**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** |