 10 studiepoeng)	Disse to emnene handler om å bygge grunnmuren i den treningsfaglige kompetansen. Begge er tverrfaglige emner som bygger på treningslære (teori) og aktivitetslære (praktisk). Emnene bygger direkte videre på hverandre og tar studentene fra basistrening til mer avansert trening i del 2. Fokuset i disse emnene er på trening av styrke og utholdenhet, de mest dominerende egenskapene innen fysisk kapasitet. I løpet av disse emnene vil også studentene være gjennom et anti-doping kurs (Rent Senter) i regi av Antidoping Norge.
PT-rollen (inkludert ekstern praksis)	En god trener/PT må være god til å kommunisere, motivere og selge sin kompetanse for å lykkes. I dette emnet tar vi for oss kunnskap om coaching og PT-rollen, der innholdet er spesielt valgt ut for å passe inn i en personlig treners hverdag. Samtidig får studentene prøvd seg i arbeidslivet gjennom tre uker obligatorisk praksis, og får førstehånds erfaring med å kompetansekravene i yrket. De vil erfare at å lykkes som trener/PT krever at de har forståelse av hva som kreves for å rekruttere nye kunder på en respektfull og effektiv måte. Tematikken innen kommunikasjon og motivasjon danner en viktig introduksjon til serien av emner knyttet til psykologi og coaching som kommer senere i studiet. Disse 4 emnene danner en rød tråd gjennom studiet rettet mot kompetanse knyttet til å få til adferdsendring knyttet til trening og kosthold.
Trening av stabilitet, mobilitet og balanse	Samfunnsutviklingen har ført til at livsstilen til de fleste har blitt mer stillesittende, og med det følger det er rekke helsemessige utfordringer. Tidligere emner har dekket utvikling av kompetanse knyttet til trening av sentrale fysiske kvaliteter som styrke og utholdenhet. Dette emnet skal fokusere på utvikling av kompetanse knyttet til trening av stabilitet, mobilitet og balanse. Grunnet økt grad av inaktivitet blir spesifikk trening av disse kvalitetene stadig viktigere, både for barn, voksen og ikke minst eldre. Høy risiko for fall hos eldre er et stort og alvorlig problem. Spesifikk trening vil bidra til å redusere denne risikoen. Emnet vil ta for seg trening av disse kvalitetene i et livsløpsperspektiv.
Trening av barn, unge, eldre og gravide	Emnet vil ta for seg vekst og utvikling samt aldringsprosessen. Dette vil gi studentene kunnskap for å utvikle ferdigheter i hvordan man planlegger og gjennomfører trening for barn, unge, eldre og gravide. Kompetanse knyttet til disse gruppene er mangelvare i samfunnet generelt og treningsbransjen spesielt. All trening bygger på treningsprinsipper som studenter har lært i tidligere emner, men de må lære seg riktig dosering og spesielle hensyn som må ivaretas for disse gruppene.
Trening for å prestere	Emnet skal lære studentene hvordan de optimaliserer treningsprosessen for de som har konkrete mål om å prestere på høyt nivå, enten det gjelder innenfor styrke eller utholdenhetsbaserte idretter. Videre har dette emnet til hensikt å gi studentene kunnskap og ferdigheter til å kartlegge treningsstatus og på en hensiktsmessig måte registrere og følge utvikling til individer og grupper over tid. Emnet vil ta for seg de mest relevante målemetodene som brukes i sektoren. Studentene vil få kompetanse til å kunne både gjennomføre tester og evaluere resultater. Målemetodene vil

	være knyttet til måling av fysiske egenskaper (styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet, bevegelighet og balanse) samt relevante målemetoder knyttet til vurdering av kroppssammensetning.
Trening for rehabilitering	Muskel- og skjelettplager rammer til enhver tid ca. 25% av befolkningen i Norge. Tilrettelagt trening er et svært viktig virkemiddel for å hanskkes med dette økende problemet. Dette emnet skal gi studentene nødvendig kompetanse til å tilpasse trening for personer som enten har kroniske smerter/skade/sykdom i muskel- skjelettsystemet, eller er under opptrening.
Coaching for individer og grupper (2 x 10 studiepoeng)	Disse to emnene har til formål å utvikle ferdigheter knyttet til det å få til varig endring i livsstilmønster knytte til fysisk aktivitet, trening og kostholdsvaner. Emnene gir studentene dypere innføring i teorier og prosesser knyttet til adferds, motivasjons- og endringspsykologi. Den utøvende praksisen av disse temaene er sentralt i studiet og knyttes tett opp mot trenings- og ernæringsfaglige problemstillinger. Gjennom disse to emnene vil studentene lære seg hvordan de på en hensiktsmessig måte coacher både individer og grupper, samt coaching av barn og ungdom.

Tabell 5. Bacheloroppgave, vitenskapelig metode og statistikk

Vitenskapelig metode og statistikk	Dette emnet gir studentene en innføring i vitenskapsteori, forskningsmetoder og statistiske metoder. De ulike forskningstradisjonene vil bli gjennomgått og det blir lagt vekt på at studentene får en forståelse for forskjellige typer forskningsmetoder. Undervisningen har et praktisk fokus med mye gruppearbeid og øvelser. Det vil bli lagt opp til at studentene skal utvikle en kritisk evne til å vurdere forskningsresultater. Emnet vil danne basis for arbeidet med bacheloroppgaven.
Bacheloroppgave	Bacheloroppgaven er en fordypningsoppgave og et avsluttende prosjektarbeid. Gjennom et slikt prosjektarbeid skal studentene bruke tilegnet kompetanse fra studiet til å løse en valgt problemstilling. Bacheloroppgaven skal ha en vitenskapelig tilnærming til problemstillingen og legge vekt på metodiske kunnskaper og ferdigheter, samt analyse, drøfting og refleksjoner over teori og empiri. Oppgaven kan gjerne være profesjonsrettet/praksisnær.

4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

Med henvisning til Studietilsynsforskriften av februar 2017 (§ 2-2, pkt. 7 og 8) har studiet ordninger for internasjonalisering og internasjonal studentutveksling.

Ordningene for internasjonalisering skal være tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart.

Innholdet i ordninger for internasjonal studentutveksling skal være faglig relevant.

4.1 Ordninger for internasjonalisering

Med internasjonalisering menes her at studietilbudet settes i en internasjonal kontekst og at studentene eksponeres for et mangfold av perspektiver.

Ordninger for internasjonalisering kan omfatte en rekke aktiviteter, slik som bruk av internasjonal litteratur og internasjonale gjesteforelesere.

For spesifikke ordninger for internasjonalisering vises det til studiets emnebeskrivelser.

4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling

Høgskolen Kristiania har følgende typer mobilitetsprogram;

- ERASMUS+ i Europa
- «Study Abroad», for studenter i og utenfor Europa

Endringer i godkjente universiteter kan forekomme. Informasjon om mulige utvekslingsopphold for det aktuelle kullet publiseres derfor på høyskolens web og læringsplattform.

Høgskolen Kristiania har som målsetting å sende godt kvalifiserte og motiverte studenter til anerkjente utenlandske institusjoner. For nominering til studentutveksling stilles det derfor krav til karakterer og motivasjonssøknad. Studenter som ønsker å benytte seg av utvekslingstilbudet må ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Høgskolen Kristiania.

Utsvekslingssemner fra partnere godkjennes av faglige studieledere, for innpass i studiet, med omfang tilsvarende *30 studiepoeng*. Internasjonalt Kontor er ansvarlig for tilrettelegging av utvekslingsordninger ved Høgskolen Kristiania.

5. Undervisnings- og vurderingsformer

5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Bachelor i trening og coaching gjennomføres som en samlingsbasert studiemodell. Det betyr at studiet gjennomføres stedbasert, men hvor undervisning er komprimert til regelmessige undervisningssamlinger, i stedet for ukentlige undervisningsdager. Valg av studiemodell er gjort med tanke på å gi studentene mulighet å parallelt delta i trainee-program ved relevante bedrifter. Studiemodellen gjør det også mulig for studenter utenfor regionen å bli boende hjemme under gjennomføring av studiet. Undervisningssamlinger vil gå over både uke- og helgedager. Dette vil sikre at studentene også får ta del og oppleve studielivet utenom det som skjer i klasserommet. Studiemodellen bygger videre på utstrakt bruk av nettpedagogikk, for å stimulere studentene til læringsaktiviteter i periodene mellom undervisningssamlinger. I hvert emne blir det gjort tilgjengelig omfattende undervisningsmateriell i form av videoforelesninger og øvingsoppgaver. Videre får hver student tildelt en faglig veileder i hvert emne. Veileder vil hjelpe studenten til en god faglig progresjon, være faglig sparringspartner utenfor samlinger, samt gi detaljerte tilbakemeldinger på arbeidskrav som gjennomføres i emnet. Gjennom oppgaver og tilpasset verktøy i læringsportalen vil studentene holde god kontakt og stimuleres til samarbeid også utenom samlingene.

Studiet vektlegger varierte arbeidsformer med fokus på ferdighetstrening og dybdelæring i sentrale læringsmål. Det forutsettes at studentene legger til grunn mye egenaktivitet og tar ansvar for eget studiearbeid og progresjon. Videre forventes det at studentene deltar aktivt i felles arbeidsoppgaver og bidrar til et positivt læringsmiljø.

Studieprogrammet vektlegger studentaktiviserende læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning*, hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studentene blir subjekt i sin egen læringsituasjon. Dette stimulerer til økt læring og er i tråd med nasjonalt kvalifikasjonsrammeverk sitt økte fokus på læringsutbytte.

Det legges opp til følgende læringsformer ved bachelorstudiet:

- forelesninger/gruppeundervisning/ferdighetstrening
- studentaktiviserende læringsformer
 - problembasert gruppearbeid/case oppgaver
 - laboratorieøvelser
 - prosjektoppgaver og studentpresentasjoner både individuelt og i grupper
 - refleksjonsnotater og medstudentrespons
- selvstudium og eksamensforberedelser

Bortsett fra *forelesninger* definerer vi de resterende læringsformene som *studentaktiviserende*.

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte for studiet. Læringsformene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse av ulike problemstillinger og utfordringer som gjør seg gjeldende i fagområdet og stimulerer til utdannelsen av reflekterte og kompetente kandidater.

Ferdighetstrening

Det vil foregå ferdighetstrening i form av treningsveiledning, gruppeveiledning, coaching, bevegelsesanalyse, testing- og prestasjonskartlegging, laboratoriearbeid og utarbeidelse av trenings- og kostplaner. Studenter vil også ha ferdighetstrening på anatomisk læringscenter.

Praksis

Høyskolen Kristiania har i sitt verdigrunnlag bestemt å være en praksisnær høyskole og vår undervisning, forskning og formidling skal bidra til at studenter er godt forberedt på tiden som kommer etter siste eksamen.

For *Bachelor i trening og coaching* vil praksisperioden være lagt til andre semester, tilknyttet emnet PT-rollen. Høyskolen har avtaler med flere bedrifter, men studenter vil også ha mulighet å finne egen relevant praksisplass.

Høyskolen Kristiania er ansvarlig for å kvalitetssikre veilederen og praksissted med bakgrunn i veilederens kompetanse og relevans på arbeidsområdet i praksisperioden (eget skjema: Vurdering av praksissted og veileder). Her gjøres det rede for veilederens kompetanse og utdanningsbakgrunn samt institusjonens/arbeidsoppgavens relevans.

Høyskolen Kristiania sørger for at det skrives kontrakt mellom praksisstedet og høyskolen.

5.2 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Det tilstrebes at vurderingsformene er godt tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer i hvert semester. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studentene. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

Høyskolen praktiserer Multiple Choice, skriftlig individuelle eksamener, skriftlige hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, praktisk eksamen og bacheloroppgave.

Alle emner inneholder obligatoriske arbeidskrav. Arbeidskrav er en læringsaktivitet studentene må oppfylle for å få gå opp til eksamen. Retten til å gå opp til eksamen forutsetter godkjente arbeidskrav i gjeldende emne. Omfang og plan for arbeidskrav angis i emnebeskrivelsene. Vurderingsuttrykket for arbeidskrav er Godkjent/Ikke godkjent.

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høyskolen Kristianas hjemmesider.