

Studienplan für die

Propädeutischen Fächer

und die

Zusatzfächer

angeboten von der Math.-Nat. und Med. Fakultät
im Rahmen eines Bachelor of Science oder für
andere Studiengänge mit diesen Programmen

Zusatzfächer in Sport- und Bewegungswissenschaften

Angenommen von der Math.-Nat. und Med. Fakultät am 30.05.2022
Revidierte Version vom 14.04.2025

3.10 Sport- und Bewegungswissenschaften (SBW)

Das Departement für Medizin bietet drei Zusatzfächer im Bereich Sport- und Bewegungswissenschaften (in der Folge als « Sport » bezeichnet) an, eines zu 30 ECTS-Credits (ZF-Sport30) und zwei zu je 60 ECTS-Credits (ZF-Sport60 und ZF-Sport60-BMS).

3.10.1 Ausbildungskonzept

Das Studium untersucht den Einfluss der Bewegung und des Sports auf den Körper und die Gesundheit, auf die Psyche und das Sozialleben des Menschen. Die Bewegung wird dabei zum Instrument der Fachpersonen des Gesundheitswesens, der Ausbildung von Jugendlichen, des Freizeit- und Leistungssports.

Die wissenschaftliche Ausbildung beinhaltet folgende Fächer: sportspezifische deskriptive Anatomie, Neurophysiologie und Bewegungslernen, Sportphysiologie und Sportpsychologie und -soziologie, sowie Lerntheorien und Trainingslehren, die Biomechanik und die Traumatologie und Prävention in Sport.

Die praktisch-methodische Ausbildung setzt sich aus verschiedenen Bewegungsbereichen zusammen: Mannschaftssportarten und Spiele, körperliche Ausdrucksformen, Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmsport, Schneesport und Outdoor Aktivitäten.

3.10.2 Einschreibung

Die Anmeldung (**unter Vorbehalt**) hat bei der Dienststelle für Zulassung und Einschreibung oder beim Dekanat der jeweiligen Fakultät unter Einhaltung der Anmeldefrist zu erfolgen. Diese Einschreibung wird erst nach bestandenem Test der physischen und motorischen Fähigkeiten sowie mit dem Nachweis eines guten Gesundheitszustandes **definitiv**.

3.10.2.1 Test der physischen und motorischen Fähigkeiten

Studierende mit Sport als Zusatzfach sind verpflichtet, einen Eintrittstest zu absolvieren, der ihre physischen und motorischen Fähigkeiten prüft (<http://www.unifr.ch/go/testsport>). Das Bestehen dieses Tests ist eine Bedingung, um definitiv zu diesem Studiengang zugelassen zu werden.

Aufgrund begrenzter Kapazitäten der Sporteinrichtungen ist die Anzahl der Studienanfänger auf 50 pro Jahr festgelegt. Falls die Anzahl der Kandidat_innen mit bestandenem Eignungstest die Anzahl der verfügbaren Studienplätze übersteigt, werden die Studienplätze gemäss der kantonalen Verordnung (<https://webapps.unifr.ch/legal/de/document/4972363>) in Reihenfolge ihrer Testergebnisse zugewiesen.

3.10.2.2 Gesundheitszustand

Anlässlich der Informationssitzungen mit dem Studienberater oder der Studienberaterin werden die Studierenden über die physischen Anforderungen dieser Studiengänge informiert. Die Studierenden müssen ihren guten Gesundheitszustand bezeugen und ein ärztliches Zeugnis vorlegen.

3.10.3 Ausbildungsprogramme

3.10.3.1 Unterrichtseinheiten des Zusatzfaches ZF-Sport30

[Version 2022, Anrechnungseinheit: PV-SSP.0000060]

Das Zusatzfach ZF-Sport30 richtet sich an Studierende, die eine Grundausbildung in Sport- und Bewegungswissenschaften erwerben möchten. Gemäss den Richtlinien des Bundes und der Kantone¹ ist der Umfang des Ausbildungsprogramms für eine Anerkennung des Sports als Unterrichtsfach auf Sekundarstufe I oder II jedoch nicht ausreichend.

Der Studienplan besteht aus den folgenden wählbaren Unterrichtseinheiten (UE):

- 20 ECTS im Rahmen der wissenschaftlichen Ausbildung, wählbar aus den UE in ZF-Sport60
- 10 ECTS im Rahmen der praktisch-methodischen Ausbildung, wählbar aus der folgenden Tabelle:

Code	Unterrichtseinheit		Semester tot. Std.	ECTS
Geräteturnen, Leichtathletik und Schwimmsport: 2 UE von einem der 3 Bereiche wählen (3 ECTS)				
SSP.00831	Leichtathletik I	HS	34	1
SSP.00832	Leichtathletik II	FS	34	2
SSP.00825	Schwimmen I	HS	28	1
SSP.00821	Schwimmen II §	FS	28	2
SSP.00812	Geräteturnen I	HS	28	1
SSP.00813	Geräteturnen II	FS	28	2
Mannschaftssportarten und Spiele: SSP.00780 und 2 anderen UE wählen (5 ECTS)				
SSP.00780	Grundlagen Spiele	HS	14	1
SSP.00802	Unihockey §§	FS	28	2
SSP.00803	Fussball §§	FS	28	2
SSP.00808	Futsal	HS	28	2
SSP.00809	Handball §§	FS	28	2
SSP.00817	Eishockey	HS	28	2
SSP.00838	Spiele anderer Kulturen §§	FS	28	2
Körperliche Ausdrucksformen: eine von den 2 UE wählen (2 ECTS)				
SSP.00819	Populärer Tanz I	HS/FS	28	2
SSP.00826	Ausdruck durch Bewegung	HS/FS	28	2
Total				10

§ Um an der Prüfung der Unterrichtseinheit SSP.00821 teilnehmen zu können wird der Besitz des Rettungsschwimmbrevets I der SLRG oder das „Brevet plus pool“ vorausgesetzt.

§§ Die Anzahl Plätze in diesen UE ist begrenzt.

Bemerkung: Workshops können nicht unabhängig von den dazugehörigen Vorlesungen besucht werden.

3.10.3.2 Unterrichtseinheiten des Zusatzfaches ZF-Sport60

[Version 2022, Anrechnungseinheit: PV-SSP.0000061]

Das Zusatzfach ZF-Sport60 richtet sich an Studierende, die sich eine vertiefte Ausbildung in Sport- und Bewegungswissenschaften aneignen möchten oder den Erwerb eines *Lehrdiploms für Maturitätsschulen* (LDM) anstreben. Gemäss den Richtlinien des Bundes und der Kantone¹ kann Sport als zweites Unterrichtsfach anerkannt werden, falls die Studierenden das Zusatzfach ZF-Sport60 mit ZF-Sport+30 zu 30 ECTS vervollständigen. Diese zusätzlichen ECTS können im Rahmen des Masters of Arts oder unabhängig vom Studiengang erworben werden. In diesem Fall müssen sich die Studierenden in « Optionale Studien » einschreiben.

¹ *Rahmenkonzept für die Ausbildung der Sportlehrkräfte aller Stufen.* Bundesamt für Sport, Magglingen und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK). Februar 2003.

Der Studienplan umfasst:

- obligatorische UE: 50 ECTS im Bereich der wissenschaftlichen Ausbildung
- wählbare UE: 10 ECTS im Bereich der praktisch-methodischen Ausbildung (siehe Kap. 3.10.3.4)

Wissenschaftliche Ausbildung

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot.	Std.	ECTS
SMO.00630	Deskriptive Anatomie	HS	28	3	
SPY.00110	Physiologie und Physiopathologie der grossen Regulationssysteme, Teil I (A)	HS	28	3	
SPY.00111	Physiologie und Physiopathologie der grossen Regulationssysteme, Teil II (A)	FS	28	3	
SSP.00610	Sportphysiologie (Vorlesung)	HS	28	3	
SSP.00613	Sportphysiologie (Workshop)	HS	14	2	
SSP.00710	Trainingslehre I (Vorlesung)	HS	28	3	
SSP.00640	Einführung in die Sportpädagogik	HS	28	3	
SSP.00625	Sensorik und Wahrnehmung (Vorlesung)	FS	28	3	
SSP.00626	Sensorik und Wahrnehmung (Workshop)	FS	14	2	
SSP.00700	Bewegungslernen I (Vorlesung)	HS	28	3	
SSP.00760	Biomechanik der Bewegung I (Vorlesung)	FS	28	3	
SSP.00765	Biomechanik der Bewegung I (Workshop)	FS	14	2	
SSP.00770	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Vorlesung)	FS	28	3	
SSP.00772	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Workshop)	FS	14	2	
SSP.00600	Sportpsychologie (Vorlesung)	HS	28	3	
SSP.00604	Sportpsychologie (Seminar)	HS	28	3	
SSP.00740	Sportsoziologie (Vorlesung)	FS	28	3	
SSP.00754	Gesundheit, Traumatologie und Prävention im Sport	HS	28	3	
Total				50	

A Unterrichtseinheiten mit dem gleichen Buchstaben müssen zusammen absolviert werden

3.10.3.3 Unterrichtseinheiten des Zusatzfaches ZF-Sport60-BMS

[Version 2025, Anrechnungseinheit: PV-SSP.0000098]

Das Zusatzfach ZF-Sport60-BMS richtet sich nur an Studierende des Biomedizinische Wissenschaften, die eine Grundausbildung in Sport- und Bewegungswissenschaften erwerben möchten. Dieses Zusatzfach ermöglicht anschliessend den Zugang zum Master in Bewegungs- und Sportwissenschaften Ausrichtung „Gesundheit und Forschung“ ohne weitere Bedingungen oder zusätzliche Ergänzungen

Der Studienplan umfasst :

- 37 ECTS im Bereich der wissenschaftlichen Ausbildung (bestehend aus 26 ECTS aus obligatorischen UE und 11 ECTS aus Wahl-UE).
- 23 ECTS im Bereich der praktisch-methodologischen Ausbildung (nach Wahl, siehe Kapitel 3.10.3.4)

Wissenschaftliche Ausbildung

Code	Unterrichtseinheiten	Semester	tot. Std.	ECTS
Obligatorische UE				
SSP.00600	Sportpsychologie (Vorlesung)	HS	28	3
SSP.00610	Sportphysiologie (Vorlesung)	HS	28	3
SSP.00660	Einführung in die Messtechniken der sportwissenschaftlichen Forschung	FS	28	3
SSP.00661	Einführung in die Thematik Gesundheit durch Bewegung	FS	28	3
SSP.00710	Trainingslehre I (Vorlesung)	HS	28	3
SSP.00754	Gesundheit, Traumatologie und Prävention im Sport	HS	28	3
SSP.00760	Biomechanik der Bewegung I (Vorlesung)	FS	28	3
SSP.00770	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Vorlesung)	FS	28	3
SSP.00772	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Workshop)	FS	14	2
				26
Wahl-UE				
SMO.00630	Deskriptive Anatomie	HS	28	3
SSP.00604	Sportpsychologie (Seminar)	HS	28	3
SSP.00613	Sportphysiologie (Workshop)	HS	14	2
SSP.00625	Sensorik und Wahrnehmung (Vorlesung)	FS	28	3
SSP.00626	Sensorik und Wahrnehmung (Workshop) §	FS	14	2
SSP.00640	Einführung in die Sportpädagogik	HS	28	3
SSP.00650	Praktikum im Bereich Gesundheit-Leistung-Forschung	HS/FS	-	2
SSP.00700	Bewegungslernen I (Vorlesung)	HS	28	3
SSP.00702	Bewegungslernen I (Seminar) §	FS	28	3
SSP.00712	Trainingslehre I (Seminar)	FS	28	3
SSP.00740	Sportsoziologie (Vorlesung)	FS	28	3
SSP.00741	Sportsoziologie (Seminar) §	FS	28	3
SSP.00765	Biomechanik der Bewegung I (Workshop)	FS	14	2
				11
Total ECTS				37

§ Die Studierenden können ein Seminar oder einen Workshop nur wählen, wenn sie auch die dazugehörige Vorlesung gewählt haben.

3.10.3.4 Praktisch-methodische Ausbildung**Bemerkungen:**

- Die mit einem Stern (*) versehenen Unterrichtseinheiten der praktisch-methodischen Ausbildung sind für die Studierenden, die das Programme ZF-Sport60 besuchen und die auf der Sekundarstufe II unterrichten werden, obligatorisch.
- Für die wählbaren UE kann die Direktion der Sport- und Bewegungswissenschaften den Kurs absagen, falls die Anzahl Teilnehmer ungenügend ist.

Code	Unterrichtseinheiten	Semester	tot. Std. ECTS	
F22.00213	Inclusion et sports §	FS	28	3
SSP.00788	* Sicherheitsaspekte des Sports	FS	28	2
Mannschaftssportarten und Spiele				
SSP.00780	* Grundlagen Spiele	HS	14	1
SSP.00800	Badminton §§	HS	28	2
SSP.00801	* Basketball I	HS	28	1
SSP.00807	* Basketball II	FS	28	2
SSP.00802	Uni-hockey §§	FS	28	2
SSP.00803	Fussball §	FS	28	2
SSP.00804	* Volleyball I	HS	28	1
SSP.00805	* Volleyball II	FS	28	2
SSP.00808	Futsal	HS	28	2
SSP.00809	Handball §§	FS	28	2
SSP.00816	* Eislaufen und Eishockey Einleitung	HS	28	2
SSP.00817	Eishockey	HS	28	2
SSP.00818	Tischtennis §§	HS	28	2
SSP.00838	Spiele anderer Kulturen §§	FS	28	2
Körperliche Ausdrucksformen				
SSP.00819	* Populärer Tanz I	HS/FS	28	2
SSP.00824	Populärer Tanz II	FS	28	2
SSP.00826	* Ausdruck durch Bewegung	HS/FS	28	2
SSP.00858	* Fitness I	HS	28	1
SSP.00859	* Fitness II	FS	28	2
Geräteturnen				
SSP.00812	* Geräteturnen I	HS	28	1
SSP.00813	* Geräteturnen II	FS	28	2
SSP.00815	* Geräteturnen III	HS	28	2
SSP.00857	Balancieren und Sportakrobatik	FS	28	2
Leichtathletik				
SSP.00831	* Leichtathletik I	HS	34	1
SSP.00832	* Leichtathletik II	FS	34	2
SSP.00839	* Leichtathletik III	FS	28	2
Schwimmsport				
SSP.00825	* Schwimmen I	HS	28	1
SSP.00821	* Schwimmen II §§§	FS	28	2
SSP.00822	* Schwimmen III	HS	28	2

Schneesport

SSP.00789	* Grundlagen Schneesport	SSSS	HS	14	1
SSP.00834	* Ski alpin	SSSSS	ausserh. Sem.	7 Tg.	2
SSP.00836	* Snowboard	SSSSS	ausserh. Sem.	7 Tg.	2
SSP.00837	* Langlauf	SSSSS	ausserh. Sem.	7 Tg.	2

Outdoor Aktivitäten

SSP.00833	Orientierungslauf		FS	28	2
SSP.00835	Skitouren	SS	ausserh. Sem.	7 Tg.	2
SSP.00844	Triathlon	SS	ausserh. Sem.	7 Tg.	2
SSP.00846	Trekking	SS	ausserh. Sem.	7 Tg.	2
SSP.00855	Inline-skating	SS	SP	28	2

Weitere

SSP.00814	Sportklettern	SS	FS	28	2
SSP.00845	Sportmassage	SS	HS	28	2
SSP.00854	Judo		HS	28	2

§ Die Anzahl der Plätze in diesen UE ist für Studierende der Sport- und Bewegungswissenschaften auf 10 begrenzt. Die Prüfungen werden nur in der Sprache des Kurses (Französisch) abgehalten und der Bewertungsmodus ist „bestanden/nicht bestanden“. Achtung, die Anmeldefrist für die Kurse der Philosophischen Fakultät weicht von derjenigen der FacSciMed ab: <https://www.unifr.ch/lettres/de/studium/kurse-und-examen/kurs-und-examenseinschreibung/>.

§§ Die Anzahl Plätze in diesen UE ist begrenzt.

§§§ Rettungsschwimmbrevets I der SLRG oder das „Brevet plus pool“ vorausgesetzt.

§§§§ Die Bestätigung des Kurs SSP.00789 ist eine Voraussetzung für den Zugang zu den Theoretischen Prüfungen der Kurse SSP.00834 und SSP.00836. Es wird deswegen geraten, diesen Kurs gleichzeitig mit den Kursen SSP.00834 oder SSP.00836 zu besuchen.

§§§§§ Studierende wählen 2 der 3 Geräte (*Ski alpin*, *Snowboard*, *Langlauf*) als obligatorische Kurse im LDS oder LDM.

3.10.4 Inhalt der Unterrichtseinheiten der Zusatzfächer

3.10.4.1 Wissenschaftliche Ausbildung

Die Vorlesungen:

- Die Vorlesung *Deskriptive Anatomie* (SMO.00630) beschäftigt sich mit dem Aufbau des Skeletts und des Bewegungsapparates sowie mit dem Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystem.
- Die Vorlesung *Sportphysiologie* (SSP.00610) behandelt das neuromuskuläre System sowie die Hauptfaktoren der Kraftentwicklung, des Energiestoffwechsels und der Hormonregulierung, des Herzkreislauf- und Atemsystems, und erörtert ihre Anpassung an die Übung und das Training.
- Die Vorlesung in *Biomechanik der Bewegung* (SSP.00760) beinhaltet die Grundlagen der Kinematik und die funktionelle Anatomie.
- Die Vorlesung *Sensorik und Wahrnehmung* (SSP.00625) stellt die Sinnesorgane und neuronalen Strukturen vor, die unserer Wahrnehmung von Raum und relativen Bewegungen zwischen dem Körper und der Umwelt zugrunde liegen. Der Schwerpunkt liegt auf den Prozessen, die von der Erkennung und „Transduktion“ von „physischen“ Signalen bei der Wahrnehmung und Repräsentationen der umgebenden Welt vorkommen.
- Die *Sportpsychologie* (SSP.00600) behandelt die Motivationsdeterminanten der Leistung sowie den Einfluss von emotionalen Faktoren auf die Leistung. Das Ziel ist es theoretische Grundlagen zu liefern, um den Ursprung des Verhaltens besser zu verstehen (Bedürfnisse, Wünsche, Ziele). Des Weiteren werden eventuelle Motivations- und/oder Gefühlshindernisse für das Lernen und die Leistung identifiziert und behandelt.
- Die *Sportsoziologie* (SSP.00740) behandelt Sportthemen unter dem Sichtpunkt der Identitätsfunktion, beleuchtet Sportarten im Zusammenhang mit verschiedenen sozialen Schichten, betrachtet die historische Entwicklung des Spiels im Sport, untersucht Werte und Ideologien der Olympischen Spiele, diskutiert Sportideale und Doping, setzt sich mit so

genannten Fun-Sportarten auseinander, spricht von interkulturellen Differenzen im Sport, von sportlichen Vorbildern und von Sport im Kontext unserer Zivilisation.

- Die Vorlesung *Gesundheit, Traumatologie und Prävention im Sport* (SSP.00754) behandelt in einem ersten Teil den Begriff der Gesundheit, ihre Zusammenhänge mit körperlicher Aktivität und die aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität. Im zweiten Teil der Vorlesung werden die häufigsten Sportverletzungen, deren Ursachen und Behandlungsmethoden (inklusive Notfalleingriffe) vorgestellt und das Bewusstsein für allgemeine Präventionsmassnahmen geschärft.
- Das *Bewegungslernen* (SSP.00700) behandelt vor allem verschiedene Kategorien und Strategien des Lernens, verschiedene typische Verhaltensmuster angesichts neuer Situationen im Sport, untersucht Faktoren, die das Bewegungslernen beeinflussen; im Weiteren werden Feedback, Modellfunktion, Prozesse der Informationsverarbeitung, Formen, die das Lernen erleichtern, Methodenwahl und Interventionsmomente thematisiert.
- Die *Trainingslehre* (SSP.00710) untersucht die beeinflussenden Faktoren der Leistung, um das Training optimal planen zu können.
- Die Vorlesung *Funktionelle Anatomie, sportspezifisch* (SSP.00770) beschäftigt sich mit dem Studium der Körperfunktionen (Flexibilität – Stabilität – Einschränkungen), die bei der Ausführung von Bewegungsaufgaben zum Tragen kommen.
- Die Vorlesung *Einführung in die Messtechniken der sportwissenschaftlichen Forschung* (SSP.00660) befasst sich mit den unterschiedlichen Techniken und Werkzeugen, welche im Studium des menschlichen Verhaltens angewandt werden. Dabei werden die Techniken zur Bewegungsanalyse sowie zum Aufzeichnen zerebraler und muskulärer Aktivitäten abgedeckt. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf der Anwendung dieser Techniken im Bereich Sport und Gesundheit.
- Die Vorlesung *Einführung in die Thematik Gesundheit durch Bewegung* (SSP.00661) stellt die Grundlagen der Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit vor. Erörtert werden dabei die wichtigsten Risikofaktoren sowie Interventionen mit körperlicher Betätigung, um diese zu verringern. Ein besonderes Augenmerk wird auf den Aspekt der körperlichen Aktivität als Mittel zur Prävention und zur Rehabilitation gerichtet.

Die Seminare:

- Die Seminare helfen die Theorie zu vertiefen, zu bearbeiten und anzuwenden. Studierende erhalten Dokumentationen zu spezifischen Themen und bereiten Präsentationen vor. Das Ziel ist einerseits, die Vertiefung der Theorie und andererseits der Erwerb der Fähigkeiten, sich selbstständig in ein Thema einzuarbeiten und Erkenntnisse mit geeigneten didaktischen Mitteln und Präsentationstechniken zu präsentieren.

Die Workshops:

- Die *Workshops* streben eine enge Verknüpfung von Theorie und Praxis an, die durch die Zusammenarbeit von Wissenschaftlern und Praktikern gewährleistet werden soll. Auf theoretischen Erläuterungen aufbauend erhalten die Studierenden den Auftrag, motorische Verhaltensweisen im Rahmen von ausgewählten Aktivitäten zu beobachten und zu analysieren.

3.10.4.2 Praktisch-methodische Ausbildung

Kurse mit praktischen Arbeiten sind auf das Studium und die Ausübung von Bewegungs- und Sportaktivitäten aus den verschiedenen Bewegungsbereichen ausgerichtet.

Die wichtigsten Lernziele sind:

- Entwicklung der Beziehung zu sich selbst, den andern und zur Umwelt durch den Sport
- Analyse der motorischen Fähigkeiten durch die Verwendung von Konzepten und Analysemodellen
- Erwerb von technischen, taktischen, sozialen und persönlichen Kompetenzen in den sportlichen Aktivitäten
- Kenntnis der Reglemente, der Präventionsmassnahmen und Sicherheitsvorkehrungen für die Sportpraxis

Für jede UE existiert eine detaillierte Beschreibung insbesondere der Lernziele, verfügbar im Vorlesungsverzeichnis (<https://www.unifr.ch/timetable>).

3.10.5 Bewertung der Unterrichtseinheiten

Die Bewertungsmodalitäten der UE sind in den Anhängen zu den Studienplänen aufgeführt. Bitte den Anhang der Sport- und Bewegungswissenschaften und der Medizin konsultieren.

3.10.6 Anrechnungseinheiten

Die UE der drei Zusatzfächer, das heisst ZF-Sport30 und ZF-Sport60 und ZF-Sport60-BMS sind jeweils in einer Anrechnungseinheit abzuschliessen.

Wenn Studierende zu viele ECTS-Credits der praktisch-methodischen Ausbildung zur Validierung einer Anrechnungseinheit besitzen, werden die zusätzlichen/überzähligen ECTS-Credits, wenn möglich ist, zu einer anderen Anrechnungseinheit transferieren, die dem chronologischen Ablauf der Prüfungsdaten entspricht.