

## Anlage C.1

## LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON SPORTINSTRUKTORINNEN UND SPORTINSTRUKTOREN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportinstructorinnen und Sportinstructoren hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben einer Instructorin bzw. eines Instructors vertraut zu machen. Instructor im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, unter Einbeziehung des im Gesamtstudiums erworbenen Wissens und Könnens den Übungsbetrieb im Breitensport zu leiten und im Leistungssport vorzubereiten, pädagogisch-methodisch wirkungsvoll zu führen und auszuwerten. Instructorinnen und Instructoren begreifen die Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der ihnen anvertrauten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

### II. STUNDENTAFEL

(Gesamtzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hiebei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand das Wochenstundenausmaß und in Klammern das gesamte Stundenausmaß im Fall der Einbeziehung von Formen des Blended learnings angegeben.)

	<b>(Gesamtausmaß bei Einbeziehung von Formen des Blended learnings)</b>
<b>A. Pflichtgegenstände</b>	
<b>I. Theorie</b>	
1. Religion	2,5
2. Deutsch	2,5
3. Organisation des Sports	2,5
4. Organisationskunde und Recht	5
5. Geschichte des Sports	2,5
6. Sportbiologie	10-15
7. Sportverletzungen und Maßnahmen	5
8. Sportpsychologie	7,5-12,5
9. Sportpädagogik, Sportmethodik	10-20
10. Bewegungslehre und Biomechanik	10-15
11. Trainingslehre	20-35
12. Medieneinsatz	2,5-5,0
13. Seminar für Fachfragen	10-15
14. Geräte und Materialkunde	2,5
15. Antidoping	2,5
<i>Zwischensumme</i>	<b>95-142,5</b>
<b>II. Praxis</b>	
16. Praktisch-methodische Übungen	35 - 50
17. Praktische Übungen	20 - 35
<i>Zwischensumme</i>	<b>55-85</b>
<b>SUMME</b>	<b>150-227,5</b>
<b>B. Pflichtpraktikum</b>	
Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß von 20 Übungseinheiten	(20)
<b>C. Freigegegenstände</b>	
Aktuelle Fachgebiete	(20,0)

### **III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE**

Die unterschiedlichen Anforderungen in den einzelnen Sportarten bzw. deren Disziplinen machen es notwendig, für bestimmte Gegenstände ein variables Stundenausmaß anzuführen. Das Mindeststundenausmaß muss eingehalten werden, damit das geforderte Lehrziel erreicht werden kann.

Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung von Blended learning durchgeführt werden, ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichend lange Einführung zu geben. Die Unterlagen für das Selbststudium sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehung von Fern- und Selbststudienformen erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen ist auf die spätere Tätigkeit der Instruktorin bzw. des Instructors Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Einsatz von Anschauungsmaterial wie Videos, Demonstrationen usw. zu vermitteln. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben und auf die Querverbindungen in den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In allen praxisbezogenen Gegenständen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Selbstständigkeit anzuregen.

### **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

(Bekanntmachung gemäß § 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

#### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Die Bestimmungen des Lehrplanes in Anlage A.1 (Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern) sind sinngemäß anzuwenden.

#### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Siehe Anlage A. 1, Abschnitt IV.

##### **Lehrstoff:**

Aus dem in Anlage A.1 angegebenen Lehrstoff sind jene Themen auszuwählen, die in besonderer Weise dem Berufsbild entsprechen.

### **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTS- GEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

#### **A. Pflichtgegenstände**

##### **1. Religion**

Siehe Abschnitt IV.

##### **2. Deutsch**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdruckes unter Einbeziehung von Präsentationstechniken.

##### **Lehrstoff:**

Einführung in die Fachterminologie; Protokollführung; Führung von Diskussionen; Referate und Präsentationen; Schriftverkehr mit Behörden.

##### **3. Organisation des Sports**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Hinführen zum Verständnis für und zum verantwortungsvollen Gebrauch von staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen.

**Lehrstoff:**

Stellenwert und Organisation des Sports im Rahmen der bundesstaatlichen und demokratischen Staatsform Österreichs; organisatorischer Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports, Stellung und Bedeutung der Bundessportakademien in der Sportlandschaft.

#### **4. Organisationskunde und Recht**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Anleitung zur ökonomischen Führung eines Betriebes (Vereines usw.) und zur Anwendung der für die Sportart relevanten Rechengänge. Verständnis für die Rechtsgrundlagen des organisierten Sports.

**Lehrstoff:**

Einfache Buchhaltung; Einsatz entsprechender Hard- und Software in der Sportverwaltung. Grundlagen des Vereinsrechtes.

#### **5. Geschichte des Sports**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung der historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Sports.

**Lehrstoff:**

Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung der Sparte.

#### **6. Sportbiologie**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens der Instruktorin bzw. des Instructors im Sport. Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen; Aufbau einer Belastungsverträglichkeit; Erkennen und Vermeiden von Schädigungen am Bewegungsapparat. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um grundsätzliche Fragen der Sporthygiene.

**Lehrstoff:**

Arten des Muskelgewebes, Muskelschlingen; Knochenarten, Wirbelsäule; Nervensystem; Entstehung einer Bewegung; Energiestoffwechsel; Hormone; Atmung; Herz-Kreislaufsystem; Sinnesorgane; Grundlagen einer sportgerechten Ernährung; Wiederherstellung; Übertraining; alters- und geschlechtsspezifische Problemstellungen; Sport und Krankheit.

#### **7. Sportverletzungen und Maßnahmen**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Auseinandersetzung mit spartenspezifischen Beanspruchungen und Risiken und vorbeugende Maßnahmen dagegen.

**Lehrstoff:**

Vorbeugung gegen besondere Beanspruchungen der Sportart; häufige Verletzungen und ihre Erstversorgung.

#### **8. Sportpsychologie**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um eine adäquate Betreuung vor, während und nach dem Training sowie im Wettkampf. Berücksichtigung entwicklungsbedingter Erscheinungen.

**Lehrstoff:**

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie; Mentale Basistechniken. Wettkampfbetreuung; entwicklungspsychologische Fragestellungen.

## **9. Sportpädagogik, Sportmethodik**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um passende Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Jugendlichen und Erwachsenen.

### **Lehrstoff:**

Planen und Durchführung von Trainingseinheiten; methodische Grundsätze; Lehr- und Lernprozesse; Methodenkompetenz; Sicherheit im Sportunterricht; Trainerpersönlichkeit und Trainerkompetenz; Leiten und Führen.

## **10. Bewegungslehre und Biomechanik**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre unter Berücksichtigung vielfältiger Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik. Formen der menschlichen Bewegung; koordinative Fähigkeiten.

### **Lehrstoff:**

Aufgabengebiete der Bewegungslehre; motorische Entwicklung; koordinative Fähigkeiten; Formen der menschlichen Bewegung (zyklisch, azyklisch), Technikleitbild; Bewegungskombinationen; Bewegungsmerkmale; Aufgaben Bewegungsstil; Knotenpunkte einer Bewegung; Bewegungshandlung; Lernphasen; Formen des Lernens, Lernmodelle; die Sprache und Bewegungslernen; Analysemethoden der Biomechanik (Messverfahren, Messgrößen, Bewegungsanalyse); sportmotorische Testsysteme.

## **11. Trainingslehre**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verstehen, Erkennen und Anwendung von Trainingsprinzipien. Die Fähigkeit entwickeln, ein zielgerichtetes Training sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene im Breiten- und Leistungssport planen und ausführen zu können.

### **Lehrstoff:**

Leistungsstruktur; Grundlagen biologischer Anpassungsprozesse; die Belastbarkeit biologischer Systeme (Prävention); Belastungskomponenten; Belastungsmethoden; Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit); Training der koordinativen Fähigkeiten; Techniktraining (Querverbindung zur Bewegungslehre); Abschnitte der sportlichen Entwicklung; Trainingsprinzipien als Grundlage der Trainingsplanung.

## **12. Medieneinsatz**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um den Gebrauch audiovisueller Hilfsmittel und einschlägiger Fachliteratur.

### **Lehrstoff:**

Audiovisuelle Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; sportartenspezifische Fachliteratur; Wissensmanagement.

## **13. Seminar für Fachfragen**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verarbeitung, Vertiefung und Ergänzung sportartenspezifischer Themen.

### **Lehrstoff:**

Anthropologische Grundlagen; Sportartenspezifische Schwerpunkte und Themen.

## **14. Geräte- und Materialkunde**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die richtige Nutzung und Pflege von Sportstätten und der Geräte der Sparte.

Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen.

**Lehrstoff:**

Pflege der entsprechenden Sportstätten; spartenspezifische Geräte mit besonderer Berücksichtigung der Materialien.

**15. Antidoping****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Aufklärung, Information und Bewusstseinsbildung.

**Lehrstoff:**

Gesundheitliche Gefahren, gesetzliche Grundlagen, ethische Grundlagen Versuchungssituationen.

**16. Praktisch–methodische Übungen****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um einen auf den aktuellsten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb. Polysportive und spartenspezifische Arbeit zur Erfassung spezieller methodischer Maßnahmen und Verbesserung des Eigenkönnens.

**Lehrstoff:**

Anwendung vielfältiger Lernverfahren und Trainingsmethoden; sportartenspezifische Unterrichtsverfahren; Lehrproben und Reflexion.

**17. Praktische Übungen****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbessern des Eigenkönnens in verschiedenen Sportarten zur Erfassung spezieller methodischer Maßnahmen.

**Lehrstoff:**

Übungen zur Verbesserung der grundmotorischen Fertigkeiten und spartenspezifischen Fähigkeiten im Hinblick auf ihre Verwendung im Übungsbetrieb.

**B. Pflichtpraktikum****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Festigung und Erweiterung der Kompetenzen einer Instruktorin bzw. eines Instructors; Festigung des sportartenspezifischen Eigenkönnens.

**Lehrstoff:**

Übungen zur Verbesserung der Kompetenzen der Instruktorin bzw. des Instructors sowie des Eigenkönnens in der Sparte.

**C. Freigegegenstände****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Erweiterung der Kompetenzen einer Instruktorin bzw. eines Instructors.

**Lehrstoff:**

Aktuelle Fachgebiete.