

Modulhandbuch

M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung [M.Sc. SBE]

Gültig für Studienanfänger*innen: Wintersemester 2023/24 bis aktuell



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Es stehen folgende Qualifikationsziele im Mittelpunkt:

Die Absolvent*innen

- können ihr breites und detailliertes Wissen in den Bereichen Sport, Bewegung und Ernährung sinnvoll verknüpfen und kritisch bewerten.
- entwickeln ein differenziertes Verständnis der Synergieeffekte von Sport-, Bewegungs- und Ernährungswissenschaft.
- können das Zusammenwirken von Sport, Bewegung und Ernährung in den spezifischen Bereichen „Leistungssport“ und „Gesundheits- sowie Breiten- und Freizeitsport“ auf dem neuesten Stand der Wissenschaft bzw. auf Grundlage geltender Lehrmeinungen darlegen und interpretieren.
- entwickeln auf der Basis des erworbenen Wissens eigenständig forschungs- und anwendungsrelevante Ideen.
- sind befähigt, komplexe Problemstellungen in den neuen ernährungs-, bewegungs- und sportbezogenen Berufsfeldern zu lösen.
- können sich selbstständig neues Wissen aneignen.
- können ihre individuelle Führungskompetenz in der Projekt- und Teamleitung in die spezifischen Berufsfeldern einbringen.
- können weitestgehend eigenständig forschungs- und anwendungsorientierte Projekte zu Fragestellungen in Zusammenhang mit Ernährung und Sport/Bewegung durchführen (z.B. Sport und Ernährung bei ausgewählten Krankheitsbildern).
- Können Führungspositionen übernehmen und sich sowohl mit Fachvertretern als auch mit Laien über Ideen, Informationen und Probleme auf wissenschaftlichem Niveau austauschen sowie Lösungen bzw. Lösungsansätze finden.
- können wissenschaftliche Grundlagen anwenden, die ihnen später eine wissenschaftliche Weiterqualifizierung durch eine Promotion ermöglichen.
- können in Bezug auf ernährungs-, bewegungs- und sportbezogene Themen/Fragestellungen beraten, anleiten, vermitteln und betreuen.
- sind in der Lage berufliche Aktivitäten in einem wissenschaftlichen, sozialen, ethischen und organisatorischen Kontext auszuüben.

Die Absolvent*innen des Masterstudiengangs erwerben bzw. erweitern und vertiefen ihre Kompetenz, wissenschaftlich fundierte Ansätze im Hinblick auf berufsbezogene sporternährungsrelevante Tätigkeiten (z.B. Konzeption, Vermittlung, Diagnostik oder Intervention) zu entwickeln, durchzuführen und zu evaluieren. Mit dem Abschluss des Masterstudiums verfügen die Absolvent*innen über ein

Qualifikationsziele



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

fundiertes fachübergreifendes Verständnis hinsichtlich der Zusammenhänge von Sport, Bewegung und Ernährung. Dieses übergreifende Verständnis qualifiziert sie sowohl für die Forschung als auch für die Anwendungspraxis in verschiedenen Berufsfeldern.

Modul: **Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen für Ernährungswissenschaftler*innen**
Studiengang: **M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung**
Gültig für Studienanfänger*innen **WS 2023/24**

Titel	Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen für Ernährungswissenschaftler*innen
Kurzbezeichnung	SBE 1 – EW
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	1. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	225 h / 9 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Anatomische und biomechanische Grundlagen des Stütz- und Bewegungsapparates (10h/75h/1./VL/3 CP/ja)</p> <p>b) Grundlagen der Bewegungsregulation und -diagnostik (20h/50h/1./SE/3 CP/ja)</p> <p>c) Grundlagen der Trainingswissenschaft (20h/50h/1./SE/3 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können anatomische Strukturen und funktionelle Mechanismen des Stütz- und Bewegungsapparates benennen. • können Grundlagen der Sensomotorik benennen. • können Bewegung und Bewegungsursachen der menschlichen Bewegung beschreiben. • sind in der Lage, ihr Fachwissen in die Durchführung eines sportartspezifischen sensomotorischen Trainings zu transferieren. • können die im Kurs vorgestellten Koordinationstests zielgruppenspezifisch auswerten und diese anwenden. • können Grundlagen der Trainingssteuerung wiedergeben. • können Trainingsprinzipien beschreiben. • stellen verschiedene Trainingsansätze evidenzbasiert dar. • beurteilen bestehende Trainingskonzepte im Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Trainingspraxis. • entwerfen Trainingsinterventionen in verschiedenen Sportarten.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Anatomische und biomechanische Grundlagen des Stütz- und Bewegungsapparates</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der mikro- und makroskopischen Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparates • funktionelle Zusammenhänge diverser Teilbereiche des Stütz- und Bewegungsapparates • Funktion propriozeptiver Elemente <p>b) Grundlagen der Bewegungsregulation und -diagnostik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neurophysiologische Grundlagen der Bewegung • Sensomotorische Regulation

	<ul style="list-style-type: none"> • Biologische Adaptationen • Reflexe • Bewegungsanalyse <p>c) Grundlagen der Trainingswissenschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenstand & Forschungsstrategien der Trainingswissenschaft • Determinanten der Leistungsfähigkeit • Plastizität als Anpassung an Training • Allgemeine Trainingsmethodik • Trainingsprinzipien • Trainingsplanung • Periodisierungsmodelle und -möglichkeiten • Möglichkeiten der Trainingsevaluation • Belastungs- und Steuerungsgrößen im Training
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Vorlesungsvideos - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> - Zimmer, P.&Apell, H.-J. (2020). <i>Funktionelle Anatomie. Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung</i> (4. Aufl.). Heidelberg: Springer. - Schult, E., Schünke, M. & Schumacher, U. (2018). <i>Prometheus. LernAtlas der Anatomie</i> (5.Aufl.). Stuttgart: Thieme. - McGuigan (2017). Monitoring Training and Performance in Athletes. <i>Human Kinetics</i> - Bompa, T. O. (2009). <i>Periodization: theory and methodology of training</i> - Laursen, P., & Buchheit, M (2019). Science and application of high-intensity interval training : solutions to the programming puzzle. - Schoenfeld (2016). Science and Development of Muscle Hypertrophy. <i>Human Kinetics</i> - Hottenrott. K. & Neumann, G. (2010). <i>Trainingswissenschaft. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen</i>. Aachen: Meyer & Meyer Verlag - Schnabel G., Harre D. & Klug J. (Hrsg.) (2008): <i>Trainingslehre und Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf</i>. Meyer & Meyer Verlag, Aachen - Künzell, S. & Hossner, E.-J. (2022) Einführung in die Bewegungswissenschaft. Limpert-Verlag, Wiebelsheim
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine

Modulbeschreibung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Klausur nach dem Antwort-Wahl-Verfahren/90 Minuten
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. Klara Brixius

Änderungen vorbehalten

Modul: Sportmedizinische Grundlagen für Ernährungswissenschaftler*innen
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen WS 2023/24

Titel	Sportmedizinische Grundlagen für Ernährungswissenschaftler*innen
Kurzbezeichnung	SBE 2 - EW
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	1. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	125 h / 5 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	Sportmedizin: a) Orthopädische Grundlagen (10h/25h/1./VL/1,5 CP/ja) b) Internistische Grundlagen (25 h/65h/1./VL/3,5 CP/ja)
Kompetenzorientierte Lernziele	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können präventive, pathophysiologische und therapeutische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates darlegen. • können präventive, pathophysiologische und therapeutische Aspekte von nicht übertragbaren Erkrankungen darlegen und spezifische Bewegungsinterventionen benennen.
Zentrale Inhaltsbereiche	a) Orthopädische Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • muskuläre Dysbalancen • pathophysiologische und sporttraumatologische Aspekte orthopädischer Erkrankungen • Bewegung in Prävention und Therapie/Rehabilitation orthopädischer Erkrankungen b) Internistische Grundlagen Bewegung in Prävention und Therapie/Rehabilitation nicht-übertragbarer Erkrankungen: <ul style="list-style-type: none"> • metabolische Erkrankungen/Übergewicht • kardiovaskuläre Risikofaktoren und Erkrankungen • onkologische Erkrankungen • gastrointestinale Erkrankungen • entzündliche Erkrankungen • neurodegenerative Erkrankungen
Lehr- und Lernmethoden	- Vorlesungsvideos - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	- Hollmann, W., Strüder, H.K., (2009). <i>Sportmedizin: Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin</i> , 5. Aufl., Schattauer, Stuttgart.

	<ul style="list-style-type: none"> - Joisten, C. (2023). <i>Repetitorium Sportmedizin</i>. Springer Berlin, Heidelberg. - Graf, C., Bjarnason-Wehrens, B. & Foitschik, T. (2014). <i>Sport- und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten. Lehrbuch für Sportlehrer, Übungsleiter, Physiotherapeuten und Sportmediziner</i> (4. Aufl.). Dt. Ärzte-Verl., Köln - Graf, C. (2011) <i>Lehrbuch Sportmedizin: Basiswissen, präventive, therapeutische und besondere Aspekte</i> (2. Aufl.), Dt. Ärzte-Verl., Köln
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Mündliche Einzelprüfung an spezifischer Falldarstellung /15 Minuten
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Dr. Nina Ferrari

Änderungen vorbehalten

Modul: **Leistungsphysiologische und -diagnostische Grundlagen für Ernährungswissenschaftler*innen**
Studiengang: **M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung**
Gültig für Studienanfänger*innen **WS 2023/24**

Titel	Leistungsphysiologische und -diagnostische Grundlagen für Ernährungswissenschaftler*innen
Kurzbezeichnung	SBE 3 – EW
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	1. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	225 h / 9 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Leistungsphysiologie und -diagnostik: kardio-pulmonaler und metabolischer Schwerpunkt (30h/82,5h/1./SE+Ü/ 4,5 CP/ja)</p> <p>b) Leistungsphysiologie und -diagnostik: neuromuskulärer Schwerpunkt (30h/82,5h/1./SE+Ü/ 4,5 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • verknüpfen leistungsphysiologische Themen auf wissenschaftlicher Basis miteinander. • verstehen die Zusammenhänge biologischer Systeme und Anpassungsprozesse im Kontext akuter und chronischer Belastungen. • können die Ausdauerleistungsfähigkeit in verschiedenen Settings diagnostizieren. • sind in der Lage die erhobenen Daten zu interpretieren. • können aus einem Pool von diagnostischen Verfahren die situativ angemessene Form filtern. • können Trainingsinterventionen unterscheiden, planen und durchführen. • sind in der Lage, Anpassungsreaktionen durch Training herbeizuführen. • können die Hauptbeanspruchungsformen testen und die erhobenen Daten interpretieren. • können Studiendesigns entwickeln. • identifizieren selbstständig Wissenslücken. • informieren sich selbstständig über den aktuellen Stand der Forschung. • reflektieren den Erfolg ihres Lernprozesses.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Leistungsphysiologie und -diagnostik: kardio-pulmonaler und metabolischer Schwerpunkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kardiovaskuläres System & Blut • Metabolismus, Anpassungen & Training • Skelettmuskulatur • Fatigue • leistungsphysiologische Aspekte und Determinanten • Verfahren der physiologischen Leistungserfassung

	<p>b) Leistungsphysiologie und -diagnostik: neuromuskulärer Schwerpunkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainierbarkeit im Lebenslauf • Spezifität und Transferabilität von Anpassungsprozessen und Training • Responsiveness und Individualität von Trainingsadaptation • Trainingsinterventionsplanung und -durchführung • Evidenzbasierte Trainingsprozesse • Trainingssteuerung und Monitoring • Testen und Trainieren der Hauptbeanspruchungsformen (außer Ausdauer) • Integrative und spezifische Settings in Training und Testung
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Kontaktstunden (Frontalunterricht, Gruppenarbeiten, Point-Counterpoint Diskussion) - Webinare - E-Tutorien
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> - Kroidl, R. F. (2010). <i>Kursbuch Spiroergometrie. Technik und Befundung verständlich gemacht</i> (2. Aufl.). Stuttgart: Thieme. - Bachl, Löllgen, Tschan, Wackerhage, Wessner (Hrsg.) (2017) <i>Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie</i> (1. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer - Tomasitis, Haber (2016) <i>Leistungsphysiologie</i> (5. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer - Aktuelle Paper werden zu Beginn der Lehrveranstaltung bereitgestellt.
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Mündliche Prüfung/20 Minuten als Einzelprüfung
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. Wahl

Modul: Grundlagen zu Ernährung und Lebensmitteln für Sportwissenschaftler*innen
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen WS 2023/24

Titel	Grundlagen zu Ernährung und Lebensmitteln für Sportwissenschaftler*innen
Kurzbezeichnung	SBE 1 - SW
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	1. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	225 h / 9 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Anatomische und physiologische Grundlagen der Ernährung (10h/75h/1./VL/3 CP/ja)</p> <p>b) Biochemische Grundlagen Ernährung und Lebensmittel (20h/50h/1./SE/3 CP/ja)</p> <p>c) Grundlagen der Lebensmittelkunde (20h/50h/1./SE/3 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Mechanismen von Hunger-Sättigung, Verdauung und Absorption darlegen. • sind in der Lage, die Zusammensetzung der Lebensmittel zu benennen. • können die Bedeutung von Nährstoffen und weiteren nutritiv relevanten Substanzen benennen. • können das erworbene Wissen, insbesondere zu biochemischen Aspekten des Stoffwechsels zur Weiterentwicklung ihres eigenständigen Arbeitens umsetzen.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Anatomische und physiologische Grundlagen der Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatomie des Ernährungs- und Verdauungstrakts • Ernährungsphysiologische Grundlagen • Physiologie des Altersgangs und daraus resultierende Nährstoffbedarfe <p>b) Biochemische Grundlagen Ernährung und Lebensmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundzüge der Biochemie mit den Schwerpunkten der Stoffklassen Kohlenhydrate, Proteine und Lipide • Stoffwechsel der Zelle mit Schwerpunkt Hauptnährstoffe, Vitamine, Cofaktoren <p>c) Grundlagen der Lebensmittelkunde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptinhaltsstoffe in Lebensmitteln • Herkunft und stoffliche Zusammensetzung pflanzlicher und tierischer Lebensmittel

	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelgruppen und ihr Verhalten bei unterschiedlichen Zubereitungsbedingungen • Makronährstoffe und Mikronährstoffe • weitere nutritiv relevante Substanzen
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Vorlesungsvideos - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> - Biesalski, H.-K., Grimm, P. & Nowitzki-Grimm, S. (2019). <i>Taschenatlas Ernährung</i>. (8.Aufl.) Stuttgart: Thieme. - Schek, A. (2008). <i>Ernährungslehre kompakt: Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin und Naturwissenschaften und zur Ausbildung von Ernährungsfachkräften</i> (3. Aufl.). Bonn: Umschau Zeitschriftenverlag - Wisker, E., Bergmann, H., Schmezer, C., Treutter, D. & Rimbach, G. (2006). <i>Grundlagen der Lebensmittellehre</i>. Hamburg: Behr's GmbH. - Rehner, G. & Daniel, H. (1999). <i>Biochemie der Ernährung</i>. Heidelberg: Spektrum, Akad. Verl.
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Klausur nach dem Antwort-Wahl-Verfahren/90 Minuten
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. Dr. Patrick Diel

Modul: Ernährungsmmedizinische Grundlagen für Sportwissenschaftler*innen
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen WS 2023/24

Titel	Ernährungsmmedizinische Grundlagen für Sportwissenschaftler*innen
Kurzbezeichnung	SBE 2 - SW
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	1. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	125 / 5 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	a) Ernährung bei ausgewählten Erkrankungen (25 h/65h/1./VL/3,5 CP/ja) b) Mangel- und Fehlernährung (10h/25h/1./SE/1,5 CP/ja)
Kompetenzorientierte Lernziele	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können ihr Wissen zu dem Ernährungsstatus und dem Bedarf von Menschen in besonderen Situationen (Lebensalter, Entzündung, Krankheit...) darlegen. • können die Entstehung einer (krankheitsbedingten) Fehl- bzw. Mangelernährung und deren Prävention, Ursachen, Risiken, Folgen und Komplikationen beschreiben. • können erste Ansätze für mögliche ernährungsmedizinische Interventionen bei ausgewählten Krankheitssituationen zur Prävention, aber auch zur Minimierung des Risikos für Mangelernährung entwickeln.
Zentrale Inhaltsbereiche	a) Ernährung bei ausgewählten Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> • Energie- und Nährstoffbedarf in besonderen Situationen (Schwangerschaft, Krankheit, erhöhtes Lebensalter etc.) • Psychosoziale Aspekte und Public Health • Erfassung des Ernährungsstatus • Ausgewählte Erkrankungen und Ansätze der Ernährungstherapie, insbesondere bei kardiometabolischen Erkrankungen (KHK, Schlaganfall, Hypertonie, Diabetes, Adipositas, Fettstoffwechselerkrankungen) b) Mangel- und Fehlernährung <ul style="list-style-type: none"> • Überblick zur Ernährungssituation und aktuellen Ernährungsproblemen • krankheitsbedingte Mangelernährung (DRM) und ihre Folgen • Relatives Energiedefizit im Sport (RED-S) • Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen für die Gesunderhaltung und körperliche Leistungsfähigkeit im Sport

	<ul style="list-style-type: none"> • Psychosoziale Aspekte
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Vorlesungsvideos - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> - Burke, L. & Deakin, V. (2015). <i>Clinical sports nutrition</i>. (5. Aufl.) Sydney: McGraw-Hill. - Biesalski, H.-K., Pirlich, M., Bischoff, S. C. & Weimann, A. (2017). <i>Ernährungsmedizin: Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer</i> (5.Aufl.) Stuttgart Thieme.
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Mündliche Einzelprüfung an spezifischer Falldarstellung /15 Minuten
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Lisa Schmidt

Änderungen vorbehalten

Modul: Grundlagen der angewandten Ernährungswissenschaft für Sportwissenschaftler*innen
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen WS 2023/24

Titel	Grundlagen der angewandten Ernährungswissenschaft für Sportwissenschaftler*innen
Kurzbezeichnung	SBE 3 - SW
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	1. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	225 h/ 9 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	a) Ernährungsplanung und Nährwertberechnung (30h/82,5h/1./SE+Ü/4,5CP/ja) b) Ausgewählte ernährungsphysiologische Aspekte in Sport und Bewegung (30h/82,5h/1./SE+Ü/4,5CP/ja)
Kompetenzorientierte Lernziele	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können gültige Ernährungsempfehlungen auf Nährstoffebene und Lebensmittelebene erteilen sowie Ernährungskonzepte erstellen. • können Kriterien und Instrumente zur Beurteilung der ernährungsphysiologischen Qualität von Lebensmitteln benennen und diese einsetzen. • können die Bedeutung von Lebensmitteln für die Ernährung benennen/diskutieren. • können Lebensmittel, Speisen und Mahlzeiten in Bezug auf körperliche Belastung bewerten. • können Software zur Ernährungsplanung einsetzen. • sind in der Lage, Grundkonzepte der Speiseplanung und Nährwertberechnung darzulegen und diese anzuwenden für die Nährwertkalkulation von Lebensmitteln, von Speisen und Mahlzeiten ebenso wie für Speisepläne.
Zentrale Inhaltsbereiche	a) Ernährungsplanung und Nährwertberechnung <ul style="list-style-type: none"> • Quantitative Aspekte der Ernährungsplanung; • Anwendung von Instrumenten zur Bewertung der ernährungsphysiologischen Qualität von Lebensmitteln • Software zur Ernährungsplanung und Anwendung für unterschiedliche Erfordernisse • Nährstoffbezogene und lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen und Ernährungskonzepte • Nährwertdaten und Nährwertberechnung von Lebensmitteln • Zielgrößen und Methoden der Ernährungsplanung • Erfassung des Ernährungsstatus

	<p>b) Ausgewählte ernährungsphysiologische Aspekte in Sport und Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energieumsatz und Energiezufuhr im Sport • Bedeutung von Protein, Kohlenhydraten und Fett für die körperliche Leistungsfähigkeit • Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen für die Gesunderhaltung und körperliche Leistungsfähigkeit im Sport • Besonderheiten von absoluter Zufuhr und Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr • Flüssigkeitsbilanz im Sport, Bedeutung von Dehydratation auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Vorlesungsvideos - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> - Jeukendrup, A. (2010). <i>Sports nutrition. From lab to kitchen</i>. Aachen: Meyer & Meyer Sport. - Wisker, E., Bergmann, H., Schmezer, C., Treutter, D. & Rimbach, G. (2006). <i>Grundlagen der Lebensmittellehre</i>. Hamburg: Behr's GmbH. - Schek, A. (2008). <i>Ernährungslehre kompakt: Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin und Naturwissenschaften und zur Ausbildung von Ernährungsfachkräften</i> (3. Aufl.). Bonn: Umschau Zeitschriftenverlag - Lückcrath, E. & Müller, S.-D. (2013). <i>Diätetik und Ernährungsberatung. Das Praxisbuch</i> (5.Aufl.) Stuttgart: Haug Verlag.
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Wird ergänzt
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Pinar Erdogan, Chiara Tuma

Modul: Personal- und Sozialkompetenz
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen WS 2023/24

Titel	Personal- und Sozialkompetenz
Kurzbezeichnung	SBE 4
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	2. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	150 h / 6 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h)/ Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Psychologische Aspekte in Sport, Bewegung und Ernährung (30h/40h/2./SE/3 CP/ja)</p> <p>b) Zwischenmenschliche Kommunikations- und Interaktionstechniken (15h/25h/2./SE+Ü/1,5 CP/ja)</p> <p>c) Interkulturelle Kompetenzen im Gesundheitswesen (15h/25h/2./VL, WE/1,5 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • sind in der Lage, Grundlagenwissen zu Motivation, Emotion, Stress und zum Zusammenhang von psychischer Gesundheit, Bewegung und Ernährung wiederzugeben. • können Transferstrategien für unterschiedliche Zielgruppen erarbeiten und planen. • sind in der Lage, motivierende Gesprächsführungs- und Kommunikationstechniken zu formulieren, anzuwenden und auf Klienten zuzuschneiden. • können interkulturelle Besonderheiten im Gesundheitssystem einordnen und entsprechende Konsequenzen ableiten.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Psychologische Aspekte in Sport, Bewegung und Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfluss und Motivationsfaktoren auf das Gesundheitsverhalten • Verhalten, Handeln, Motivation • Motivationstheorien • Methoden zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung • Stress und Emotionen • Soziale Unterstützung • Psychische Gesundheit und Sport <p>b) Zwischenmenschliche Kommunikations- und Interaktionstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klientenzentrierte Gesprächsführung; Planung und Anwendung • Motivational Interviewing • Systemische Interventions-/Gesprächstechniken

	c) Interkulturelle Kompetenzen im Gesundheitswesen <ul style="list-style-type: none"> • Diversität und interkulturelle Verständigung • Kulturelle Besonderheiten • Interkulturalität im Gesundheitssystem • Kultursensible Gesundheitsversorgung
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Vorlesungsvideos - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> - Morrison, V. & Bennett, P. (2016). <i>An introduction to health psychology</i>. (4. Aufl.) Harlow, England: Pearson - Miller, W. R., & Rollnick, S. (2004). <i>Motivierende Gesprächsführung</i>. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verl. - Roth, J. & Ettl, S. (2014). <i>Interkulturelle Kompetenz in Gesundheit und Pflege</i>. Bayerischer Hochschulverband e.V. (Hrsg.) ISBN 978-3-86718-200-3
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Bearbeitung eines Fallbeispiels als mündliche Einzelprüfung/15 Minuten
Gewichtung der Modulnote	5% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Marion Sulprizio, Dr. Christian Zepp

Modulbeschreibung

Modul: Statistik
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen: WS 2023/24

Titel	Statistik
Kurzbezeichnung	SBE 5
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	2. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	150 h / 6 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h) / Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	a) Vorlesung Statistik (20h/40h/2./VL/2,5 CP/ja) b) Übung Statistik (30h/60h/2./Ü/3,5 CP/ja)
Kompetenzorientierte Lernziele	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können typische Studiendesigns aus den Bereichen der Sport-, Bewegungs- und Ernährungswissenschaft mit adäquaten Fragestellungen auf die Auswahl statistischer Verfahren übertragen. • sind in der Lage, statistische Verfahren zur Beurteilung anzuwenden. • können statistische Ergebnisse im Kontext sport-, bewegungs- und ernährungswissenschaftlicher Fragestellungen interpretieren.
Zentrale Inhaltsbereiche	a) Vorlesung Statistik <ul style="list-style-type: none"> • Merkmalstypen • Grundlegende deskriptive Kenngrößen • Grundlagen der beurteilenden statistischen Verfahren, insbesondere zur Bildung von Stichproben und Interpretation statistischer Testverfahren • Fallzahlkalkulation • Verfahren: <ul style="list-style-type: none"> ○ Häufigkeitsvergleiche ○ Mittelwertvergleiche incl. varianzanalytischer Verfahren ○ Korrelations- und Regressionsanalyse b) Übung Statistik <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung und Vertiefung der obigen Themen
Lehr- und Lernmethoden	- Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	Bortz, J., Lienert, G: A., Boehnke, K. <i>Verteilungsfreie Methoden in der Biostatistik</i> . Springer Verlag Heidelberg-New York, 2008 Hedderich, J., Sachs, L. <i>Angewandte Statistik: Methodensammlung mit R</i> . Springer Verlag Heidelberg-New York, 2015

Modulbeschreibung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Klausur mit offenen Fragestellungen bzw. Rechenaufgaben /120 Minuten
Gewichtung der Modulnote	10 % der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Dr. Robert Rein

Änderungen vorbehalten

Modul: Vertiefende fachliche und methodische Aspekte 1
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen: WS 2023/24

Titel	Vertiefende fachliche und methodische Aspekte 1
Kurzbezeichnung	SBE 6
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	2. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	250 h / 10 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h) / Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Wissenschaftliches Arbeiten am Fallbeispiel (40h/110h/2./SE/6 CP/ja)</p> <p>b) Allgemeine rechtliche Aspekte im Zusammenhang mit Sport, Bewegung und Ernährung (20 h/30h/2./SE/2 CP/ja)</p> <p>c) Journal Club (20 h/30h/2./SE/2 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Forschungsmethoden kritisch miteinander vergleichen. • können Forschungsmethoden miteinander in Beziehung setzen. • können Forschungsmethoden begründen. • sind in der Lage, rechtliche Grundlagen im Zusammenhang mit Sport, Ernährung, Doping und Bewegung zu interpretieren und darzulegen. • können rechtliche Probleme im Zusammenhang mit Sport, Ernährung, Doping und Bewegung identifizieren und diese Probleme einordnen. • können gute wiss. Praxis sowie Verfahren bei Verdacht wiss. Fehlverhaltens benennen. • können im interdisziplinären Team arbeiten.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Wissenschaftliches Arbeiten am Fallbeispiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektplanung/Studiendesign • Datenschutz • Wissenschaftliches Schreiben und Publizieren • Literaturrecherche und -verwaltung • Evidenzgrade • Reviewverfahren und Metanalyse <p>b) Allgemeine rechtliche Aspekte im Zusammenhang mit Sport, Bewegung und Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wesen des Sportrechts im Allgemeinen: Das Zwei-Säulen-System des Sportrechts • Grundrechte im Sport • Doping: Anti-Doping-Gesetz und NADC • Arzneimittelrecht • Lebensmittelrecht • Leitlinien zur Sicherung guter wiss. Praxis

	c) Journal Club <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen aktueller wissenschaftlicher Literatur • Methodenkritische Analyse der Literatur • Wissenschaftlicher Diskurs/Moderation
Lehr- und Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> - Webinare - E-Tutorien - Kontaktstunden
Empfohlene Literatur	<p>Hedderich, J., Sachs, L. <i>Angewandte Statistik: Methodensammlung mit R</i>. Springer Verlag Heidelberg-New York, 2015</p> <p>Bortz, J., Lienert, G: A., Boehnke, K. <i>Verteilungsfreie Methoden in der Biostatistik</i>. Springer Verlag Heidelberg-New York, 2008</p> <p>Ritschl, V., Weigl, R., Stamm, T. (Hrsg.) <i>Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben</i>. Springer Verlag Heidelberg-New York, 2016</p> <p>Nolte, M. (2016). <i>Grundlagen des Sportrechts – Ein Skriptum zur Vorlesung und Klausurvorbereitung, Band 1</i></p> <p>Nolte, M. (2017). <i>Gesundheitssport – Rechtliche und ökonomische Grundlagen – Ein Skriptum zur Vorlesung und Klausurvorbereitung, Band 5</i></p> <p>Für den Journalclub wird die Literatur im Seminar bekanntgegeben</p>
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	Präsentation Projektplanung oder Studiendesign (Einzel- oder Gruppenarbeit)/15 Minuten
Gewichtung der Modulnote	20 % der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. Klara Brixius

Modul: Vertiefende fachliche und methodische Aspekte 2
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen: WS 2023/24

Titel	Vertiefende fachliche und methodische Aspekte 2
Kurzbezeichnung	SBE 7
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	3. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	250 h / 10 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h) / Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Vertiefende fachliche und methodische Aspekte: Schwerpunkt Sportmedizin und Gesundheitssport (23h/61h/3./SE/3,3 CP/ja)</p> <p>b) Vertiefende fachliche und methodische Aspekte: Schwerpunkt Leistungssport (23h/60h/3./SE/3,3 CP/ja)</p> <p>c) Vertiefende fachliche und methodische Aspekte: Schwerpunkt Breiten- und Erlebnissport (23h/60h/3./SE/3,3 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Sport-, Bewegungs- und Ernährungsinterventionen spezifisch auf Krankheitsbilder gestalten, ausarbeiten und optimieren. • sind in der Lage, besondere Ernährungssituationen im Bereich des Gesundheitssports sowie in den Bereichen des Breiten- und Leistungssports abzuleiten und zusammenzustellen. • können ihre Fachkenntnisse umsetzen.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Vertiefende fachliche und methodische Aspekte: Schwerpunkt Sportmedizin und Gesundheitssport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizin und Ernährung • (Mangel-)Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit im Alter, Nahrungsergänzungsmittel im Altersgang • Ernährung und Sport in der Prävention von Stoffwechselerkrankungen in Kindheit, Jugend und Alter • Ernährung und Sport bei Herz-Kreislaufkrankungen • Ernährung, Sport und das Hormonsystem (Schilddrüse, geschlechtsspezifische Aspekte (Menopause, Schwangerschaft, Menstruationszyklus)) • Physical activity and Inactivity • Depression & Resilienz <p>b) Vertiefende fachliche und methodische Aspekte: Schwerpunkt Leistungssport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung und Leistungsfähigkeit

	<ul style="list-style-type: none"> • Besondere Fragestellungen im Sport: Lebensalter (Kinder, Masters), Gewicht (Gewichtsmanagement: sehr leicht (z.B. Tanzen)/sehr schwer (z.B. Gewichtheben), Höhe... • Sportgetränke • Bedarf an Makronährstoffen • Trainingsadaption und Ernährung • Motivation & Volition • Stress & Emotion <p>c) Vertiefende fachliche und methodische Aspekte: Schwerpunkt Breiten- und Erlebnissport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Novel Food • Functional Food • Genfood • Sportliche Leistungsfähigkeit und besondere Ernährungsformen (Vegan, Vegetarisch) • Normale Ernährung, Sportlerernährung und Nahrungsergänzungsmittel • Wirkstoffdosierungen und -kombinationen • Well-being • Body-Image • Self-efficacy/ Selbstwirksamkeit
Lehr- und Lernmethoden	- Webinare - Kontaktstunden - E-Tutorien
Empfohlene Literatur	Wird im Seminar bekannt gegeben
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Lernerfolgskontrollen finden statt. Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in den Veranstaltungen bekannt gegeben.
Prüfungsleistung/Umfang	schriftliche Ausarbeitung eines fiktiven Ethikantrags/ 6-10 Seiten zuzüglich Deckblatt und Literaturverzeichnis
Gewichtung der Modulnote	10 % der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. Dr. Patrick Diel

Modul: **Wahlpflichtbereich 1: Ergänzungsfelder**
Studiengang: **M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung**
Gültig für Studienanfänger*innen: **WS 2023/24**

Titel	Wahlpflichtbereich 1: Ergänzungsfelder
Kurzbezeichnung	SBE 8
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	3. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	175 h / 7 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h) / Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Entrepreneurship in der Sporternährung (20h/80h/3./Seminar/4 CP/ja)</p> <p>Für die Prüfung (Ideenposter und Pitch) wählen die Studierenden einen der drei folgenden Bereiche aus. Der Bereich darf nicht mit dem in SBE 9 gewählten Wahlpflichtbereich identisch sein.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wahlpflichtbereich - Sportmedizin und Gesundheitssport 2) Wahlpflichtbereich - Leistungssport 3) Wahlpflichtbereich - Breiten- und Erlebnissport <p>b) Konzeption, Implementation und Reflexion im Praxis-Setting (20h/55h/3./Seminar/3 CP/ja)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können ihre Fachkenntnisse anwenden und weiterentwickeln. • sind in der Lage, Sport-, Ernährungs- und Bewegungsinterventionen in ein Geschäftsmodell zu übertragen, • kennen den unternehmerischen Ideenfindungsprozess und wenden ihn in eigenen Projekten an. • Kennen die Grundlagen zur Erstellung eines Businessplans als Kern des Gründungsprozesses von Unternehmen und wenden diese beispielhaft an eigenen Produkten an. • können Einflussgrößen benennen und Formen von Unternehmensgründung miteinander vergleichen • kennen den Validierungsprozess und können ihn anwenden. • lernen die Charakteristiken diverser Praxis-Settings kennen. • lernen den Einsatz von digitalen Medien im Praxis-Setting kennen. • lernen ein eigene Gesundheitsmaßnahme zu konzipieren. • können die Implementierung einer Gesundheitsmaßnahme planen. • können Feedback zu den entwickelten Konzepten anderer Gesundheitsmaßnahmen geben.

	<ul style="list-style-type: none"> • können sich selbst im Hinblick auf die Konzeption und Durchführung einer Gesundheitsmaßnahme reflektieren.
Zentrale Inhaltsbereiche	<p>a) Entrepreneurship in der Sporternährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Unternehmensführung • Business Model Canvas und Businessplan • Gründungsteam • Innovationsprozesse und Ideenfindung • Problem-Solution-Fit • Zielgruppenanalyse und Validierung der Unternehmensidee • Markt und Wettbewerb • Rechtsformen und -fragen • Finanzplanung und Finanzierungsquellen • Idee-Pitch <p>b) Konzeption, Implementation und Reflexion im Praxis-Setting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konzeption von Gesundheitsmaßnahmen: <ul style="list-style-type: none"> - Systematische Maßnahmenplanung - Didaktische Maßnahmenplanung - Interdisziplinäre Kooperation - Einsatz von digitalen Medien • Implementation von Gesundheitsmaßnahmen in diverse Praxis-Settings: <ul style="list-style-type: none"> - Individuum und Gruppe - Online live mit Individuum und Gruppe - Digitales Setting: Remote • Reflexion von Gesundheitsmaßnahmen in diversen Praxis-Settings <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der Teilschritte der eigenen Gesundheitsmaßnahme - Reflexion der präsentierten Gesundheitsmaßnahmen in der Gruppe • Planung und Durchführung einer Gesundheitsmaßnahme • Abgabe: Schriftlicher Nachbericht
Lehr- und Lernmethoden	Seminar, Gruppenarbeit unter Supervision, Reflexionsgespräche, Präsentation
Empfohlene Literatur	Wird im Seminar bekannt gegeben
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Planung und Durchführung einer Gesundheitsmaßnahme (Präsentation) und Nachbericht
Prüfungsleistung/Umfang	Posterpräsentation/20 Minuten als Gruppenprüfung
Gewichtung der Modulnote	10% der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Dr. Anja Chevalier

Modulbeschreibung

Modul: **Wahlpflichtbereich 2: Forschungspraktikum**
Studiengang: **M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung**
Gültig für Studienanfänger*innen: **WS 2023/24**

Titel	Wahlpflichtbereich 2: Forschungspraktikum
Kurzbezeichnung	SBE 9
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	3. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	275 h / 11 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h) / Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	Die Studierenden können aus den drei folgenden Angeboten ein Angebot für das Praktikum wählen. Der Bereich darf nicht mit dem in SBE 8 gewählten Wahlpflichtbereich identisch sein. a) Wahlpflichtbereich - Sportmedizin und Gesundheitssport (110h/165h/3./SE/11 CP/ja) b) Wahlpflichtbereich - Leistungssport (110h/165h/3./SE/11 CP/ja) c) Wahlpflichtbereich - Breiten- und Erlebnissport (110h/165h/3./SE/11 CP/ja)
Kompetenzorientierte Lernziele	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können zielgruppenorientiert auf der Basis eines differenzierten didaktisch-methodischen Wissens und unter der Einbeziehung neuester Forschungsergebnisse bewegungs-/sportbasierte und ernährungsunterstützte Interventionen planen und organisieren. • können gesundheitsorientierte Interventionen eigenständig durchführen und die Ergebnisse reflektieren. • können Trainingsinterventionen planen und durchführen. • erwerben personale und soziale Kompetenzen. • Können erhobene Daten interpretieren und folgern Konsequenzen für Trainings- oder Therapieansätze.
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Projektarbeit/Praktikum • Konzeption, Durchführung und Evaluation zielgruppenorientierter Maßnahmen • Analyse von Interventionsprozessen • ggf. biochemische/molekularbiologische Analysen • Interdisziplinäres Arbeiten • Berücksichtigung institutioneller Rahmenbedingungen bei der Konzeption, Planung und Durchführung von Maßnahmen
Lehr- und Lernmethoden	Zielgruppenorientiertes Unterrichten und Arbeiten unter Supervision, Eigenrealisation, Reflexionsgespräche mit ansässigem Fachpersonal
Empfohlene Literatur	Wird im Seminar bekannt gegeben
Modulart	Pflicht

Modulbeschreibung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Keine
Lernerfolgskontrolle	Keine
Prüfungsleistung/Umfang	Praktikumsbericht zum gewählten Themenbereich des Moduls/5-7 Seiten
Gewichtung der Modulnote	10 % der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. Klara Brixius

Änderungen vorbehalten

Modul: Master-Thesis
Studiengang: M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung
Gültig für Studienanfänger*innen: WS 2023/24

Titel	Master-Thesis
Kurzbezeichnung	SBE 10
Studiensemester / Studiendauer (Semester)	4. FS / 1
Workload gesamt (h) / ECTS-Punkte (gesamt)	425 h / 17 ECTS
Lehrveranstaltungen des Moduls Kontaktzeit (h) / Selbststudium (h) / Studiensemester / Art / Credit Points / Anwesenheitspflicht	<p>a) Wissenschaftliches Kolloquium Thesis (20h/30h/4./SE/2 CP/Ja)</p> <p>b) Master-Thesis (0h/375h/4./15 CP/nein)</p>
Kompetenzorientierte Lernziele	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen Ihre eigenen Ressourcen und Kompetenzen kennen und erarbeiten weitere, die sie noch zum erfolgreichen Schreiben ihrer Masterarbeit benötigen. • werden bei der Suche ihres Masterarbeitsthemas unterstützt. • lernen ihre Herausforderungen bzgl. der Masterarbeit zu identifizieren und passende Lösungsstrategien zu finden. • können, basierend auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung, selbstständig Arbeitshypothesen entwickeln und formulieren. • können wissenschaftliche Methoden zur Beantwortung von Forschungsfragen im Bereich von Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement angemessen anwenden. • können ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse schriftlich dokumentieren und dem eigenen Untersuchungsansatz gegenüber kritisch reflektieren und diskutieren (Erstellen der Thesis). • sind in der Lage, ihre Arbeitshypothesen, die angewandten wissenschaftlichen Methoden und die Ergebnisse ihrer wissenschaftlichen Arbeit zu präsentieren und kritisch zu diskutieren.
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung wissenschaftstheoretischer Grundlagen • Planung eines Forschungsvorhabens (z.B. Entwicklung Fragestellung, Erstellung Hypothesen, Untersuchungsdesign) • Forschungsorientierte Literaturrecherche • Anwendung wissenschaftlicher Erhebungsmethoden • Auswertung der Ergebnisse • Manuskriptgestaltung (Thesis) • Präsentation und kritische Auseinandersetzung zum methodischen Vorgehen und ausgewählter Ergebnisse im Plenum (Kolloquium)

Modulbeschreibung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Lehr- und Lernmethoden	Selbstständige Abfassung der MA-Thesis unter Supervision, Wissenschaftskolloquium
Empfohlene Literatur	Wird im Seminar bekannt gegeben.
Modulart	Pflicht
Teilnahme- bzw. Zulassungsvoraussetzungen	Abschluss der Module SBE 1-9
Lernerfolgskontrolle	
Prüfungsleistung/Umfang	Thesis (80%) + wissenschaftlicher Vortrag zur Thesis (20%)/Formale Gestaltung siehe Angaben des Prüfungsamts
Gewichtung der Modulnote	20 % der Gesamtnote des Studiengangs
Modulbeauftragte/r	Prof. Dr. K. Brixius, Prof. Dr. Dr. Christine Joisten

Änderungen vorbehalten

Anerkennung von extern erbrachten Leistungen:

Um das Studium des weiterbildenden Masterstudiengangs „Sport, Bewegung und Ernährung“ abzuschließen, müssen bis zur Anmeldung der Masterthesis 30 ECTS Punkte aus externen Leistungen nachgewiesen werden, sofern die Studierenden einen ersten Studiengang mit 180 ECTS Punkten absolviert haben. Bei 210 bzw. 240 ECTS Punkten im vorangegangenen Studium kann die Masterthesis ohne weitere zusätzlich nachzuweisende ECTS Punkte angemeldet werden.

Die aus externen Leistungen zu erbringenden 30 ECTS Punkte können in den Bereichen a) ernährungs- bzw. sportrelevante Aus- und Weiterbildung, Gesundheitsförderung/Prävention, Medizin, b) wissenschaftliche Tätigkeiten oder c) durch Tätigkeiten im Gesundheits-, Breiten-, Berufs- und Leistungssport oder im Bereich der Ernährung angerechnet werden. Über die inhaltliche Passung entscheidet der Prüfungsausschuss. Die nachfolgenden Beispiele geben eine Orientierungshilfe.

Folgende Tätigkeiten können u.a. anerkannt werden:

• Ernährungsbezogene Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen: z.B. DGE Ernährungsberater
• Sportbezogene Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen: z.B. Trainerlizenzen des DOSB, KddR anerkannter Rückenschullehrer
• Aus- bzw. Weiterbildung Betriebliches Gesundheitsmanagement
• Trainertätigkeit mit Trainerausbildungen C/B/A im Leistungssport
• Landes-Kaderzugehörigkeit (kumulativ)
• Mannschafts- bzw. Sportlerbetreuung im Leistungssport
• Vorträge/Poster auf wissenschaftlichen Kongressen
• Beiträge in Fachzeitschriften aus studiengangbezogenen Inhaltsbereichen auf nationaler/internationaler Ebene
• Weitere Fortbildungen, Betreuungen oder Tätigkeiten z.B. in den Bereichen Ernährung, Sport, Gesundheitsförderung/Prävention, Medizin, Wissenschaft

Die Studienbewerber*innen müssen externe Leistungen in mindestens zwei Bereichen im Sinne einer multidisziplinären Ausbildung vorweisen. Zusätzlich können inhaltlich passende Studiengänge, deren Regelstudienzeit auf ein mehr als sechs Semester andauerndes Studium ausgelegt sind (z.B. Diplomstudium Sport mit dem Schwerpunkt Rehabilitation) mit in die anzuerkennenden Leistungen aufgenommen werden. Über die inhaltliche Passung entscheidet der Prüfungsausschuss unter Mitarbeit der fachlich zugehörigen Modulleiter*innen. Über die Umfänge der Anrechnung eines solchen Studiengangs kann eine Anerkennung von bis zu 30 ECTS Punkten ermöglicht werden, die durch den Prüfungsausschuss beschlossen wird. Dazu sind Einzelfallregelungen möglich, um der Individualität der Studienbewerber*innen gerecht zu werden.

Näheres zur fachlichen Eignung sowie zu den erforderlichen Sprachkenntnissen regelt die Zugangs- und Prüfungsordnung.