

**Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion
and Mindfulness“**



Universität Regensburg

**Masterstudiengang
„Angewandte
Bewegungswissenschaft: Motion and
Mindfulness“ (M.A.)**

an der Universität Regensburg

gültig ab Wintersemester 2018/2019

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

INHALTSVERZEICHNIS:

Modul SPO-MA-M01 – Sportpsychologie.....	3
Modul SPO-MA-M02 – Achtsamkeit und Bewegung.....	5
Modul SPO-MA-M03 – Methoden in der Achtsamkeitsforschung	7
Modul SPO-MA-M04 – Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern I	9
Modul SPO-MA-M05 – Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern II	11
Modul SPO-MA-M06 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung I.....	13
Modul SPO-MA-M07 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung II.....	15
Modul SPO-MA-M08 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung III.....	17
Modul SPO-MA-M09 – Praktikum.....	19
Modul SPO-MA-M10 – Masterarbeit.....	21

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M01 – Sportpsychologie

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M01 – Sportpsychologie
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vertiefung der Kenntnisse der verschiedenartigen sportpsychologischen Trainingsverfahren (z.B. mentales Training, Selbstregulationsverfahren, Entspannungsverfahren)
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden erlangen die Fähigkeit, die Bedeutung unterschiedlicher sportpsychologischer Trainingsverfahren für unterschiedliche Sportbereiche (unter der Berücksichtigung von <i>open-skill</i> - und <i>closed-skill</i> -Sportarten) zu identifizieren.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	2 Semestern
9. Empfohlenes Fachsemester:	1-2
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 300 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 90 Std. (6 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 210 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 10</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Vorlesung	Sportpsychologische Trainingsverfahren	2		2
2	P	Seminar	Psychische Störungen im Leistungs- und Freizeitsport	2	Referat	4
3	P	Seminar	Achtsamkeit im Anwendungsfeld Sport	2	Referat	4
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M01	Inhalte der Veranstaltungen 1-3	Klausur	90 min	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M02 – Achtsamkeit und Bewegung

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M02 – Achtsamkeit und Bewegung
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vermittlung der Kenntnisse bewegungsbasierter Achtsamkeitsverfahren, Vertiefung des Verständnisses, welchen Einfluss Bewegung auf das psychische und körperliche Wohlbefinden haben kann, Vertiefung der bewegungspraktischen Kompetenz
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden erlangen zum einen die Fähigkeit, die theoretischen Mechanismen der bewegungsbasierten Achtsamkeitsmethoden zu lernen und zu vertiefen, wodurch es ihnen möglich wird, diese Methoden gezielt einzusetzen. Außerdem erlangen sie die Fähigkeit, Bewegungskonzepte in zwei achtsamkeitsbasierten Sportarten ihrer Wahl zu erstellen.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1-2 Semestern
9. Empfohlenes Fachsemester:	1-2
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 300 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 60 Std. (4 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 240 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 10</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Seminar	Achtsamkeit durch Bewegung	2	Referat	4
2	WP	Seminar	Aikido	1		3
3	WP	Seminar	Feldenkrais	1		3
4	WP	Seminar	Ju-Jutsu	1		3
5	WP	Seminar	QiGong	1		3
6	WP	Seminar	TaiChi	1		3
7	WP	Seminar	Yoga	1		3
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M02	Inhalt zweier Wahlsportarten	Praktisch-theoretische Prüfung	ca. 30 min.	nach Abschluss der beiden gewählten Veranstaltungen / benotet	100%	
oder alternativ nach Wahl der/des Studierenden:						
M02_1	Inhalt einer Wahlsportart	Praktisch-theoretische Prüfung	ca. 15 min	Semesterende/ nach Abschluss der Veranstaltung / benotet	50 %	
M02_2	Inhalt einer Wahlsportart	Praktisch-theoretische Prüfung	ca. 15 min	Semesterende/ nach Abschluss der Veranstaltung / benotet	50 %	
14. Bemerkungen:						
Zusätzlich zur Pflichtveranstaltung Nr. 1 ist der Besuch von insgesamt zwei der sechs angebotenen Praxis-Seminare erforderlich.						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						
Bei Wahl der zwei Teilprüfungen, muss jede Prüfung für sich mit mindestens 4,0 (ausreichend) bewertet werden, damit eine Notenmittelung stattfindet. Eine nicht bestandene Teilprüfung ist zu wiederholen.						
Bei Wahl der Gesamtprüfung ist im Falle des Nichtbestehens die gesamte Prüfung zu wiederholen.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M03 – Methoden in der Achtsamkeitsforschung

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M03 – Methoden in der Achtsamkeitsforschung
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Einführung (bio)psychologischer und bewegungswissenschaftlicher Verfahren (z.B. Pulsmessung, Messung des Hautwiderstands, EEG, EMG, sportmotorische Tests) und deren Anwendungen in der Achtsamkeitsforschung in Bezug auf die entwicklungsbedingte Veränderung im Lebensverlauf
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden erlangen die Fähigkeit, (bio)psychologische und bewegungswissenschaftliche Parameter zu identifizieren, die Aufschluss über durch Achtsamkeit bestimmte emotionale, kognitive oder körperliche Prozesse geben. Diese Parameter sollen in Bezug auf die unterschiedlichen Lebensabschnitte erkannt werden.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	2 Semestern
9. Empfohlenes Fachsemester:	1-2
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 300 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 90 Std. (6 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 210 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 10</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Vorlesung	Entwicklungspsychologische Aspekte der Achtsamkeit	2		2
2	P	Seminar	(Bio)psychologische Verfahren	2	Referat	4
3	P	Seminar	Verfahren aus der Bewegungswissenschaft	2	Referat	4
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M03	Inhalte der Veranstaltungen 1-3	Klausur	90 min	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M04 – Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern I

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M04 – Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern I
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vertiefung der Kenntnisse über Achtsamkeit im Anwendungsfeld Bildungssystem (z.B. Kindergarten, Schule, Hochschule)
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden erlangen die Fähigkeit, wissenschaftliche Studien im Rahmen eines <i>Journal Clubs</i> kritisch zu diskutieren. Die Studierenden sollen in der Lage sein, die Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Intervention differenziert zu betrachten und zu hinterfragen.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	1
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 180 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 30 Std. (2 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 150 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 6</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Seminar	Achtsamkeit im Bildungssystem	2	Poster	6
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M04	Inhalte der Veranstaltung 1	Referat	45 min	während des Semesters / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M05 – Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern II

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M05 – Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern II
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vertiefung der Kenntnisse über Achtsamkeit in der klinischen Praxis (z.B. Psychiatrie, Rehabilitation) oder im Berufsleben
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden erlangen bzw. vertiefen die Fähigkeit, wissenschaftliche Studien im Rahmen eines <i>Journal Clubs</i> kritisch zu diskutieren. Die Studierenden sollen in der Lage sein, die Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Intervention differenziert zu betrachten und zu hinterfragen.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	2
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 180 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 30 Std. (2 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 150 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 6</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	WP	Seminar	Achtsamkeit in der klinischen Praxis	2	Poster	6
2	WP	Seminar	Achtsamkeit im Berufsleben	2	Poster	6
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M05	Inhalte der Veranstaltung 1 oder 2	Referat	45 min	während des Semesters / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Erforderlich ist der Besuch der Veranstaltung 1 <u>oder</u> 2.						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M06 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung I

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M06 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung I
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vermittlung der notwendigen Kenntnisse zur erfolgreichen Durchführung einer wissenschaftlichen Studie (inkl. Forschungsfragestellungen, Literaturrecherche, statistische Auswertung, Publikationstechniken), Durchführen einer (bio)psychologischen Studie zur Achtsamkeit im Bereich der Sportwissenschaft
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden erlangen die Fähigkeit, eine wissenschaftliche Studie zu konzipieren, Daten zu erheben und auszuwerten sowie in Form eines Berichts zu diskutieren. Die Studierenden sollen in der Lage sein, (in Kleingruppen gemeinsam) wissenschaftlich die Bedeutung der Achtsamkeit im Bereich der Sportwissenschaft zu untersuchen. Das Absolvieren des Moduls bietet die Möglichkeit, weitere Forschungsimpulse zu generieren.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	2
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 420 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 60 Std. (4 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 360 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 14</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Seminar	Konzeption, Durchführung und Auswertung einer wissenschaftlichen Studie	2		4
2	P	Seminar	Durchführung einer (bio)psychologischen Studie zur Achtsamkeit im Bereich der Sportwissenschaft	2	Präsentation der Zwischenergebnisse	10
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M06	Inhalte der Veranstaltungen 1 und 2	Projektbericht (10-15 Seiten)	mind. 4 Wochen Bearbeitungszeit	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M07 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung II

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M07 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung II
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vertiefung der Kenntnisse zur Durchführung experimenteller wissenschaftlicher Studien, Durchführen einer verhaltensbasierten Studie im Bereich der Achtsamkeit (im Sport)
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden sollen in der Lage sein, (in Kleingruppen gemeinsam) eine verhaltensbasierte Studie zur Achtsamkeit im Bereich der Sportwissenschaft durchzuführen.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	Modul SPO-MA-M06
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	3
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 300 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 30 Std. (2 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 270 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 10</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Seminar	Durchführung einer verhaltensbasierten Studie zur Achtsamkeit im Bereich der Sportwissenschaft	2	Präsentation der Zwischenergebnisse	10
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M07	Inhalte der Veranstaltung 1	Projektbericht (10-15 Seiten)	mind. 4 Wochen Bearbeitungszeit	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						
Es wird <u>dringend</u> empfohlen, das Modul SPO-MA-M07 erst nach Abschluss des Moduls SPO-MA-M06 zu absolvieren.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M08 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung III

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M08 – Experimentelle Achtsamkeitsforschung III
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Vertiefung der Kenntnisse zur Durchführung experimenteller wissenschaftlicher Studien, Durchführen einer Achtsamkeits-Studie mit einem Spezial-Kollektiv (z.B. Kinder, ältere Menschen, Menschen in der Rehabilitation)
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden sollen in der Lage sein, (in Kleingruppen gemeinsam) eine Studie mit einer spezifischen Stichprobe zur Achtsamkeit durchzuführen.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	Modul SPO-MA-M06
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	3
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 300 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 30 Std. (2 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 270 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 10</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Seminar	Durchführung einer Studie zur Achtsamkeit mit einer spezifischen Stichprobe	2	Präsentation der Zwischenergebnisse	10
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M08	Inhalte der Veranstaltung 1	Projektbericht (10-15 Seiten)	mind. 4 Wochen Bearbeitungszeit	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						
Es wird <u>dringend</u> empfohlen, das Modul SPO-MA-M08 erst nach Abschluss des Moduls SPO-MA-M06 zu absolvieren.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M09 – Praktikum

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M09 – Praktikum
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Mitarbeit/Assistenz in einer Einrichtung, in der achtsamkeitsbasierte Verfahren unter der Anleitung eines Sportwissenschaftlers, Psychologen, Arztes oder Lehrers durchgeführt werden (z.B. Yoga und/oder TaiChi in Betrieben, Meditation in psychosomatischen Kliniken, Achtsamkeits-Interventionen in Altenbegegnungsstätten)
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Studierenden sollen sich Erfahrungswissen in Berufsfeldern, in denen Achtsamkeit bedeutsam ist, aneignen. Ziel ist die Überprüfung des im Laufe des Studiums erworbenen Wissens auf seine Anwendung hin sowie die kritische Analyse der praktischen Erfahrungen vor dem Hintergrund sportwissenschaftlicher Theorien.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	keine
b) verpflichtende Nachweise:	keine
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	3
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 300 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 0 Std. (0 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 300 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 10</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Praktikum 6 Wochen in Vollzeit	Mitarbeit/Assistenz in einer Einrichtung, in der achtsamkeitsbasierte Methoden und Verfahren zur Anwendung kommen	-		10
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M09	Beschreibung der Einrichtung und Tätigkeit	Praktikumsbericht (10-15 Seiten)	mind. 6 Wochen Bearbeitungszeit	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

Modul SPO-MA-M10 – Masterarbeit

1. Name des Moduls:	SPO-MA-M10 – Masterarbeit
2. Fachgebiet / Verantwortlich:	Sportwissenschaft / Prof. Dr. Petra Jansen
3. Inhalte des Moduls:	Durchführung einer eigenständigen Forschungsarbeit im Bereich der experimentellen Achtsamkeitsforschung
4. Qualifikationsziele des Moduls / zu erwerbende Kompetenzen:	Die Masterarbeit ist eine schriftliche Arbeit, in der die Studierenden zeigen sollen, dass sie in der Lage sind, selbstständig eine Fragestellung im Bereich der Achtsamkeitsforschung mit wissenschaftlichen Methoden zu bearbeiten. Die Studierenden lernen, ihre eigenen Ergebnisse in den Kontext der aktuellen Forschung zu stellen und zu diskutieren.
5. Teilnahmevoraussetzungen:	
a) empfohlene Kenntnisse:	Modul SPO-MA-M06
b) verpflichtende Nachweise:	Nachweis von mind. 70 Leistungspunkten
6. Verwendbarkeit des Moduls:	Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness (M.A.)
7. Angebotsturnus des Moduls:	einmal pro Studienjahr
8. Das Modul kann absolviert werden in:	1 Semester
9. Empfohlenes Fachsemester:	4
10. Arbeitsaufwand des Moduls (Workload) / Anzahl Leistungspunkte:	<p>Arbeitsaufwand: gesamt in Stunden: 1.020 Std. davon: 1. Präsenzzeit: 30 Std. (2 SWS) 2. Selbststudium (inkl. Prüfung und Prüfungsvorbereitung): 990 Std.</p> <p>Leistungspunkte: 34</p>

Modulbeschreibung „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“

11. Das Modul ist erfolgreich absolviert, wenn die unten näher beschriebenen Leistungen erfüllt sind:						
12. Modulbestandteile:						
Nr.	P / WP*	Lehrform	Themenbereich / Thema	SWS	Studienleistungen	LP
1	P	Seminar	Kolloquium für Absolventen zur Kommunikation wissenschaftlicher Ergebnisse	2	Präsentation und Diskussion des Arbeitsfortschritts	4
2	P	Masterarbeit	Durchführung einer eigenständigen Forschungsarbeit	-		30
* P = Pflichtveranstaltung, WP = Wahlpflichtveranstaltung						
13. Modulprüfung:						
Nr.	Kompetenz / Thema	Art der Prüfung	Dauer	Zeitpunkt / Bemerkungen	Anteil an Modulnote	
M10	Inhalte der durchgeführten Arbeit	Masterarbeit (60-80 Seiten)	6 Monate Bearbeitungszeit	Semesterende / benotet	100 %	
14. Bemerkungen:						
Die LP werden erst nach Bestehen der Modulprüfung bzw. aller Modulteilprüfungen vergeben.						
Es wird <u>dringend</u> empfohlen, das Masterarbeits-Modul SPO-MA-M10 erst nach Abschluss des Moduls SPO-MA-M06 zu absolvieren.						