Modulbeschreibung 61-P-BT Bewegungsbezogene Trainingssteuerung

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

Version vom 13.11.2026

Dieses Modulhandbuch gibt den derzeitigen Stand wieder und kann Änderungen unterliegen. Aktuelle Informationen und den jeweils letzten Stand dieses Dokuments finden Sie im Internet über die Seite

https://ekvv.uni-bielefeld.de/sinfo/publ/modul/26802255

Die jeweils aktuellen und gültigen Regelungen im Modulhandbuch sind verbindlich und konkretisieren die im Verkündungsblatt der Universität Bielefeld veröffentlichten Fächerspezifischen Bestimmungen.

61-P-BT Bewegungsbezogene Trainingssteuerung

Fakultät

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

Modulverantwortliche*r

Es wurden noch keine Modulverantwortlichen benannt

Turnus (Beginn)

Wird nicht mehr angeboten

Leistungspunkte

10 Leistungspunkte

Kompetenzen

Die in der Veranstaltung "Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie (Training und Gesundheit I)" vertieften funktionell-anatomischen, physiologischen und trainingswissenschaftlichen Kenntnisse, versetzen Sie in die Lage, eine Trainingseinheit für gesunde Erwachsene so planen und entwerfen zu können, dass spezifische Adaptionen ausgelöst und angestrebte Leistungsentwicklungen im konditionellen Bereich erreicht werden. Sie erwerben die anatomischen, physiologischen und trainingswissenschaftlichen Kompetenzen, die im Wesentlichen für die Optimierung der die Auslösung, Sicherung und Steuerung von Adaptationsvorgängen bestimmenden Faktoren bei gesunden und somit jüngeren und trainierten Personen im Blick hatten.

Die im Seminar "Trainingslehre" (Training und Gesundheit II) erworbenen Kompetenzen versetzen Sie in die Lage, die Vielzahl der in der Literatur beschriebenen Trainingsmethoden und -interventionen vor dem Hintergrund individueller gesundheitlicher Beeinträchtigungen reflektieren und hinsichtlich des daraus resultierenden gesundheitlichen Risikos beurteilen zu können. Darüber hinaus werden Sie in die Lage versetzt, körperliche Aktivität mit dem Ziel größtmöglichen gesundheitlichen Nutzens und unter Einbeziehung motivationaler Aspekte gestalten zu können.

Den Erwerb dieser Kompetenzen weisen Sie nach, indem Sie eine Klausur schreiben.

Lehrinhalte

In der Veranstaltung "Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie (Training und Gesundheit I)" vertiefen Sie Ihre in der Vorlesung "Grundlagen der Trainingswissenschaft und Sportmedizin" erworbenen Kenntnisse der anatomischen Strukturen und physiologischen Mechanismen. Darüber hinaus erwerben Sie Wissen über den Zusammenhang zwischen gezielter körperlicher Belastung und den hierdurch induzierten spezifischen Adaptationsprozessen. Dieses Wissen ist für die Planung und Steuerung des Trainings, die Auswahl geeigneter Trainingsmethoden und somit für jede zielgerichtete Steigerung der konditionellen Leistungsfähigkeit von elementarer Bedeutung.

In der Veranstaltung "Trainingslehre (Training und Gesundheit II)" vertiefen Sie gezielt die in dem Seminar "Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie (Training und Gesundheit I" erworbenen trainingsmethodischen Kenntnisse und erwerben fundiertes Wissen über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit. Dies beinhaltet zum einen das Wissen um die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung der typischen, durch

Bewegungsmangel hervorgerufener bzw. verstärkten, zumeist mit arteriosklerotischen Veränderungen assoziierten Zivilisationskrankheiten, zum anderen natürlich auch deren Relevanz für die Auswahl der zum Einsatz kommenden Trainingsmethoden.

Empfohlene Vorkenntnisse

Für die Teilnahme an der Veranstaltung "Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie" wird die Kenntnis der Inhalte der Veranstaltung "Grundlagen der Trainingswissenschaft und Sportmedizin" empfohlen.
Für die Teilnahme an der Veranstaltung "Trainingslehre" wird die Kenntnis der Inhalte der Veranstaltung "Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie" empfohlen.

Notwendige Voraussetzungen

–

Erläuterung zu den Modulelementen

Modulstruktur: 2 SL, 1 bPr [1]

Veranstaltungen

Titel	Art	Turnus	Workload [5]	LP[2]
Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie	Seminar	SoSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]
Trainingslehre (Training und Gesundheit II)	Seminar	WiSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]

Studienleistungen

Zuordnung Prüfende	Workload	LP[2]
Lehrende der Veranstaltung **Bewegungsapparat und Trainingsphysiologie (Seminar)** *Die Studienleistung dient der Einübung einer reflexiven und diskursiven Haltung zu den in der Veranstaltung behandelten Themen und hat im Hinblick auf die im Modul verankerten Kompetenzen einübenden und vertiefenden Charakter. Eine Studienleistung ist das Anfertigen einer Aufgabe zu Übungszwecken. Solche Aufgaben können sein: das Erstellen eines Sitzungsprotokolls, eines Abstracts von einem kürzeren Text, eines Essays, die Vorbereitung eines Sitzungsbeitrags oder einer Präsentation, das Lösen von Anwendungsaufgaben, die Moderation eines Gesprächskreises o. ä. Für alle Beiträge gilt: Insgesamt dürfen von der/dem Studierenden in einer Veranstaltung schriftliche Beiträge im Umfang von höchstens 1800 Wörtern oder mündliche Beiträge in einem Umfang von höchstens 30-40 Minuten verlangt werden.*	siehe oben	siehe oben

Lehrende der Veranstaltung **Trainingslehre (Training und Gesundheit II) (Seminar)** *s.o.*	siehe oben	siehe oben

Prüfungen

Zuordnung Prüfende	Art	Gewichtung	Workload	LP[2]
Modulverantwortliche*r prüft oder bestimmt Prüfer*in *Eine Klausur im Anschluss an die Veranstaltung "Trainingslehre", mit einer Dauer von 60 bis 90 Minuten.*	e-Klausur o. Klausur	1	120h	4

Weitere Hinweise

Der Modulverantwortliche war Dr. Christian Vobejda. Bei Fragen zum Modul wenden Sie sich bitte an die*den Studiendekan*in.

Bei diesem Modul handelt es sich um ein eingestelltes Angebot. Ein entsprechendes Angebot, um dieses Modul abzuschließen, wurde bis maximal Sommersemester 2026 vorgehalten.

Bisheriger Angebotsturnus war jedes Sommersemester.

Legende

1 Die Modulstruktur beschreibt die zur Erbringung des Moduls notwendigen Prüfungen und Studienleistungen.

2 LP ist die Abkürzung für Leistungspunkte.

3 Die Zahlen in dieser Spalte sind die Fachsemester, in denen der Beginn des Moduls empfohlen wird. Je nach individueller Studienplanung sind gänzlich andere Studienverläufe möglich und sinnvoll.

4 Erläuterungen zur Bindung: "Pflicht" bedeutet: Dieses Modul muss im Laufe des Studiums verpflichtend absolviert werden; "Wahlpflicht" bedeutet: Dieses Modul gehört einer Anzahl von Modulen an, aus denen unter bestimmten Bedingungen ausgewählt werden kann. Genaueres regeln die "Fächerspezifischen Bestimmungen" (siehe Navigation).

5 Workload (Kontaktzeit + Selbststudium)

SoSe Sommersemester

WiSe Wintersemester

SL Studienleistung

Pr Prüfung

bPr Anzahl benotete Modul(teil)prüfungen

uPr Anzahl unbenotete Modul(teil)prüfungen