



# Meistaránám í Íþróttافرæðum

MSc í Íþróttavísindum og Þjálfun 120 ECTS

MSc Exercise Science and Coaching

MEd í Heilsuþjálfun og kennslu 120 ECTS

MEd Sport and Health Education

MSc Tvöföld meistaragráða í Íþróttastjórnun og Íþróttavísindum

MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science

Íþróttافرæðideild, mars 2021

Háskólinn í Reykjavík

## Efnisyfirlit

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | MEd í Heilsupjálfun og kennslu (MEd Sport and Health Education) .....   | 4  |
| 2. | MSc í Íþróttavísindum og þjálfun (MSc Excercise Science and Coaching).....                                    | 4  |
| 3. | MSc tvöföld gráða í íþróttavísindum og þjálfun (MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science)..... | 5  |
| 4. | Yfirlit yfir námskeið .....   | 6  |
| 5. | MEd í Heilsupjálfun og kennslu.....   | 8  |
|    | E-716-PTTR Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar .....  | 10 |
|    | E-717-KENN Kennsluþjálfun I .....   | 11 |
|    | E-718-KENN Kennsluþjálfun II .....  | 12 |
|    | E-827-LAUS Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti .....   | 13 |
|    | E-713-NTHR Nám, þroski og rannsóknir .....  | 15 |
|    | E-836-NAGE Námsefnisgerð I .....  | 16 |
|    | E-837-NAGE Námsefnisgerð II .....   | 17 |
|    | E-714-NUTR Næring í íþróttum .....  | 18 |
|    | E-705-RANN Rannsóknir í þrótafræðum .....   | 19 |
|    | E-743-COPO Ráðstefnur og verkefni .....   | 20 |
|    | E-707-SATH Sálræn þjálfun .....   | 21 |
|    | E-720-ETHI Siðfræði í íþróttum .....  | 22 |
|    | E-719-IDEP Sjálfstætt verkefni.....   | 23 |
|    | E-715- ENVI Umhverfispættir í íþróttum .....  | 24 |
|    | E-712-TPME Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar .....   | 25 |
| 6. | MSc í íþróttavísindum og þjálfun.....   | 26 |
|    | E-720-PERF Frammistöðugreining í íþróttum .....   | 28 |
|    | E-707-APST Hagnýt tölfræði .....  | 29 |
|    | E-716-PTTR Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar .....  | 30 |
|    | E-714-NUTR Næring í íþróttum .....  | 31 |
|    | E-899-THES Meistararitgerð .....  | 32 |
|    | E-705-RANN Rannsóknir í íþrótafræðum .....  | 33 |
|    | E-726-PSSP Sálræn þjálfun .....   | 34 |
|    | E-720-ETHI Siðfræði í íþróttum .....  | 35 |
|    | E-715-SPEC Sérhæfing .....  | 36 |
|    | E-718-IDEP Sjálfstætt verkefni.....   | 37 |
|    | E-715- ENVI Umhverfispættir í íþróttum .....  | 38 |
|    | E-716-SPTR Íþróttþjálfun .....  | 39 |
|    | E-712-TPME Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar .....   | 40 |
| 7. | MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science .....   | 41 |

|   |    |
|---|----|
| MSc in Sport Management (1st year, 60 ECTS) - HiMolde .....         | 41 |
| MSc in Exercise Science and Coaching (2nd year, 60 ECTS) - RU ..... | 41 |
| E-721-INTE Starfsnám .....  | 43 |
| E-899-THES Master thesis.....                                       | 44 |

## 1. MEd í Heilsubjálfun og kennslu (MEd Sport and Health Education)

### Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar (fjórar annir). Námið skiptist í, 60 ECTS nám í íþrótt- og lýðheilsufræði, 60 ECTS í kennslufræði sem er skylda. Nemendur geta valið um að gera 30 ECTS meistaraverkefni í stað hefðbundinna námskeiða. Seinna árið eru nemendur í 50% launuðu starfsnámi.

### Markhópur:

Námið er sérstaklega ætlað einstaklingum sem stefna að því að verða íþróttakennarar og vinna við heilsubjálfun fyrir ýmsa aldurshópa en einnig fyrir þá sem vilja efla sig sem starfandi íþróttakennarar í grunn- og/eða framhaldsskólum.

### Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir íþróttakennslu og auka þekkingu þeirra og færni í heilsubjálfun. Námið gefur réttindi til íþróttakennslu í leiks-, grunn- og framhaldsskóla ef nemandi hefur BSc gráðu í íþróttufræði eða sambærilegt nám.

### Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttufræði, sjúkráþjálfun, heilsubjálfun, líffræði og kennslufræðum eða öðrum skyldum greinum.

## 2. MSc í Íþróttavísindum og þjálfun (MSc Exercise Science and Coaching)

### Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar. Námið skiptist í 20 ECTS aðferðafræði og hagnýta tölfraði, 55 ECTS skyldubundið nám þar sem lögð er áhersla á lífeðlis-, þjálf-, íþróttasál- og næringarfræði. Lokaverkefni er 45 ECTS. Möguleiki er að taka valnámskeið í stað skyldunámskeiða allt að 30 ECTS með samþykki íþróttufræðideildar.

### Markhópur:

Einstaklingar með grunnám í íþróttufræði, sjúkráþjálfun, heilsufræði, líffræði, sálfræði og öðrum skyldum greinum. Þjálfarar og kennarar með annað grunnám en mikla reynslu á sviði þjálfunar.

### Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir störf við rannsóknir og þjálfun á sviði íþróttar. Sérstök áhersla verður á afreksþjálfun í íþróttum og rannsóknir þeim tengdum.

**Forkröfur:**

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttافرæði, sjúkrþjálfun, líffræði eða öðrum skyldum greinum.

### **3. MSc tvöföld gráða í íþróttavísindum og þjálfun (MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science)**

**Uppsetning námsins:**

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar. Námið skiptist í 60 ECTS námskeið með áherslu á íþróttastjórnun, 15 ECTS námskeið með áherslu á íþróttافرæði, 15 ECTS starfsþjálfun og 30 ECTS lokaverkefni.

Fyrri árið í náminu, 60 ECTS í íþróttastjórnun, er kennt við Molde University College - Høgskolen i Molde í Noregi og seinna árið við Háskólann í Reykjavík.

**Markhópur:**

Einstaklingar með góða grunn í íþróttافرæði og/eða stjórnun eða mikla reynslu á sviði þjálfunar.

**Tilgangur og markmið:**

Markmiðið er að sérhæfa nemendur í stjórnun íþróttu og í þjálfun íþróttamanna, sérstaklega afreksþjálfun þar sem samkeppnin er mikil, en einnig í rannsóknum á sviði íþróttافرæði og stjórnunar.

**Forkröfur:**

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttافرæði, eða sambærilegu námi.

## 4. Yfirlit yfir námskeið

### MEd í Heilsubjálfun og kennslu

|             |  |         |
|-------------|--|---------|
| E-716-PTTR  | Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar    | 10 ECTS |
| E-717-KENN  | Kennslubjálfun I                       | 15 ECTS |
| E-718 -KENN | Kennslubjálfun II                      | 15 ECTS |
| E-827-LAUS  | Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti | 10 ECTS |
| E-713-NTHR  | Nám, þroski og rannsóknir              | 10 ECTS |
| E-836-NAGE  | Námsefnisgerð I                        | 10 ECTS |
| E-837-NAGE  | Námsefnisgerð II                       | 10 ECTS |
| E-714-NUTR  | Næring í íþróttum                      | 5 ECTS  |
| E-705-RANN  | Rannsóknir í íþróttfræðum              | 5 ECTS  |
| E-707-SATH  | Sálræn þjálfun                         | 10 ECTS |
| E-716-ETHI  | Siðfræði í íþróttum                    | 5 ECTS  |
| E-715- ENVI | Umhverfisþættir í íþróttum             | 5 ECTS  |
| E-512-THME  | Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar     | 10 ECTS |

### Dæmi um val

|             |                                |         |
|-------------|--------------------------------|---------|
| E-707-APST  | Hagnýt tölfræði                | 10 ECTS |
| E-898 -THES | Lokaverkefni                   | 30 ECTS |
| E-743-COPO  | Ráðstefnur og verkefni         | 5 ECTS  |
| E-719-IDEP  | Sjálfstætt verkefni            | 5 ECTS  |
| E-720-PERF  | Frammistöðugreining í íþróttum | 5 ECTS  |

### MSc í Íþróttavísindum og þjálfun

|             |                                     |         |
|-------------|-------------------------------------|---------|
| E-720-PERF  | Frammistöðugreining í íþróttum      | 5 ECTS  |
| E-707-APST  | Hagnýt tölfræði                     | 10 ECTS |
| E-716-PTTR  | Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar | 10 ECTS |
| E-899 -THES | Meistaraverkefni                    | 45 ECTS |
| E-714-NUTR  | Næring í íþróttum                   | 5 ECTS  |
| E-705-RANN  | Rannsóknir í íþróttfræðum           | 5 ECTS  |
| E-707-SATH  | Sálræn þjálfun                      | 10 ECTS |
| E-715-SPEC  | Sérhæfing                           | 5 ECTS  |
| E-716-ETHI  | Siðfræði í íþróttum                 | 5 ECTS  |
| E-715- ENVI | Umhverfisþættir í íþróttum          | 5 ECTS  |
| E-716- SPTR | Íþróttþjálfun                       | 5 ECTS  |
| E-512-THME  | Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar  | 10 ECTS |

### Dæmi um val

|            |                           |         |
|------------|---------------------------|---------|
| E-743-COPO | Ráðstefnur og verkefni    | 5 ECTS  |
| E-719-IDEP | Sjálfstætt verkefni       | 5 ECTS  |
| E-713-NTHR | Nám, þroski og rannsóknir | 10 ECTS |

**MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science****Molde University Courses**

Course description can be found here <https://studiehandbok.himolde.no/en/studieprogram/2120>

**RU Courses**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Sport Science Seminars | 15 ECTS |
| Internship             | 15 ECTS |
| Master Thesis          | 30 ECTS |

**Skipulag anna í MEd og MSc náminu**

| <b>MEd</b>  | <b>MSc og MEd</b>   | <b>MSc</b>  |
|---|---|---|
| <b>1. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| E-713-NTHR Nám, þroski og rannsóknir  | E-707-SAT, Sálræn þjálfun<br>E-705-RANN, Rannsóknir í íþróttfræðum<br>E-714-NUTR, Næring í íþróttum | E-707-APST Hagnýt tölfræði  |
| <b>2. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| E-827-LAUS Lausnamiðuð færni og jákvæð samskipti  | E-712-TPME, Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar<br>E-716-PTTR, Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar   | E-715-SPEC, Sérhæfing<br>E-716-ETHI Siðfræði í íþróttum                   |
| <b>3. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| E-717-KENN Kennsluþjálfun I<br>E-836-NAGE Námsefnisgerð I                                 | E-715- ENVI, Umhverfispættir í íþróttum   | E-716- SPTR Íþróttþjálfun<br>E-899 -THES Meistaraverkefni                 |
| <b>4. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| E-718-KENN Kennsluþjálfun II<br>E- 837 Námsefnisgerð II<br>E-716-ETHI Siðfræði í íþróttum |   | E-720-PERF Frammistöðugreining í íþróttum<br>E-899 -THES Meistaraverkefni |
| <b>MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science</b>                            |   |   |
| <b>.1. önn 30 ECTS</b>  |   |   |
| Námskeið tekni í Molde Univeristy Collage   |   |   |
| <b>2. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| Námskeið tekni í Molde Univeristy Collage   |   |   |
| <b>3. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| Sport Science Seminars tekið í HR 15 ECTS<br>Internship á Íslandi á vegum HR 15 ECTS      |   |   |
| <b>4. önn 30 ECTS</b>   |   |   |
| E-899 -THES Master theses   |   |   |

## 5. MEd í Heilsupjálfun og kennslu.

MEd námið er ætlað þeim sem vilja sérhæfa sig í kennslu á sviði íþróttá. Námið er samsett úr námskeiðum sem fjalla m.a. um kennslufræði, hlutverk kennarans, kennslu- og matsaðferðir, námsefnisgerð, forvarnargildi hreyfingar, áhrifaþætti heilbrigðis og heilsupjálfun. Einnig fjalla þau um hvernig megi hámarka lífsgæði með skipulagðri hreyfingu á öllum aldri sem byggist á forsendum uppeldis- og kennslufræði, sálfræði, íþróttufræði. Megináherslur eru á að efla færni kennara í að miðla þekkingu á sínu fagsviði til nemenda og að skapa hvetjandi námsumhverfi sem örvar starfsgleði, sjálfstæði og skapandi hugsun. Lögð er áhersla á fjölbreyttar kennsluaðferðir og verkefnavinnu nemenda ásamt hagnýtri kennslupjálfun.

### Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar (fjórar annir). Námið skiptist í, 60 ECTS námskeið í íþróttufræði en 60 ECTS í kennslu- og uppeldisfræði námskeiðum. Fyrri árið er samsett úr námskeiðum en seinna árið vinna nemendur í 50% launaðri vinnu sem íþróttakennara í grunnskólum sem telst vera 30 ECTS. Nemendur vinna 30 ECTS verkefni seinna árið sem fellst í gerð námsefnis og kynningarfundum.

### Markhópur:

Námið er sérstaklega ætlað einstaklingum sem stefna að því að verða íþróttakennarar og vinna við heilsupjálfun fyrir ýmsa aldurshópa en einnig fyrir þá sem vilja efla sig sem starfandi íþróttakennarar í grunn- og/eða framhaldsskólum.

### Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir íþróttakennslu og auka þekkingu þeirra og færni í heilsupjálfun.

### Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttufræði, sjúkraþjálfun, heilsupjálfun, líffræði eða öðrum skyldum greinum. Tekið er fram að þeir sem hafa ekki eininga í kennslufræði í grunnnámi þurfa að kanna hvort þeir geta fengið kennsluréttindi á grunnskólastigi með þessari gráðu.

### Hæfniviðmið

Markmið námsins er að undirbúa nemendur undir störf við íþróttakennslu og heilsupjálfun. Sérstök áhersla verður lögð á að undirbúa nemendur á sviði afreksþjálfunar í íþróttum og rannsóknum þeim tengdum. Námið mun auka þekkingu á kennslu-, heilsu-, sálfræði, forvarnargildi hreyfinga og áhrifaþáttum heilbrigðis. Sérstök áhersla verður lögð á að nemendur þjálfist í að miðla þekkingu sinni með áhrifaríkum hætti. Við lok meistaraþrófs í heilsupjálfun og kennslu skal eftirfarandi viðmiðum náð:



**Þekking, að nemandinn:**

- Þekki helstu hugtökum og kenningar í kennslufræði, þjálffræði, þjálfunarlífeðlisfræði og heilsueflingu
- Þekki aðalnámskrár í íþróttufræði á öllum skólastigum og skilji hlutverk þeirra
- Þekki fjölbreyttar og árangursríkar kennsluaðferðir sem nýtast í kennslu með áherslu á íþróttufræði
- Þekki fjölbreyttar aðferðir við námagagnagerð
- Þekki helstu kenningar um námsmat og fjölbreyttar aðferðir við námsmati
- Þekki helstu rannsóknaraðferðir og hagnýtingu rannsókna í kennslu, íþróttum og heilsueflingu
- Þekki aðferðir til að efla sjálfstraust og sjálfsvirðingu nemenda
- Þekki aðferðir við skipulag, stjórnun og stefnumótun við íþróttakennslu, þjálfun og heilsueflingu
- Þekki helstu mælingar sem nýttar eru í íþróttufræði og heilsueflingu

**Færni/Hæfni, að nemandinn:**

- Geti nýtt rannsóknir á sviði íþrótt- og kennslufræði og heilsueflingu
- Geti metið hvaða leið sé árangursríkust við ólíkar aðstæður í kennslu og þjálfun
- Geti skipulagt kennslu í samræði við námskrá og námskeiðslýsingu og útbúið fjölbreytt námsefni sem hentar ólíkum hópum
- Geti skipulagt kennslu og þjálfun fyrir mismunandi hópa/einstaklinga útfrá ólíkum þörfum
- Geti beitt fjölbreyttum og árangursríkum kennslu- og námsmatsaðferðum í tengslum við markmið námsins hverju sinni
- Geti valið og útbúið fjölbreytt námsefni sem hentar ólíkum hópum
- Geti sýnt fram á hvaða leið sé árangursríkust við ólíkar aðstæður í íþróttakennslu og heilsuþjálfun
- Geti tekist á við vandamál sem upp koma í starfi kennara

## E-716-PTTR Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í þjálffræði. Fjallað verður um hvernig ber að haga skipulagi þjálfunar til að hámarka árangur íþróttamanna. Farið verður í umfjöllun um þjálffræðilega hugmyndafræði og stefnumótun í þjálfun.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki þjálffræðilega hugmyndafræði og stefnumótun í þjálfun
- Þekki þær lífeðlisfræðilegu kröfur sem tiltekna íþróttgreinar gera til iðkenda sinna

**Færni:** Nemandinn

- Geti skipulagt þjálfun sem hefur jákvæð áhrif á frammistöðu hópa og einstaklinga út frá meginreglum þjálffræðinnar

**Hæfni:** Nemandinn

- Viti hvernig á að mæla og prófa íþróttamenn hvenær í skipulagi og hvernig á að nýta það í þjálfun
- Geta kynnt sér og tekið saman fræðilega grunn fyrir ákveðna íþrótt

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-717-KENN Kennslupjálfun I

Ár: 2

ECTS: 15

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 45 einingum í MEd í íþróttfræði

Skipulag: 18 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er verkleg þjálfun á vinnustað þar sem nemendur þjálfast í kennslu við raunverulegar aðstæður í grunnskóla. Gert er ráð fyrir að nemandinn kenni sem svara 50% af starfshlutfalli kennara og taki laun skv. gildandi kjarasamningum. Íþróttakennslu þarf að lágmarki að vera 2/3 af þeirri kennslu og æskilegt að sundkennsla sé hluti af því. Nemandinn sér sjálfu um að ráðs sig í kennslu í samráði við umsjónaraðila námskeiðsins sem þarf að samþykkja þjálfunarstað. Nemandinn vinnur undir handleiðslu bæði kennara á staðnum og umsjónaraðila námskeiðsins í HR og hittir þá reglulega á fundum. Lögð áhersla á að þjálfar nemendur í góðum og árangursríkum kennsluaðferðum, kynnist af eigin raun mismunandi kennsluaðferðum og æfi sig í að beita þeim og kynnist kennslutækjum/hugbúnaði og notkun þeirra og þjálfist í framsögn.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Þekki fjölbreyttar og árangursríkar kennsluaðferðir við kennslu
- Þekki fjölbreyttar námsmatsaðferðir
- Þekki helstu einkenni barna og ungmenna sem námsmanna
- Þekki lög og reglur um íslenskt skólakerfi s.s. gildandi aðalnámsskrám

### Leikni:

- Geti skipulagt kennslu miðað við ólík námsmarkmið
- Geti skipulagt kennslu útfrá mismunandi aðferðum
- Geti skipulagt námsmat miðað við ólík námsmarkmið

### Hæfni:

- Geti valið, undirbúið og beitt árangursríkum kennsluaðferða
- Geti notað algengustu kennslutæki/hugbúnað
- Hafi góða færni í framsögn og framsetningu efnis
- Geti kennt börnum og ungmönnum íþróttir

**Námsmat:** Verkefni og mat á kennslu

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Kennslupjálfun á vinnustað, leiðsögn, fyrirlestrar, verkefni, , einstaklingsráðgjöf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-718-KENN Kennsluþjálfun II

Ár: 2

ECTS: 15

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið Kennsluþjálfun I E-717-KENN

Skipulag: 18 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er framhald af námskeiðinu E-717-KENN Kennsluþjálfun I og fellst í verklegri þjálfun á vinnustað þar sem nemendur þjálfast í kennslu við raunverulegar aðstæður. Lögð áhersla á að þjálfar nemendur í góðum og árangursríkum kennsluaðferðum með áherslu á kennslu barna frá leiksskóla upp á unglingastig. Nemandinn kynnist mismunandi námsmatsaðferðum og geti metið hvaða aðferð henta hverju sinni. Nemandur þekki helstu einkenni barna og skoði hlutverk kennarans í því samhengi. Nemandur kynnist kennslutækjum og notkun þeirra og þjálfist í framsögn. Nemandur þjálfast í kennslu við raunverulegar aðstæður.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Þekki fjölbreyttar og árangursríkar kennsluaðferðir
- Þekki helstu einkenni barna sem námsmanna

### Færni:

- Geti skipulagt kennslu miðað við ólík námsmarkmið
- Geti skipulagt kennslu útfrá mismunandi aðferðum
- Geti skipulagt námsmat miðað við ólík námsmarkmið

### Hæfni:

- Geti valið, undirbúið og beitt árangursríkum kennsluaðferða
- Geti notað algengustu kennslutæki
- Hafi góða færni í framsögn og framsetningu efnis

**Námsmat:** Verkefni og mat á kennslu

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, kennsluþjálfun, einstaklingsráðgjöf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-827-LAUS Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Engin

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Í námskeiðinu verður fjallað um aðferðir er varða samskipti við nemendur og þætti sem geta haft áhrif á námsframvindu eins og kvíða, ADHA, einhverfu, frestun og streitu. Fjallað verður um aðferðir til að efla sjálfstraust og sjálfsvirðingu nemenda og þekktar aðferðir til að efla áhugahvöt nemenda. Kynntar verða aðferðir til að efla markviss vinnubrögð nemenda og námsvenjur, auka sjálfstæði þeirra í námi og færni til að takast á við margvísleg verkefni á skipulagðan hátt. Einnig verður fjallað um leiðir til að auka færni nemenda í lausnamiðaðri leikni og jákvæðum samskiptum.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking: Nemandinn

- Þekki aðferðir til þess að efla vinnubrögð nemenda og sjálfstæði í námi
- Þekki aðferðir til að efla sjálfstraust og sjálfsvirðingu nemenda
- þekkja aðferðir til að efla áhugahvöt nemenda
- Þekki til helstu fatlana og þeirra vandamála sem þeim getur fylgt
- Þekki aðferðir til að draga úr neikvæðri hegðun

### Færni

- Geti skipulagt nám sem eykur áhugahvöt nemenda
- Geti skipulagt nám sem eflir vinnubrögð nemenda og sjálfstæði í námi
- Geti tekist á við kennslu fjölbreytts nemendahóps

### Hæfni

- Geti brugðist við vandamálum sem upp geta komið í kennslu
- Geti nýtt árangursríkar aðferðir til að auka áhugahvöt nemenda og efla þá í námi
- Geti nýtt árangursríkar aðferðir sem stuðla að góðum samskiptum

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-898-THES Lokaverkefni

Ár: 2

ECTS: 30

Önn: Haust og vor

Tegund námskeiðs: Val fyrir MEd nema

Undanfarar: 60 einingum lokið á meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: Tvær annir

### Lýsing:

Í námskeiðinu fá nemendur tækifæri til vinna í nánú samstarfi við fræðimenn skólans að verkefni sem tengist kennslu. Lögð er áhersla á að nemandi kynnist og noti viðurkenndar aðferðir við sína vinnu hvort sem verkefnið er rannsóknartengt eða hagnýtt og öðlist fræðilegan grunn til frekari rannsóknarstarfa. Mikilvægt er að nemendur þjálfist í skrifum við vinnu verkefnisins. Nemendur gera áætlun í lok fyrsta árs þar sem verkefnahugmyndin er vel útfærð í verk- og rannsóknaráætlun og unnið verður eftir þeirri áætlun seinna árið.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Hafi öðlast djúpa þekkingu á því viðfangsefni sem hann velur sér og þeim aðferðum sem hann notar í sínu verkefni
- Þekki þau leyfi sem til þarf við rannsóknir í íþróttافرæði

### Leikni:

- Geti unnið sjálfstætt að vísindalegri vinnu
- Geti gert verk- og rannsóknaráætlun og unnið eftir henni

### Hæfni:

- Geti skipuleggja rannsókn og framkvæma hana
- Geti unnið úr gögnum á viðeigandi hátt
- Geti sett fram niðurstöður á viðeigandi hátt
- Geri stundað vísindaleg skrif

**Námsmat:** Verk- og rannsóknaráætlun og kynningar bæði yfir veturinn og í lok náms

**Lesefni:** Í samráði við leiðbeinanda

**Kennsluaðferðir:** Sjálfstæð vinna nemenda undir leiðsögn leiðbeinanda

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-713-NTHR Nám, þroski og rannsóknir

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: 10 einingar í MEd námi

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er bæði fræðilegt og hagnýtt. Gefið verður yfirlit yfir helstu kenningar um nám og þroska barna og unglinga og stefnur um nám og kennslu sem tengjast íþróttakennslu og Íslensku skólakerfi. Kynnt verður notkun á upplýsingatækni í skólastarfi og helstu aðferðir við námsmat. Fjallað verður um aðferðir til að efla markviss vinnubrögð nemenda, auka sjálfstæði þeirra í námi og færni til að takast á við margvísleg verkefni á skipulagðan hátt. Kynnt verður um mismunandi rannsóknarsnið er tengjast menntarannsóknum. Nemendur þjálfast í kennslu í námskeiðinu.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking: Nemandinn

- Þekki stefnur um nám og kennslu sem eru framarlega og tengjast íþróttakennslu.
- Þekkja fjölbreyttar aðferðir við mat á námsframvindu nemenda
- Þekki helstu rannsóknaraðferðir í kennslu- og uppeldisfræði með áherslu á íþróttfræði og heilsueflingu

### Færni: Nemandinn

- Geti metið hvaða aðferðir henti við nám og kennslu miðað við þroska einstaklinga
- Geta nýtt og metið rannsóknargreinar með tilliti til rannsóknarsniðs, aðferðafræði og hagnýts gildis niðurstaðna
- Geti metið hvaða upplýsingatækni í námi hentar mismunandi á mismunandi aldurstigi

### Hæfni: Nemandinn

- Geta metið stöðu nemenda, sett fram námsmarkmið, valið námsefni og kennsluaðferðir með hliðsjón af niðurstöðum mats og þörfum nemenda.
- Geti metið og nýtt niðurstöður fræðilegra rannsókna á sviði kennslu, íþróttfræði og heilsueflingu

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-836-NAGE Námsefnisgerð I

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: vor

Tegund námskeiðs: skylda

Undanfara: E-827-LAUS Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti

Skipulag: 18 vikna námskeið

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Lýsing

Nemendur kynnist kenningum og aðferðum við hönnun, þróun og mat á kennslu - og þjálfunarefni. Nemendur þjálfist í þarfagreiningu, markmiðssetningu og skipulagningu við námsefnisgerð og gerð kennsluleiðbeininga. Nemendur kynnist mismundi framsetningar á kennsluefni. Sérstök áhersla verður á að nemendur þekki til vinnubragða við gerð rafræns kennsluefnis.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki kenningum og aðferðum við hönnun, þróun og mat á kennslu - og þjálfunarefni
- Þekki til aðferða við þarfagreiningu, markmiðssetningu og skipulagningu við námsefnisgerð og gerð kennsluleiðbeininga
- Þekki til mismunandi framsetningar á kennsluefni
- Þekki til helstu forrita sem notuð eru við námsefnisgerð hverju sinni.

**Færni:** Nemandinn

- Geti metið hvað henti mismunandi nemendahópum og mismunandi námsgreinum

**Hæfni:** Nemandinn

- Geti útbúið kennsluefni á mismunandi formi

**Námsmat:** Einstakling- og/eða hópverkefni

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, fundir, umræður og handleiðsla

**Tungumál:** Íslenska/enska



## E-837-NAGE Námsefnisgerð II

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: vor

Tegund námskeiðs: skylda

Undandfarar: Námsefnisgerð I E-836-NAGE

Skipulag: 18 vikna námskeið

### Lýsing

Námskeiðið er framhald af námskeiðinu Námsefnisgerð I E-836-NAGE og vinna nemendur áfram að hönnun, þróun og mat á kennslu- og þjálfunarefni. Nemendur kynnist mismundi framsetningar á kennsluefni. Sérstök áhersla er á að nemendur prófi sitt námsefni gjarnan í tengslum við E-718-KENN Kennsluþjálfun II.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki til mismunandi framsetningar og hönnunar á kennsluefni
- Þekki til markaðssetningar á kennsluefni
- Þekki til mismunandi aðferða við mat á kennsluefni

**Færni:** Nemandinn

- Geti útbúið kennslufeni sem er tilbúið til notkunar
- Geti hannað og undirbúið prófun á kennsluefni

**Hæfni:** Nemandinn

- Geti framkvæmt prófum á kennsluefni og unnið með niðurstöður

**Námsmat:** Einstakling- og/eða hópverkefni

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, fundir, umræður og handleiðsla

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-714-NUTR Næring í íþróttum

Ár: 1

ECTS: 6

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Hafa tekið námskeið í næringarfærði í grunnnámi

Skipulag: 15 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið fjallar um næringu og endurheimt í íþróttþjálfun. Fjallað verður um samsetningu fæðunnar og endurheimtaraðferðir með tilliti til aldurs, aðstæðna, mismunandi íþróttgreina og þjálfunartímabíla. Fjallað verður um nýjustu rannsóknir á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Þekki á mikilvægi næringar í íþróttþjálfun og áhrifum hennar á árangur í íþróttum
- Þekki á samverkandi áhrifum næringar og endurheimtar í íþróttþjálfun
- Þekki helstu rannsóknum á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum
- Hafi öðlast hagnýta þekkingu sem nýtist í þjálfun íþróttamanna

### Leikni:

- Geti metið hvaða mataræði hentar íþróttamönnun miðað við markmið hverju sinni

### Hæfni:

- Geti gert áætlun um mataræði miðað við mismunandi markmið hverju sinni.
- Geti nýtt og metið niðurstöðu rannsókna tengdum næringu íþróttamanna

**Námsmat:** Verkefni og verklegt próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-705-RANN Rannsóknir í þrótafræðum

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Hafa lokið 10 ECTS aðferðafræðinámskeiðum í grunnnámi

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing

Í námskeiðinu er farið yfir lykilatriði rannsókna í ípróttum. Fjallað er um ýmis rannsóknarsnið sem algeng eru í ípróttarannsóknum og kostir þeirra og gallar teknir til skoðunar. Áhersla er á aðferðafræði eigindlegra og megindlegra rannsókna og hvernig svara má ólíkum rannsóknarspurningum með ólíkum nálgunum.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Hafa öðlast skilning á ólíkum aðferðum rannsókna
- Þekki lykilatriði rannsókna í ípróttum
- Þekki til ólíkra rannsóknasniða og aðferðafræði eigindlegra og megindlegra rannsókna
- Þekki hvaða leyfi þarf til rannsókna

### Leikni:

- Geti metið hvaða rannsóknarsnið henti ólíkum rannsóknarmarkmiðum
- Geti dregið ályktanir um kosti og galla ólíkra aðferða og mælinga
- Geti valið úrtak og mælibreytur sem henta ólíkum rannsóknum
- Geti metið rannsóknargreinar útfra eigin starfi

### Hæfni:

- Geti hannað og skipulagt gagnaöflun með tilteknar aðferðir í huga
- Geti gert rannsóknaráætlun og framkvæmt gagnsöfnun
- Geti nýtt sér niðurstöður rannsókna í sínu starfi

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-743-COPO Ráðstefnur og verkefni

Ár: 1/2

ECTS: 5

Önn: Haust/Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum á meistarastigi í íþróttfræði

Skipulag: 18 vikna námskeið

### Lýsing:

Nemandi sækir helstu ráðstefnur á sínu sviði á tímabilinu. Nemendur taka þátt í ráðstefnum og námskeiðum sem tengjast beint því námi sem að þeir stunda við Háskólann í Reykjavík. Ráðstefnurnar og námskeiðin þurfa að samsvara tveggja viku vinnu minnst og þurfa nemendur að skila greinargerð og kynna inntak ráðstefna í málstofu. Einingafjöldi fer eftir fjölda og stærð ráðstefna sem sóttar eru.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki helstu ráðstefnur á sínu sviði innan lands og utan

**Færni:** Nemandinn

- Geti metið og nýtt sér ráðstefnur á sínu sviði

**Hæfni:** Nemandinn

- Geti dregið saman helstu atrið sem fram koma á ráðstefnum og skrifað skýrslu eða blaðagrein um efnið

**Námsmat:** Skýrsla/blaðagrein, kynning og dagbók

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluáferðir:** Verkefni, málstofa, einstaklingsráðgjöf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-707-SATH Sálræn þjálfun

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Grunnnámskeið í íþróttasálfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í íþróttasálfræði. Kenndar verða sálfræðilegar aðferðir til þess að auka árangur íþróttamanna. Nemendum verður einnig kenndar aðferðir til þess að meta þörf einstaklinga (íþróttamanna, nemenda eða almennings) á sálfræðilegu inngripi sem hefur það að markmiði auka árangur, áhuga og vellíðan í íþróttum eða líkamsrækt. Kennt verður að hanna inngripid út frá þarfagreiningu og koma með tillögu að árangursmati.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki helstu sálfræðilegu aðferðir til að ná fram hámarksafkastagetu íþróttamanna, auka áhugahvöt og auka vellíðan

**Færni:** Nemandinn

- Geti skipulagt sálræna þjálfun til að bæta líðan, áhuga og árangur iðkenda í íþróttum eða heilsurækt
- Geti metið árangur af sálrænni þjálfun

**Hæfni:** Nemandinn

- Verði fær um að koma með tillögu skipulagi sálrænar þjálfunar sem hefur það að markmiði að bæta árangur og/eða áhugahvöt íþróttamanna eða þeirra sem stunda hreyfingu markvisst.

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluáðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-720-ETHI Siðfræði í íþróttum

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Enginn

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið veitir kjörið tækifæri til þess að kynnast kenningum nokkurra af mestu hugsuðum sögunnar, allt frá Aristótelesi til John Stuart Mill og frá Immanuel Kant til 20. aldar fræðimanna á borð við Robert Nozick og John Rawls. Þar er fengist við margar þær spurningar sem íþróttþjálfarinn þarf að takast á við í starfi sínu m.a. fagmennsku og ábyrgð íþróttþjálfarans, þjálfun afreksmanna og ímynd íþróttageina. Farið verður yfir kröfur um hlutlægni, hlutleysi og jafnréttissjónarmið í starfi. Námskeiðinu er ætlað að efla þátttakendur í siðferðilegri röksemdafærslu en sá hæfileiki skiptir sköpum fyrir alla þá sem starfa á félagslegum og opinberum vettvangi.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

þekki til grundvallarkenninga siðfræðinnar

**Færni:** Nemandinn

- hafa öðlast þjálfun í siðferðilegri röksemdafærslu
- hafa fengið innsýn í siðfræði í íþróttum

**Hæfni:** Nemandinn

- hafi öðlast færni í að greina siðferðileg álitamál
- geti komið eigin hugmyndum á framfæri

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluáferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-719-IDEP Sjálfstætt verkefni

Ár: 2

ECTS: 5-10

Önn: Haust/Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttافرæði

Skipulag: 18 vikna námskeið

### Lýsing:

Nemendur vinna sjálfstætt verkefni sem getur verið einstaklingsverkefni eða hópverkefni. Hámarkstærð í hóp eru tveir. Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist nýjung og rannsókn eða mat sem þjálfar nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á verkefninu til tilvonandi leiðbeinandi sem þarf að vera fastur kennari við deildina og ekki hægt að hefja verkefnið fyrr en sú lýsing hefur verið samþykkt.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Þekki helstu kenningar og umræðu á því sviði sem hann/hún velur sé að fjalla um

**Færni:** Nemandinn

- Að geta aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta aflað gagna og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem leiðbeinandi telur eðlilegt

**Hæfni:** Nemandinn

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum og framsetningu á efni
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Valið í samráði við leiðbeinanda

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, einstaklingsráðgjöf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-715- ENVI Umhverfispættir í íþróttum

Ár: 2

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttáfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Skoðað verður árangur af íþróttastarfi – hvort sem litið er til uppeldislegra gilda starfsins eða árangurs á íþróttavellinum og hver það mótast ávallt af þeirri félags-, sögulegu- og menningarlegu umgjörð sem íþróttirnar eiga sér stað í hverju sinni. Félagsheimur íþróttar mótast þannig áhuga, hvatningu, tækifæri, þekkingu og árangur einstaklinga og hópa í íþróttum, á hverjum stað á hverjum tíma, með mismunandi hætti.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Þekki þá félagslegu þættir sem móta forsendur og útkomu íþróttastarfs út frá félagsfræðilegu innsæi (e. sociological imagination)
- Skilji hvernig félagslegt umhverfi mótast áhuga, tækifæri og árangur einstaklinga og hópa
- Þekki umræðuna um hvernig færni og árangur í íþróttum sem byggist ekki bara á erfðum (e. nature) heldur einnig á mótun (e. nurture), og menningu (e. culture)

### Leikni:

- Geti greint sambandið á milli einstaklinga og samfélags í tengslum við árangur íþróttastarfs, út frá þremur mismunandi greiningarstigum/sjónarhornum; samfélagsstigi (e. macro), hópstigi (e. meso) og einstaklingsstigi (e. micro)
- Þekkk samspil þátta eins og hugmyndir um hæfileika (e. talent), félagsmótun (e. socialization), þekkingar (e. expertise), skipulags (e. amateur/professional), venja og gilda (e. norms and values), hefðar (e. tradition) og menningar (e. culture), við árangur séu nefndir.

### Hæfni:

- Geti komið eigin hugmyndum á framfæri
- Geti tekið þátt í umræðum um samspil íþróttar og samfélags og nýtt sér það í starfi

**Námsmat:** Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluáferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska



## E-712-TPME Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Þetta er framhaldsnámskeið námskeið í lífeðlisfræði og mælingum í íþróttum. Farið verður yfir helstu kerfi lífvera (orku, vöðva-, tauga-, hjarta- og æðakerfi og öndunarfæri). Fjallað verður um mismunandi mælikvarða sem notuð eru við mælingar á mismunandi atriðum s.s. „kinanthropometry“, þreki, styrk, hraða og sveigjanleika.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn:

- Þekki mikilvægi mismunandi kerfa lífvera
- Þekki vísinda og tæknilega grunn lífeðlisfræði í íþróttum
- Þekki þær aðferðir sem eru mest notaðar við mælingar í íþróttum

**Færni:** Nemandinn

- Geti beitt mismunandi þjálfun á frumstigi
- Geti nýtt hæfileika kennsla aðferð við eina íþrótt

**Hæfni:** Nemandinn

- Geti þróað sig í stafi byggist á vísindalegri þekkingu
- Geti notað þau tæki sem eru notuð við mælingar í íþróttum
- Geti notað viðeigandi tæki til framsetningar á gögnum (word, excel, power point, SPSS...)
- Geti komið eigin hugmyndum á framfæri

**Námsmat:** Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## 6. MSc í íþróttavísindum og þjálfun.

Meistaránám í íþróttavísindum og þjálfun er ætlað leiðtogum, þjálfurum, kennurum og öðru fagfólki sem vill dýpka þekkingu sína á sviði íþróttþjálfunar, íþróttakennslu og heilsuræktar.

Nemendur öðlast skilning á mikilvægi íþróttar í forvarnarstarfi og þekkingu á hvernig hámarka megi íþróttagetu og lífsgæði með líkamlegri þjálfun á einstaklinga á öllum aldri og ólíkum getustigum.

Námið er samsett úr námskeiðum sem fjalla m.a. um íþróttarannsóknir og rannsóknaraðferðir, skipulag og hugmyndafræði þjálfunar og hvernig hámarka megi íþróttagetu með þjálfun sem byggir á forsendum lífeðlisfræði, þjálffræði, sálfræði og næringarfræði.

### Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar. Námið skiptist í 20 ECTS aðferðafræði og hagnýta tölfæði, 55 ECTS skyldubundið nám þar sem lögð er áhersla á lífeðlis-, þjálf-, íþróttasál- og næringarfræði. Lokaverkefni er 45 ECTS. Möguleiki er að taka valnámskeið í stað skyldunámskeiða allt að 30 ECTS með samþykki íþróttfræðideildar.

### Markhópur:

Námið er sérstaklega ætlað einstaklingum sem vilja sérhæfa sig í þjálfun íþróttafólks og rannsóknum á sviði íþróttfræða. Lögð er áhersla á nýjustu viðurkenndu rannsóknar- og þjálfunaraðferðir og hagnýtingu þeirra.

### Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir þjálfun íþróttafólks og rannsóknum á sviði íþróttfræða.

### Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttfræði, sjúkrþjálfun, heilsuþjálfun, líffræði eða öðrum skyldum greinum. Nemendur með annan bakgrunn gætu þurft að bæta við sig greinum eins og lífeðlisfræði, þjálffræði og líffærafræði.

## Hæfniviðmið

Markmið námsins er að undirbúa nemendur undir störf við rannsóknir og þjálfun á sviði íþróttá. Sérstök áhersla verður lögð á að undirbúa nemendur á sviði afreksþjálfunar í íþróttum og rannsóknum þeim tengdum. Námið mun auka þekkingu á lífeðlis-, þjálf-, sál-, og næringarfræði íþróttá sem og öðlast þjálfun í rannsóknum á sviði íþróttáfræða. Sérstök áhersla verður lögð á að nemendur þjálfist í að miðla þekkingu sinni með áhrifaríkum hætti. Við lok meistaraþrófs í íþróttavísindum og þjálfun skal eftirfarandi viðmiðum náð.

### Þekking:

- Þekki fræðilegan grunn í megindlegrar og eigindlegrar aðferðafræði
- Þekki helstu mælingum til að meta þjálfunarástand og framvindu íþróttamanna í íþróttum
- Þekki helstu hugtökum og kenningum þjálf- og íþróttalífeðlisfræði
- Þekki áhrifaþáttum á líkamlega og andlega heilsu íþróttamanna
- Þekki þjálf- og íþróttalífeðlisfræði, bæði hvað varðar rannsóknir og störf á vettvangi
- Þekki skipulag, stjórnun og stefnumótun við þjálfun og í íþróttastarfi.
- Þekki siðfræði íþróttá
- Þekki helstu hugtökum og kenningum í íþróttanæringarfræði
- Þekki hugmyndafræði þjálfunar

### Færni / Hæfni

- Geti mælt og unnið með niðurstöður úr mælingum
- Hafi hæfni til að nýta niðurstöður mælinga við skipulagningu á íþróttþjálfun
- Hafi hæfni til að beita helstu aðferðum til að meta hreyfingu og líkamsstöðu íþróttamanna
- Geti skipulagt og framkvæmt rannsóknir á sviði íþróttá og unnið úr gögnum
- Geti haft þekkingu skipulagt þjálfun einstaklinga og liða út frá bestu þekkingu í íþróttáfræði
- Geti beitt raunþrófuðum aðferðum í íþróttþjálfun og í íþróttastarfi
- Geti komið til skila gagnreyndum upplýsingum um íþróttáfræði
- Geti tileinkað sér nýja þekkingu um þjálfun íþróttamanna og sett hana í viðeigandi samhengi
- Geti unnið með afreksmönnum í íþróttum þannig að hámarksárangur náist
- Geti brugðist við siðfræðilegum álitamálum
- Geti ráðlagt íþróttamönnum um næringu
- Geti nýtt helstu aðferðir íþróttasálfræðinnar til að auka árangur íþróttamanna

## E-720-PERF Frammistöðugreining í íþróttum

Ár: 2

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttufræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

**Lýsing:** Áfanginn er framhaldsnámskeið í frammistöðu- og leikgreiningu í íþróttum. Í honum kynnast nemendur aðferðum við greiningu á tækni, taktísk og skilvirkni í íþróttum.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Hafi kynnst vísindalegum aðferðum við greiningu á tækni, taktík og skilvirkni í íþróttum.

**Færni:** Nemandinn

- Geti byggt upp matsblað fyrir ákveðna íþrótt
- Geti útbúið drög að frammistöðugreiningu í ákveðinni íþrótt

**Hæfni:** Nemandinn

- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð við öflun vísindalegrar þekkingar
- Geti unnið með forrit á borð við excel, word, og powerpoint, í tengslum við íþróttþjálfun
- Geti tekið saman, túlkað og beitt nýjum aðferðum og áherslum í íþróttufræði vísindum.
- Hafi hæfni til að kynna eigin hugmyndir um íþróttþjálfun og vísindi, rætt þær og borið saman í samskiptum við aðra.

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-707-APST Hagnýt tölfræði

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Hafa lokið 10 ECTS í aðferðafræði/tölfræði í grunnnámi

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Í námskeiðinu læra nemendur grundvallaratriði hagnýtrar tölfræðigreiningar. Rifjuð verða upp grunnhugtök í tölfræði og farið yfir greiningaraðferðir eins og lýsandi tölfræði, tíðnitöflur, krosstöflur og kí-kvaðrat próf. Eftir það er farið yfir Pearsons's  $r$  (fylgni),  $t$ -próf, dreifigreiningu og einfalda- og fjölbreytuaðhvarfsgreiningu. Að lokum verður farið í tvíundargreiningu (logistic regression). Sérstök áhersla er lögð á að nemendur læri að vinna sjálfstætt með gögn í tölfræðiforritinu SPSS; s.s. að endurkóða breytur og setja „filter“ á gögn ásamt því að keyra marktektarpróf. Einnig er lögð áhersla á að nemendur læri að túlka tölfræðilegar niðurstöður og svara rannsóknarspurningum.

### Þekking: Nemandinn

- Hafi þekkingu á grunnhugtökum í tölfræði og helstu greiningaraðferðum tölfræðinnar
- Þekki tölfræðiforrit (SPSS)
- Hafir þekkingu til að vinna sjálfstætt með tölfræðileg gögn í rannsóknum og verkefnum

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Færni: Nemandinn

- Geta unnið sjálfstætt með tölfræðileg gögn í rannsóknum og verkefnum
- Geta notað tölfræðiforrit (SPSS) til gagnagreiningar og gagnavinnu
- Geta nýtt tölfræðileg gögn til að svara rannsóknarspurningum með tilgátuprófunum

### Hæfni: Nemandinn

- Hafi nægan skilning á tölfræðilegri gagnagreiningu til að lesa og meta vísindagreinar með gagnrýnum augum
- Sé fær um að meta hvaða tölfræðiaðferðir henta ólíkum gagnasöfnum

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-716-PTTR Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í þjálffræði. Fjallað verður um hvernig ber að haga skipulagi þjálfunar til að hámarka árangur íþróttamanna. Farið verður í umfjöllun um þjálffræðilega hugmyndafræði og stefnumótun í þjálfun.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki þjálffræðilega hugmyndafræði og stefnumótun í þjálfun
- Þekki þær lífeðlisfræðilegu kröfur sem tiltekna íþróttagreinir gera til iðkenda sinna

**Færni:** Nemandinn

- Geti skipulagt þjálfun sem hefur jákvæð áhrif á frammistöðu hópa og einstaklinga út frá meginreglum þjálffræðinnar

**Hæfni:** Nemandinn

- Viti hvernig á að mæla og prófa íþróttamenn hvenær í skipulagi og hvernig á að nýta það í þjálfun
- Geta kynnt sér og tekið saman fræðilega grunn fyrir ákveðna íþrótt

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-714-NUTR Næring í íþróttum

Ár: 1

ECTS: 6

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Hafa tekið námskeið í næringarfræði í grunnnámi

Skipulag: 15 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið fjallar um næringu og endurheimt í íþróttþjálfun. Fjallað verður um samsetningu fæðunnar og endurheimtaraðferðir með tilliti til aldurs, aðstæðna, mismunandi íþróttgreina og þjálfunartímabíla. Fjallað verður um nýjustu rannsóknir á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki mikilvægi næringar í íþróttþjálfun og áhrifum hennar á árangur í íþróttum
- Þekki áhrif næringar á endurheimt í íþróttþjálfun
- Hafi öðlast hagnýta þekkingu í næringarfræði sem nýtist í þjálfun íþróttamanna

**Færni:** Nemandinn

- Geti metið hvaða mataræði hentar íþróttamönnun miðað við markmið hverju sinni

**Hæfni:** Nemandinn

- Geti gert áætlun um mataræði miðað við mismunandi markmið hverju sinni.
- Geti nýtt og metið niðurstöðu rannsókna tengdum næringu íþróttamanna

**Námsmat:** Verkefni og verklegt próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-899–THES Meistararitgerð

Ár: 2

ECTS: 45

Önn: Vor/haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 60 einingum meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: Tvær annir

### Lýsing:

Í námskeiðinu fá nemendur tækifæri til að kynnast rannsóknum á sínu sérsviði og vinna í nánu samstarfi við fræðimenn skólans. Lögð er áhersla á að nemandi kynnist og noti viðurkenndar aðferðir við rannsóknarvinnu og öðlist fræðilegan grunn til frekari rannsóknarstarfa. Mikilvægt er að nemendur þjálfist í vísindalegum skrifum. Nemendur gera rannsóknaráætlun sem þarf að liggja fyrir í upphafi námskeiðs og unnið verður eftir þeirri áætlun. Sjá einnig reglur HR og íþróttافرæðideildar um meistaraverkefni.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Hafi öðlast djúpa þekkingu á því viðfangsefni sem hann velur sér og þeim rannsóknaraðferðum sem hann notar í sínu verkefni
- Þekki þau leyfi sem til þarf við rannsóknir í íþróttافرæði

### Leikni:

- Geti unnið sjálfstætt að vísindalegri vinnu
- Geti gert rannsóknaráætlun og unnið eftir henni

### Hæfni:

- Geti skipuleggja rannsókn og framkvæma hana
- Geti unnið úr gögnum á viðeigandi hátt
- Geti sett fram niðurstöður á viðeigandi hátt
- Geri stundað vísindaleg skrif

**Námsmat:** Kynningar á önninni og vörn á ritgerð í lok annar

**Lesefni:** Í samráði við leiðbeinanda

**Kennsluaðferðir:** Málstofur, kynningar og sjálfstæð vinna nemenda undir leiðsögn leiðbeinanda

**Tungumál:** Íslenska/enska



## E-705-RANN Rannsóknir í íþróttufræðum

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Hafa lokið 10 ECTS aðferðafræðinámskeiðum í grunnnámi

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing

Í námskeiðinu er farið yfir lykilatriði rannsókna í íþróttum. Fjallað er um ýmis rannsóknarsnið sem algeng eru í íþróttarannsóknum og kostir þeirra og gallar teknir til skoðunar. Áhersla er á aðferðafræði eigindlegra og megindlegra rannsókna og hvernig svara má ólíkum rannsóknarspurningum með ólíkum nálgunum.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn:

- Hafa öðlast skilning á ólíkum aðferðum rannsókna
- Þekki lykilatriði rannsókna í íþróttum
- Þekki til ólíkra rannsóknasniða og aðferðafræði eigindlegra og megindlegra rannsókna
- Þekki hvaða leyfi þarf til rannsókna

**Færni:** Nemandinn:

- Geti metið hvaða rannsóknarsnið henti ólíkum rannsóknarmarkmiðum
- Geti dregið ályktanir um kosti og galla ólíkra aðferða og mælinga
- Geti valið úrtak og mælibreytur sem henta ólíkum rannsóknum
- Geti metið rannsóknargreinar út frá eigin starfi

**Hæfni:** Nemandinn:

- Geti hannað og skipulagt gagnaöflun með tiltekna aðferðir í huga
- Geti gert rannsóknaráætlun og framkvæmt gagnsöfnun
- Geti nýtt sér niðurstöður rannsókna í sínu starfi

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-726-PSSP Sálræn þjálfun

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Grunnnámskeið í íþróttasálfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í íþróttasálfræði. Kenndar verða sálfræðilegar aðferðir til þess að auka árangur íþróttamanna. Nemendum verður einnig kenndar aðferðir til þess að meta þörf einstaklinga (íþróttamanna, nemenda eða almennings) á sálfræðilegu inngripi sem hefur það að markmiði auka árangur, áhuga og vellíðan í íþróttum eða líkamsrækt. Kennt verður að hanna inngripid út frá þarfagreiningu og koma með tillögu að árangursmati.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki helstu sálfræðilegu aðferðir til að ná fram hámarksafkastagetu íþróttamanna, auka áhugahvöt og auka vellíðan

**Færni:** Nemandinn

- Geti skipulagt sálræna þjálfun til að bæta líðan, áhuga og árangur iðkenda í íþróttum eða heilsurækt
- Geti metið árangur af sálrænni þjálfun

**Hæfni:** Nemandinn

- Verði fær um að koma með tillögu skipulagi sálrænar þjálfunar sem hefur það að markmiði að bæta árangur og/eða áhugahvöt íþróttamanna eða þeirra sem stunda hreyfingu markvisst.

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-720-ETHI Siðfræði í íþróttum

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Enginn

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið veitir kjörið tækifæri til þess að kynnast kenningum nokkurra af mestu hugsuðum sögunnar, allt frá Aristótelesi til John Stuart Mill og frá Immanuel Kant til 20. aldar fræðimanna á borð við Robert Nozick og John Rawls. Þar er fengist við margar þær spurningar sem íþróttþjálfarinn þarf að takast á við í starfi sínu m.a. fagmennsku og ábyrgð íþróttþjálfarans, þjálfun afreksmanna og ímynd íþróttageina. Farið verður yfir kröfur um hlutlægni, hlutleysi og jafnréttissjónarmið í starfi. Námskeiðinu er ætlað að efla þátttakendur í siðferðilegri röksemdafærslu en sá hæfileiki skiptir sköpum fyrir alla þá sem starfa á félagslegum og opinberum vettvangi.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

þekki til grundvallarkenninga siðfræðinnar

**Færni:** Nemandinn

- hafa öðlast þjálfun í siðferðilegri röksemdafærslu
- hafa fengið innsýn í siðfræði í íþróttum

**Hæfni:** Nemandinn

- hafi öðlast færni í að greina siðferðileg álitamál
- geti komið eigin hugmyndum á framfæri

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluáferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-715-SPEC Sérhæfing

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Enginn

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Námskeiðið felur í sér að nemendur sérhæfa sig innan íþróttافرæði og vinna sjálfstætt verkefni (um 5000 orð). Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara/leiðbeinanda eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist að nemandinn kynni sér náði ákveðið svið og þjálfni nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á því verkefni sem vinna á og þarf kennari/leiðbeinandi að samþykkja hana. Verkefnið má tengjast fyrirhuguð meistaraverkefni nemandans.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Fáí djúpa þekkingu á ákveðnu sviðið (þema) og þekki til fræðilegan bakgrunns sem og þeirri tækni sem tengist því

### Færni

- Geti aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem kennari/leiðbeinandi telur eðlilegt.

### Hæfni

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum
- Geti skipulagt verkefni og framkvæmt það
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum á því fagsviði sem hann/hún velur

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluáferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-718-IDEP Sjálfstætt verkefni

Ár: 2

ECTS: 5-10

Önn: Haust/Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum í meistaranámi í íþróttافرæði

Skipulag: 6- 18 vikna námskeið

### Lýsing:

Nemendur vinna sjálfstætt verkefni að einstaklingsverkefni til að undirbúa lokaverkefni sitt. Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist nýjung og rannsókn eða mat sem þjálfar nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á verkefninu til tilvonandi leiðbeinandi sem þarf að vera fastur kennari við deildina og ekki hægt að hefja verkefnið fyrr en sú lýsing hefur verið samþykkt.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Þekki helstu kenningar og umræðu á því sviði sem hann/hún velur sé að fjalla um

**Færni:** Nemandinn

- Að geta aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem leiðbeinandi telur eðlilegt

**Hæfni:** Nemandinn

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum og framsetningu á efni
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum

**Námsmat:** Verkefni og/eða próf

**Lesefni:** Valið í samráði við leiðbeinanda

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, einstaklingsráðgjöf og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-715- ENVI Umhverfispættir í íþróttum

Ár: 2

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttufræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Skoðað verður árangur af íþróttastarfi – hvort sem litið er til uppeldislegra gilda starfsins eða árangurs á íþróttavellinum og hver það mótast ávallt af þeirri félags-, sögulegu- og menningarlegu umgjörð sem íþróttirnar eiga sér stað í hverju sinni. Félagshæimur íþróttar mótast þannig áhuga, hvatningu, tækifæri, þekkingu og árangur einstaklinga og hópa í íþróttum, á hverjum stað á hverjum tíma, með mismunandi hætti.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking:

- Þekki þá félagslegu þættir sem móta forsendur og útkomu íþróttastarfs út frá félagsfræðilegu innsæi (e. sociological imagination)
- Skilji hvernig félagslegt umhverfi mótast áhuga, tækifæri og árangur einstaklinga og hópa
- Þekki umræðuna um hvernig færni og árangur í íþróttum sem byggist ekki bara á erfðum (e. nature) heldur einnig á mótun (e. nurture), og menningu (e. culture)

### Leikni:

- Geti greint sambandið á milli einstaklinga og samfélags í tengslum við árangur íþróttastarfs, út frá þremur mismunandi greiningarstigum/sjónarhornum; samfélagsstigi (e. macro), hópstigi (e. meso) og einstaklingsstigi (e. micro)
- Þekkk samspil þátta eins og hugmyndir um hæfileika (e. talent), félagsmótun (e. socialization), þekkingar (e. expertise), skipulags (e. amateur/professional), venja og gilda (e. norms and values), hefðar (e. tradition) og menningar (e. culture), við árangur séu nefndir.

### Hæfni:

- Geti komið eigin hugmyndum á framfæri
- Geti tekið þátt í umræðum um samspil íþróttar og samfélags og nýtt sér það í starfi

**Námsmat:** Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluáferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-716-SPTR Íþróttþjálfun

Ár: 2

ECTS: 5

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttáfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Að þekkja íþróttþjálfun og hvernig henni skal háttað á fyrstu stigum þjálfaraferilsins. Áhersla er á nýtingu þekkingar á lífeðlisfræði í þjálfun íþróttá og hreyfingu.

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

### Þekking

- Þekki helstu kenningar og uppbyggingu þjálfunar,
- Þekki til hæfileikaskimunar í íþróttum

### Leikni

- Geti yfirfært þekkingu á lífeðlisfræði í þjálfun íþróttá og hreyfingu
- Þekki algengustu aðferðir við mælingar

### Hæfni

- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð við öflun vísindalegrar þekkingar
- Hafi hæfni til að vinna með forrit á borð við (word, excel, power point...) við þjálfun
- Geta tekið saman, túlkað og beitt nýjum aðferðum og áherslum í íþróttáfræði vísindum.
- Hafi hæfni til að kynna eigin hugmyndir um íþróttþjálfun og vísindi, rætt þær og borið saman í samskiptum við aðra.

**Námsmat:** Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynnt síðar

**Kennsluáðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska

## E-712-TPME Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

### Lýsing:

Þetta er framhaldsnámskeið námskeið í lífeðlisfræði og mælingum í íþróttum. Farið verður yfir helstu kerfi lífvera (orku, vöðva-, tauga-, hjarta- og æðakerfi og öndunarfæri). Fjallað verður um mismunandi mælikvarða sem notuð eru við mælingar á mismunandi atriðum s.s. „kinanthropometry“, þreki, styrk, hraða og sveigjanleika

**Hæfniviðmið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

**Þekking:** Nemandinn:

- Þekki mikilvægi mismunandi kerfa lífvera
- Þekki vísinda og tæknilega grunn lífeðlisfræði í íþróttum
- Þekki þær aðferðir sem eru mest norðarð við mælingar í íþróttum

**Færni:** Nemandinn

- Geti beitt mismunandi þjálfun á frumstigi
- Geti nýtt hæfileika kennsla aðferð við eina íþrótt

**Hæfni:** Nemandinn

- Geti þróað sig í stafi byggist á vísindalegri þekkingu
- Geti notað þau tæki sem eru notuð við mælingar í íþróttum
- Geti notað viðeigandi tæki til framsetningar á gögnum (word, excel, power point, SPSS...)
- Geti komið eigin hugmyndum á framfæri

**Námsmat:** Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

**Lesefni:** Tilkynt síðar

**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

**Tungumál:** Íslenska/enska



## 7. MSc Double Degree in Sport Management and Sport Science

With the collaboration of Molde University College (HiMolde) and Reykjavik University (RU), students can combine 60 ECTS from Reykjavik University with 60 ECTS from Molde University College and complete a Master of Science double degree. Students admitted to the double degree are awarded a Master of Science degree in Sport Management from HiMolde and a Master of Science degree in Exercise Science and Coaching from RU.

The double degree programme is intended for those who wish to specialise in managing of sports and in the training of athletes in competitive and high-performance sports, as well as in research in the field of sport science and management.

### **MSc in Sport Management (1st year, 60 ECTS) - HiMolde**

The Molde MSc in Sport Management is designed to prepare students to work in management positions in the sport and sport-related industry. This programme intends to provide a solid understanding of sport management as it is practised in the European context, and introduce the students to the legal, ethical, financial, organizational, historical, political, and psychological issues they must be familiar with if they are to meet the demands of this growing industry.

### **MSc in Exercise Science and Coaching (2nd year, 60 ECTS) - RU**

The RU MSc programme in Exercise Science and Coaching is intended for those who wish to specialize in the coaching of athletes in competitive and high-performance sports, as well as in research in the field of sport science. The programme is composed of five seminars covering key topics in Sport Science, and students will gain valuable work experience through a 15 ECTS work internship in one of our partner organizations. Students also write a master's thesis (30 ECTS).

#### **Admission requirements:**

The MSc double degree programme is taught entirely in English. Applicants should preferably hold a recognized first degree (BBA, BA, BSc), equivalent to a minimum of 180 ECTS credits, in Sport Management/ Sciences, Business Administration, Social Sciences (Economy, Sociology, Political Science or History) or other relevant academic disciplines to apply.

Admission to the international MSc programmes at MUC and RU is highly competitive, and applicants should preferably have completed their bachelor's degree with an average grade of "Excellent" or "Very Good", or equivalent grade, within relevant academic fields.

#### **Tuition and semester Fees:**

Students pay fees according to rules of both institutions. For further information about tuition fees at RU, please contact the administrative office of the School of Science and Engineering. HiMolde does not charge any tuition fees, but admitted students are expected to pay a minor semester fee of approximately 700 NOK per semester.

## Learning outcome

The MSc double degree programme is organised as a two-year programme (120 ECTS). 60 ECTS in Sport Management at HiMolde, 30 ECTS in Sport Science at RU and 30 ECTS Master's thesis at RU.

The first year is designed to introduce the students to the analytical concepts and functional areas of sport management. It addresses broad issues of sport managers' interaction with the economic, political, and social environment, shaping and constraining decision-making.

In the second year, students will specialize in the coaching of athletes in competitive and high-performance sports as well as in research in the field of sport science.

Description of the courses in Molde can be found here:

<https://studiehandbok.himolde.no/en/studieprogram/2120>

After completing the program, the successful candidate is expected to:

### Knowledge

- have advanced knowledge in economical and organizational theories concerning sport management
- have specialized knowledge about selected topics within the field of sport management
- have extensive knowledge in scientific methods and philosophy of science relevant to the field

### Skills

- be able to contribute to finding solutions to organizational problems in sport organizations.
- be able to do independent analytical work and to write scientific texts in a theoretically informed and methodologically sound manner
- be able to acquire new scientific literature in an independent and critical way
- be capable to present work orally and in writing in an academic as well as popular form

### General qualifications

- be able to work independently
- have skills and experience in cross cultural and inter-professional teamwork
- be able to communicate about professional issues relevant to Sport management, on an expert-as well as a common level

## **E-721-INTE Starfsnám**

**Year:**2

**ECTS:** 15

**Semester:** Autumn

**Type of study:** Obligatory

**Precursor:** Having finished the first year in the master program

**Organisation:** One semester

### **Description**

Student should gain relevant work experience and insider knowledge how the sports industry or institutions in sport operate. Working in a 'professional' environment will also raise the academic and personal potential of the student. This experience will take her or him from the world of a student to that of a young professional in preparation for her or his career pathway.

Overall, a workload of about 500 hours distributed over a period from August to December. It is expected that the student will work for 400 hours (approx. 10 weeks) as an intern in the sport industry, whereas the submission of mandatory work requirements to RU counts for the rest.

Students should follow the usual working hours for the firm or organization they are deployed in, but this might depend upon the firm or organization and more or less work should be clarified with in cooperation with the department.

The student must submit different work requirements during the internship, including reports and a final assignment. The final assessment on the course will be either pass (thus having achieved the required learning outcome) or fail and this will be a joint decision by both supervisors.

At the end of the internship, students will:

- have increased their ability to relate academic theory to the work environment
- have developed identified work related skills
- be able to critically evaluate their learning from the internship
- have carried out, evaluated and reported on at least one work project
- have enhanced their career knowledge.

**Language:** English/ Icelandic

## **E-899-THES Master thesis**

**Year:** 2

**ECTS:** 30

**Semester:** Spring

**Type of study:** Obligation

**Precursor:** Have finished 60 ECTS in a related master a program

**Organisation:** One semester

### **Description:**

In the course students get the opportunity to experience research in their respective fields and work in close cooperation with researcher of the school. Emphasis is placed on the student know how to us organics a research and gets training in using research methods and get theoretical basis for further research. The students are trained in scientific writings. Research proposal needs to be available at the beginning of the course with a good work according.

### **Knowledge:**

- Has acquired a deep knowledge of the subject chosen and the research methods used in the project
- Know the permits required for research in sports science

### **Skills:**

- Be able to work independently on scientific work
- Can make a research plan and work according to it

### **Competence:**

- Be able to plan and conduct research
- Be able to process data appropriately
- Be able to present results appropriately
- Do scientific writing
- Be able to present the results of his research

**Assessment:** The master thesis and presentation

**Reading material:** Announced later

**Teaching methods:** Seminars, the student will work under supervision of the school faculty

**Language:** English

## **Sport Science Seminars 15 ECTS**

**Year:** 2

**ECTS:** 15

**Semester:** Autumn

**Type of study:** Obligation

**Precursor:** Have finished the first year in the master program

**Organisation:** 18 weeks

### **Description:**

This course consists of four themes:

**Philosophy and theory of training** where the physiological demands which certain sports place on their participants will be covered. The coverage includes training science ideology and strategic planning in training.

**Performance analysis**, where the students will be introduced to the methods of analysis of technology, tactical and efficiency in sport.

**Sport Psychology**, advanced course in sport Psychology, where the main emphasis is on psychological approaches improving the athlete's results.

**Measurements in sports**, the course is an introductory course in the physiology of training. The muscles and structure of muscles will be discussed as well as the nervous system. Adaption of the muscles, the endocrinological system, the cardio-vascular system to exercise will be examined.

### **Learning outcomes**

- Please see the learning outcomes in relevant course description for the MSc in Exercise Science and Coaching.

**Assessment:** Projects, practical work and/or test

**Reading material:** Announced later

**Teaching methods:** Lectures, assignments, project work, practical exercises and discussions

**Language:** English