**Bachelorstudium: Gesundheits- und Leistungssport**

**Empfohlener Studienaufbau**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Modul** |  | **Studienjahr** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Studieneinführung  | PS Einführung in die Sportwissenschaften (5)VO Gesundheitssport (1,5)VO Leistungssport (1,5)VO Geschichte des Sports (2) | 10 |  |  |
| 2 | Anatomie/ Leistungsphysiologie | VO Anatomie (5)VO Leistungsphysiologie (5) | 10 |  |  |
| 3 | Sportpsychologie/ Sportsoziologie | VO Sportpsychologie (4)VO Sportsoziologie (3,5) | 7,5 |  |  |
| 4 | Bewegungswissenschaft | VU Bewegungswissenschaft (7,5) | 7,5 |  |  |
| 5 | Ergänzende medizinische Grundlagen | VO Immunsysteme (2)VU Erste Hilfe (3) | 5 |  |  |
| 6 | Empirische Methoden | PS Empirische Methoden (7,5) |  | 7,5 |  |
| 7 | Trainingswissenschaft | VO Trainingswissenschaft (7,5) |  | 7,5 |  |
| 8 | Angewandte Trainingswissenschaft | UE Fitnesstraining (3)UE Angewandtes Training (5)VU Angewandte Leistungsphysiologie (4,5) |  |  | 12,5 |
| 9 | Sportpädagogik | VO Sportpädagogik (4)VU Anthropologische Grundlagen (6) |  | 10 |  |
| 10 | Angewandte Sportpsychologie/-soziologie | Soziopsychologische Grundlagen (4)Psychoregulative Techniken (3,5) |  | 7,5 |  |
| 11 | Biomechanik | VO Biomechanik (5)Übungen zur Biomechanik (2,5) |  | 7,5 |  |
| 12 | Prävention: Bewegungsapparat/ Sensomotorik | VU Sensomotorik/Motopädagogik (3,5)UE Haltungsförderung (3,5)VU Biomechanische orthopädische (2)VU Belastungsschäden/Sportverletzungen (2)VO Haltungsschwächen/-schäden (1,5) |  | 12,5 |  |
| 13 | Prävention: Herzkreislauf/ Atmung/Stoffwechsel | VU Stoffwechsel (3,5)VO Ernährung im Sport (2,5)VU Herzkreislauf/Atmung (4) |  |  | 10 |
| 14 | Seminar mit Bachelorarbeit: Gesundheitssport und Leistungssport | SE Bachelorseminar Gesundheits- und Leistungssport (10) |  |  | 10 |
| 15 | Didaktische Übungen | PS Kommunikationstraining (2)UE Didaktische Übungen (1)VU Anwendung von Präventiv und Trainingsprogrammen (4,5) |  |  | 7,5 |
| 16 | Theoriegeleitete Praxis Skilauf | EX Snowboard (2)EX Skilauf (4)EX Langlauf (1,5) |  |  | 7,5 |
| 17 | Theoriegeleitete Praxis Alpinsport | KU Eislaufen/Inlineskaten (2,5)KU Klettern (1)KU Trends im Alpinsport (1)EX Alpinkurs (3,5)EX Sommersportwoche (3,5)EX Bergwandern (2)EX Tourenskilauf (3,5) |  |  | 7,5 |
| 18 | Theoriegeleitete Praxis Ballspiele/Bewegungsspiele | KU Bewegungsspiele (3)KU Fußball (3,5)KU Volleyball (3,5)KU Basketball (3,5)KU Handball (3,5) | 10 |  |  |
| 19 | Theoriegeleitete Praxis Grundsportarten | KU Turnen (4,5)KU Leichtathletik (2,5)KU Schwimmen (3) | 10 |  |  |
| 20 | Theoriegeleitete Praxis Freizeitsportarten | KU Rückschlagspiele (1,5)KU Rückschlagspiele: Badminton (1,5)KU Wasserspringen (1,5)KU Mountainbiking (1)KU Beachvolleyball (1)KU: Rückschlagspiele: Tennis (1,5) |  |  | 5 |
| 21 | Theoriegeleitete Praxis Gymnastik/ Bewegungserfahrung | KU Rhythmisch-tänzerische Gymnastik (2,5)KU Fitnessgymnastik mit Musik (2,5)KU Bewegungswelt Wasser (1)KU Fernöstliche Bewegungskulturen (2,5)KU Entspannungstechniken: Yoga (1,5)KU Wassergymnastik (1)KU Entspannungstechniken: Feldenkrais (1,5)KU Entspannungstechniken: Biofeedback (1,5) |  | 7,5 |  |
|  |  | **Gesamt** | **60** | **60** | **60** |