

Anlage B.8

LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN FÜR ALLGEMEINE KÖRPERAUSBILDUNG

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern für Allgemeine Körperausbildung hat in einem dreisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben einer Trainerin/eines Trainers für Allgemeine Körperausbildung vertraut zu machen. Trainer im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, im Grundlagen- und Aufbautraining der Allgemeinen Körperausbildung zu unterweisen.

II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hierbei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand zuerst das Wochenstundenausmaß für einen Unterricht während des gesamten Semesters, daneben in Klammer das gesamte Stundenausmaß im Falle des Einbeziehens von Formen des Fernunterrichtes angegeben).

	Wochen stunden	1.Semester (Gesamtausmaß bei Einbeziehung des Fernunterrichts)	Wochen stunden	2.Semester (Gesamtausmaß bei Einbeziehung des Fernunterrichts)	Wochen stunden	3.Semester (Gesamtausmaß bei Einbeziehung des Fernunterrichts)
A. Pflichtgegenstände						
I. Theorie						
1. Religion	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	-	-
2. Deutsch	1,0	(5,0)	-	-	-	-
3. Lebende Fremdsprache	-	-	1,0	(5,0)	-	-
4. Politische Bildung und Organisationslehre	1,0	(5,0)	-	-	-	-
5. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen	-	-	1,0	(5,0)	-	-
6. Geschichte von Bewegung und Sport	0,5	(2,5)	-	-	-	-
7. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)	3,0	(15,0)	2,0	(10,0)	1,5	(7,5)
8. Erste Hilfe	-	-	-	-	2,0	(10,0)
9. Sportpsychologie und Lebenskunde	-	-	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
10. Pädagogik, Didaktik und Methodik	2,0	(10,0)	1,0	(5,0)	-	-
11. Bewegungslehre und Biomechanik	-	-	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)
12. Trainingslehre	1,5	(7,5)	5,0	(25,0)	3,5	(17,5)
13. Seminar für Fachfragen	-	-	-	-	2,0	(10,0)
14. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	-	-	-	-	1,0	(5,0)
15. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	1,0	(5,0)			-	-
16. Gerätekunde und Sportstättenbau	-	-	-	-	1,0	(5,0)

II. Praxis						
17. Praktisch-methodische Übungen	4,0	(20,0)	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)
18. Spezielle praktisch-methodische Übungen	-	-	2,0	(10,0)	6,0	(30,0)
19. Massage	2,0	(10,0)	-	-	-	-
Summe	17,0	(85,0)	18,0	(90,0)	23,0	(115)

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Bei Fernunterricht ist der Schüler verpflichtet, zu Beginn eines jeden Semesters am Einführungsunterricht (Bekanntgabe und Erklären der Lernhilfen) teilzunehmen. Die Unterlagen für den Fernunterricht haben in Umfang und Inhalt dem Lehrstoff eines normalen Unterrichtssemesters zu entsprechen. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehen von Fernunterricht erreicht werden.

In den einzelnen Gegenständen und in den Unterrichtsstunden ist in ganz besonderer Weise die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen.

In allen Gegenständen, besonders jedoch in den theoretischen Fächern, ist auf die spätere Berufsausübung Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist in Beziehung auf den Sport darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll. Auf die Querverbindungen in den einzelnen Unterrichtsgegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben, und die Schüler sind zur Selbständigkeit anzuregen.

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Der Lehrplan für den Religionsunterricht im Lehrplan zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Lehrstoff:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Der in Anlage A.1 angegebene Lehrstoff ist zu kürzen und zu raffen.

V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES AUF DIE EINZELNEN SEMESTER

1. Religion

Siehe Abschnitt IV.

2. Deutsch

Bildungs- und Lehraufgabe:

Gewandtheit in der Ausdrucksweise im Hinblick auf die Anforderung an eine Fachkraft für Körperausbildung bei der Schulung von Ausbildern; Einführung in die Sportterminologie.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Sprecherziehung; Bewegungsbeschreibung; Schreibung der wichtigsten Fremdwörter, die im Sport häufig Verwendung finden; Vortragstechnik, Referate und Diskussion.

3. Lebende Fremdsprache

Bildungs- und Lehraufgabe:

Einführung in die Sportsprache.

Lehrstoff:

2. Semester (1 Wochenstunde)

Alltagssprache mit Bezug zum Sport; Erweiterung des sprachspezifischen Wortschatzes.

4. Politische Bildung und Organisationslehre

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um den Aufbau des österreichischen Sports und wichtiger Organisationen.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Stellung des Staates zum Sport; Kompetenzfrage im österreichischen Sport; Vereinswesen und Aufbau des Sports und der einzelnen Sportinstitutionen.

5. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Organisation und Verwaltung eines Vereines, Betriebes, einer Sportstätte. Wirtschaftliches Denken. Vermitteln mathematischer Kenntnisse, die zur Lösung von Aufgaben im wirtschaftlichen und im sportlichen Bereich erforderlich sind.

Lehrstoff:

2. Semester (1 Wochenstunde)

Wirtschaftliche Vereinsführung; Geräte- und Sportstättenverwaltung; Grundsätze des Vertragswesens; Versicherungsfragen; Sportmanagement und Sportmarketing; Haftung bei Sportverletzungen und anderen Schäden.

6. Geschichte von Bewegung und Sport

Bildungs- und Lehraufgabe:

Aufzeigen der wichtigsten historischen Tatsachen des Sports.

Lehrstoff:

1. Semester (0,5 Wochenstunden)

Kurzer Überblick über die Entwicklung des Sports vom Ursprung bis in die heutige Zeit; einzelne Schwerpunkte und die hierfür verantwortlichen Hintergründe; die Olympischen Spiele in der Antike und in der Neuzeit.

7. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Genauere Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen, um das Training den biologischen Grundsätzen nach richtig gestalten zu können. Wissen um die Eigengesetzlichkeit des organischen Lebens. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit, damit bei der beruflichen Tätigkeit darauf Rücksicht genommen werden kann; Wissen um grundsätzliche Fragen der Hygiene; Verstehen der Problematik des Dopings.

Lehrstoff:

1. Semester (3 Wochenstunden)

Aufbau und Funktion der Zelle; Gewebelehre; Gelenke und Knochenverbindungen; Entstehung einer Bewegung; Muskel und Muskelstoffwechsel; Herzanatomie; Kreislauf; Atmung; Ernährung und Verdauung; Nervensysteme; Niere, Harnwege (Anatomie, Physiologie); Hormonsystem; Doping (Bestimmungen, Arten, Auswirkungen).

2. Semester (2 Wochenstunden)

Leistungsdiagnostik; Wirkung verschiedener Trainingsbelastungen (übergreifend); Testverfahren und Interpretation; Spezialthemen (Wiederherstellung, Massage, Sauna); Grundlagen der Sporthygiene und ihre Anwendung in der Praxis.

3. Semester (1,5 Wochenstunden)

Spezifische Probleme bei der Körperausbildung und im Training.

8. Erste Hilfe

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um im Ernstfall Hilfe leisten zu können.

Lehrstoff:

3. Semester (2 Wochenstunden)

Allgemeine Richtlinien; lebensbedrohliche Situationen; Wiederbelebung; praktische Maßnahmen in der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen.

9. Sportpsychologie und Lebenskunde

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Voraussetzung für eine entsprechende Ausbildungs-, Trainings- und Wettkampfbetreuung sowie eine sinnvolle Lebensgestaltung.

Lehrstoff:

2. Semester (1 Wochenstunde)

Kommunikation; Verhalten; Einstellung; Motivation; Diagnose; physiologische Voraussetzungen; psychoregulative Steuerung (Angst, Streß, Aggression usw.); Demonstration von psychoregulativen Maßnahmen.

3. Semester (2 Wochenstunden)

Wettkampfbetreuung; Konfliktlösung; Gruppendynamik und Videofeedback; persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung.

10. Pädagogik, Didaktik und Methodik

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für die grundlegenden Erkenntnisse der Pädagogik, Didaktik und Methodik der Körperausbildung sowie Wissen um die Erkenntnisse zur kritischen Wertbestimmung und einer sinnvollen und zielführenden Ausbildungsgestaltung.

Lehrstoff:

1. Semester (2 Wochenstunden)

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik; Ziele der Erziehung; die Fachkräfte für Körperausbildung als Erzieher; Grundsätze der Methoden; methodische Hilfsmittel; Gliederung einer Trainingseinheit.

2. Semester (1 Wochenstunde)

Methodische Verfahren; Organisation der Ausbildung; Führungsstile; Schulungsmethoden für verschiedene leistungsbestimmende Faktoren.

11. Bewegungslehre und Biomechanik

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für Bewegungsabläufe und ihre Beeinflussung sowie ihre kritische Beurteilung für ein erfolgreiches Wirken als Fachkraft in der Körperausbildung.

Lehrstoff:

2. Semester (2 Wochenstunden)

Allgemeine Gesetze und Prinzipien der Sportmotorik sowie deren Beurteilung aus der Sicht der Bewegungslehre; Bewegungseigenschaften;

Videoanalyse.

3. Semester (2 Wochenstunden)

Einführung in die Biomechanik sportlicher Bewegungen;

Bewegungsanalysen; Erstellung und Wertung von Bewegungsdiagrammen insbesondere von sportlichen Bewegungen, die in dieser Ausbildung zur Anwendung kommen.

12. Trainingslehre

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erreichen der Fähigkeit, selbständig eine wirksame und sachgemäße Ausbildung und das hierfür notwendige Training vorzubereiten und durchzuführen. Verstehen der speziellen trainingstheoretischen Kenntnisse und Ausbildung von methodischen Fähigkeiten zur Trainingsplanung und -gestaltung.

Lehrstoff:

1. Semester (1,5 Wochenstunden)

Training, Trainingslehre; leistungsbestimmende Faktoren; Gesetz der funktionellen Anpassung; Belastungskomponenten. Trainingsziele - Trainingsinhalte; Trainingsmittel; Trainingsmethoden; Training der motorischen Eigenschaften.

2. Semester (5 Wochenstunden)

Inhalte (Übungsformen) zur Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit; umfassende Behandlung der einzelnen Trainingsmethoden und Durchleuchtung ihrer physiologischen Hintergründe; eingehende Behandlung des Trainings der konditionellen Komponenten; Wechselbeziehung der motorischen Eigenschaften zueinander; Trainingsplanung; Trainingssteuerung; Regeneration; Leistungstests; Umsetzung in das praktisch-methodische Arbeiten.

3. Semester (3,5 Wochenstunden)

Spezielle Fragen und Themen auf der Basis der allgemeinen diesbezüglichen Vorschriften; konkrete Maßnahmen für die Ausbildung und das spartenspezifische Training; Ausbildungs- und Trainingsgestaltung mit Berücksichtigung der Konditions-, Technik- und Taktikschulung; Training und dessen Schwerpunkt; taktische Grundsätze unter verschiedenen Bedingungen; Erkennen von Fehlern - Maßnahmen zur Korrektur.

13. Seminar für Fachfragen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen und Verstehen spezieller Probleme in dieser Ausbildung und im Training. Einführung in die Organisation und in das Sportmanagement.

Lehrstoff:

3. Semester (2 Wochenstunden)

Spezifische medizinische Fragen und Fragen der Ausbildungs- und Trainingssteuerung; spartenspezifische Themen, vor allem im Hinblick auf die Persönlichkeitsbildung; Grundlagen des Managements und Marketings.

14. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde

Bildungs- und Lehraufgabe:

Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens.

Lehrstoff:

3. Semester (1 Wochenstunde)

Wettkampfbestimmungen im Detail und ihre Anwendung im Wettkampf;
Organisationsfragen für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe;
praktische Teilnahme an Wettkämpfen.

15. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um einen sinnvollen Gebrauch audiovisueller Hilfsmittel und der einschlägigen Literatur.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Verwendung audiovisueller Hilfsmittel und der Fachliteratur; Anlegen einer Literaturliste.

16. Gerätekunde und Sportstättenbau

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Gestaltung von Sportstätten sowie Verwendung und Pflege der Geräte.

Lehrstoff:

3. Semester (1 Wochenstunde)

Aufbau und Errichtung der entsprechenden Sportstätten; Aufbau der spartenspezifischen Sportgeräte mit besonderer Berücksichtigung der Materialien.

17. Praktisch-methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die psycho-physischen Voraussetzungen im Schwimmen, in der Leichtathletik und in Ballspielen sowie in anderen Sportarten.

Lehrstoff:

1. Semester (4 Wochenstunden)

Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften; Spiele in der Halle und im Freien.

2. Semester (2 Wochenstunden)

Schulung von technischen Elementen; Entwicklung des Bewegungssehens für das Analysieren von Bewegungsabläufen.

3. Semester (2 Wochenstunden)

Schulung von Konditionselementen sowie Schaffung wichtiger psycho-physischer Voraussetzungen.

18. Spezielle praktisch-methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um eine methodisch einwandfreie und auf den letzten Erkenntnissen beruhende moderne Ausbildung; Umsetzung in die Praxis.

Lehrstoff:

2. Semester (2 Wochenstunden)

Formen von Bewegungsmustern bei den betriebenen Sportarten.

3. Semester (6 Wochenstunden)

Eignungsprüfungen; Ausbildungsgestaltung und Organisation; Fehlerkorrekturen; Ausbildungskontrollen; Lehrproben.

19. Massage

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen in der Massage.

Lehrstoff:

1. Semester (2 Wochenstunden)

Theoretische Einführung in die Grundbegriffe (Wirkungsmechanismus, Verbote, Mittel); Vertrautmachen mit den einzelnen Massagegriffen;

Erlernen der Ganzmassage durch Aneinanderreihen der Griffen;

Kurzmassage, Teilmassage, Selbstmassage; regenerative Maßnahmen.