Anlage C.1

LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON SPORTINSTRUKTORINNEN UND SPORTINSTRUKTOREN

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportinstruktorinnen und Sportinstruktoren hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes Bundesgesetz über Schulen zur Ausbildung von Bewegungserziehern und Sportlehrern (Bundessportakademiengesetz) zum Ziel, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben einer Instruktorin bzw. eines Instruktors vertraut zu machen. Instruktor im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, unter Einbeziehung des in der Gesamtausbildung erworbenen Wissens und Könnens den Übungsbetrieb im Breitensport zu leiten und im Leistungssport vorzubereiten, pädagogisch-methodisch wirkungsvoll zu führen und auszuwerten. Instruktorinnen und Instruktoren begreifen die Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der ihnen anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen.

II. STUNDENTAFEL

(Es wird das Gesamtausmaß der Unterrichtseinheiten je Unterrichtsgegenstand auch im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichts angegeben.)

			Unterrichts-einheiten
A.	**Pflichtgegenstände**		
I.	**Theorie**		
	1.	Religion (Ethik)	2-4
	2.	Deutsch (Kommunikation)	2-6
	3.	Organisation des Sports	2-3
	4.	Betriebskunde und Recht	2-6
	5.	Geschichte des Sports	2-3
	6.	Medieneinsatz	2-5
	7.	Geräte- und Regelkunde	2-8
	8.	Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit	10-15
	9.	Sportspsychologie	5-8
	10.	Sportpädagogik und Sportmethodik	5-20
	11.	Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik	10-20
	12.	Angewandte Trainingslehre	20-40
	13.	Dopingprävention	2-3
	14.	Seminar für Fachfragen	3-9
		Zwischensumme	**69-150**
II.	**Praxis**		
	15.	Praktisch-methodische Übungen	40-50
	16.	Praktische Übungen	20-30
	17	Pflichtpraktikum (außerhalb des Unterrichts)	20
		Zwischensumme	**80-100**
		SUMME	**149-250**
B.	**Freigegenstände**		
	18.	Aktuelle Fachgebiete	20
	19.	Sportverletzungen und Maßnahmen	4

Schulversuch

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

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

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Kompetenzen des Unterrichtsgegenstandes beschrieben. Kompetenzen sind durch eine Inhaltsdimension und durch eine Handlungsdimension gekennzeichnet. Die Handlungsdimension, d.h. die Ebene auf welcher Lernstufe die Teilnehmerin/der Teilnehmer Kompetenzen erwerben soll, sind durch die Buchstaben (A), (B) und (C) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet

(A) die Lernstufe „Wiedergeben“: Informationen wiedergeben können, Bescheid wissen über, effektive Verhaltensstrategien kennen

(B) die Lernstufe „Anwenden“: Fakten interpretieren, vergleichen und gegeneinander abwägen können, Muster erkennen können, Probleme unter Anwendung von Skills und Wissen lösen können; angeeignetes Wissen in die Anleitung von Sportgruppen umsetzen können

(C) die Lernstufe „Analysieren/Evaluieren“: Urteile auf Basis von Kriterien und Standards fällen können; bekannte Elemente zu einem neuen Muster oder einer neuen Struktur zusammenfügen können; Ursachen für nicht zielführendes Verhalten erkennen können; aus Erfahrungen neue Optionen generieren können

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

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

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT
(Bekanntmachung gemäß § 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer 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.

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;

schulversion

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

A. Pflichtgegenstände

1. Religion

Siehe Abschnitt IV.

1.1. Ethik

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– Aspekte der Sportethik als Teil der angewandten Ethik beschreiben. (A)

– Positionen zu zentralen sportethischen Themen beziehen. (B)

Lehrstoff

Grundlagen der Sportethik als Teilgebiet der angewandten Ethik; Fairness und Chancengleichheit, Fairness gegenüber anderen (Kontrahentinnen und Kontrahenten, Zuschauern, sich selbst); Spannungsfeld Spielregeln – Rechtsnormen – unbedingte moralische Normen; Spannungsfeld persönliche versus institutionelle Verantwortung in ethischen Fragen und Entscheidungen; Gewalt im Sport; Integration und Inklusion

2. Deutsch (Kommunikation)

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– Stundenbilder unter Verwendung der Grundlagen von Kommunikation und Präsentation zielgruppenadäquat präsentieren. (C)

Lehrstoff

Grundlagen der Kommunikation; die Sprache der Sportlerinnen/Sportler versus die Sprache der Trainerinnen/Trainer; Präsentationstechniken; Formen des Feedbacks als Möglichkeit der Überprüfung für die Zielorientiertheit und Verständlichkeit der persönlichen Kommunikation

3. Organisation des Sports

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– die wesentlichen Eckpfeiler der Organisation des Sports in Österreich und der Förderstrukturen benennen. (A)

Lehrstoff

Staatliche und föderative Verankerung des Sports; Förderstrukturen in Österreich; Ausbildungsstrukturen in Österreich, Stellung und Bedeutung der Bundessportakademien in der Ausbildungslandschaft für den Sport

4. Betriebskunde und Recht

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– einfache Fragen bezüglich Vereinsführung und Vereinsrecht, auch in Zusammenhang mit einer Sport-Eventorganisation beantworten. (A)

Lehrstoff

Grundlagen des Vereinsrechts, Haftungsfragen und rechtliche Verankerung der Instruktorin/des Instruktors; Grundprinzipien der Eventorganisation; Verständnis für die Rechtsgrundlagen des organisierten Sports

Schulversuch

5. Geschichte des Sports

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– sporthistorische Entwicklungen und aktuelle Tendenzen der eigenen Sportart diskutieren und einen Zusammenhang zwischen historischen Bezügen und aktuellen Ereignissen herstellen. (B)

Lehrstoff

Geschichte des nationalen und internationalen Sports und des Sport-Fachverbandes, aktuelle Entwicklungen in der Sportart im Zusammenhang mit historischen Ereignissen

6. Medieneinsatz

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– einfache audiovisuelle und IT-unterstützende Hilfsmittel sowie einschlägige Fachliteratur zum Zwecke der Präsentation und Analyse in der Sportanleitung einsetzen. (B)

Lehrstoff

Audiovisuelle bzw. IT-unterunterstütze Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; sportartenspezifische Fachliteratur; Wissensmanagement

7. Geräte- und Regelkunde

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– die richtige Nutzung und Pflege von Sportstätten und Geräte der Sparte einschätzen. (B)
– die aktuellen Entwicklungen und Tendenzen im Bereich der Material- und Sportgerätetechnik wiedergeben. (A)
– die grundlegenden nationalen und internationalen Wettkampfbestimmungen und Regeln benennen. (A)

Lehrstoff

Materialien und deren Eigenschaften, Pflege, Aufbewahrung; aktuelle Entwicklungstendenzen; Sicherheit im Umgang mit den Sportgeräten; Nationales- und internationales Regelwerk, Wettkampf- und Durchführungsbestimmungen

8. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– den menschlichen Körper als „Bewegungswesen“ beschreiben. (A)
– erklären, wie durch systematisches und regelmäßiges Bewegen bzw. sportliches Training funktionelle und strukturelle Anpassungen im Organismus ausgelöst werden. (A)
– trainingsmethodische Aspekte im langfristigen Leistungsaufbau anwenden. (B)
– die Notwendigkeit der Entwicklung einer körperlichen Belastungsverträglichkeit im Kontext der progressiven Belastungssteigerung argumentieren. (A)
– die Grundlagen der Energiebereitstellung in Bezug zu den Trainingsbereichen setzen und daraus eine (sportartspezifische) Trainingsmethodik ableiten. (C)
– trainingspraktische Übungen und Mittel zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung (im Bezug zu den oben genannten Aspekten) einsetzen und vorzeigen. (B)
– aktive und passive Regenerationsmaßnahmen als integrativer Bestandteil regelmäßigen Trainings darstellen. (B)

Lehrstoff

Anpassungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, Gelenkstrukturen und Anpassung durch sensomotorisches- bzw. muskelaufbauendes Training; Sensomotorik: Zusammenspiel von informationsaufnehmenden und -verarbeitender Systeme im Kontext sportlichen Trainings (u.a. lokale Stabilisation, Bewegungslernen), physiologische Vorgänge bedingt durch Aufwärmen (Gelenke, Herz-

Schulversuch

Kreislaufsystem); phasisches Muskelfaserkonzept; langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung; inter- und intramuskuläre Trainingswirkung; Bewegungseinschränkungen vs. Muskelverkürzungen; Grundlagen und Anpassung des Herz – Kreislaufsystems; Energiebereitstellung; Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit

9. Sportpsychologie

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- grundsätzliche Arbeitsfelder der Sportpsychologie nennen. (A)
- Anwendungsbereiche und Grundkenntnisse der Sportpsychologie benennen und zuordnen. (A)

Lehrstoff

Unterschied Einzelsportlerbetreuung und Teambetreuung; Coach the Coach; Gestaltung von Elternabenden im Sportverein; Organisation der Sportpsychologie in Österreich; sportpsychologische Maßnahmen: Motivationstraining, Zielsetzungstraining, Wahrnehmungstraining, Entspannungstechniken, Visualisierungstraining

10. Sportpädagogik und Sportmethodik

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Gruppen in seinem/ihren Wirkungsbereich (Bildungsbereich) selbständig und sicher leiten und führen. (C)
- ihre erworbene pädagogische Anleitungskompetenz (Handlungskompetenz) in hohem Ausmaß umsetzen. (C)
- die Bedürfnisse und Ziele der Sportgruppe abklären. (B)

Lehrstoff

Rolle – Funktion; Prinzip der Verantwortung; Kontaktgestaltung zur Gruppe; Lehrverfahren, Führungsstile – Kommunikation zwischen Instruktorin/Instruktor und Sportlerin/Sportler, Erziehungsziele des Sports, Motive des Sporttreibens; zielgerichtet Kommunikation; methodische Grundsätze der Planung und Durchführung von Trainingseinheiten; Sicherheit im Sportunterricht; Leiten und Führen; Umgang mit Abhängigkeitsverhältnissen zwischen Trainerin/Trainer und Sportlerin/Sportler

11. Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- sportartspezifische Bewegungsabläufe aufgrund einfacher Bewegungskriterien analytisch bewerten und den motorischen Lernprozess entwicklungsgemäß und zielgruppenspezifisch anpassen. (C)
- Unterschiede und Fehler eines Bewegungsablaufes benennen. (B)
- Korrekturschritte zur effektiven Bewegungsausführung anleiten. (C)
- die koordinativen Basisfähigkeiten sportartspezifisch aufgrund der räumlichen – zeitlichen und dynamischen Erfordernisse bewerten. (B)
- die grundsätzlichen Modelle des Bewegungslernens beschreiben und anwenden. (B)

Lehrstoff

motorische Entwicklung, Sensomotorik, koordinative Fähigkeiten; unbewusstes vs. bewusstes Lernen, differenzielles Lernen vs. Programmtheorie; einfache sportmotorische Testsysteme, Einflussfaktoren auf das Bewegungslernen; Feedback; sportartspezifische Bewegungslehre und Biomechanik; Formen der menschlichen Bewegung (zyklisch, azyklisch), Technikleitbild; Knotenpunkte einer Bewegung; unterschiedliche Formen der Bewegungsanalyse; biomechanische Grundprinzipien

12. Angewandte Trainingslehre

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

Schulversuch

– Grundbegriffe der Trainingslehre beschreiben, verstehen und anwenden. (B)
– Trainingsprinzipien im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge (siehe Sportbiologie) verstehen und anwenden. (B)
– für den betreuten Personenkreis auf Basis von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bzw. koordinativen – taktischen – strategischen Fertigkeiten eine Trainingsstunde planen (vgl. PMÜ). (C)
– geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten in der trainingsmethodischen Vorgehensweise berücksichtigen. (B)
– geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten zielgruppenadäquat (Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Senioren, Behinderte) in einer Trainingseinheit anwenden. (C)
– die Notwendigkeit eines langfristigen Leistungsaufbau verstehen. (A)

Lehrstoff

Training als Prozess; allgemeine Trainingsprinzipien; Trainingsmethoden; Überkompensation; auf das Grundlagen- und Aufbautraining bezogene Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeit- und gelenkserhaltende bzw. gelenkserweiternde Maßnahmen; Muskelkettentraining; Koordinationstraining und Bewegungslernen (vgl. Sportbiologie bzw. Bewegungslehre und Biomechanik); einfache Testverfahren; Technik- und Koordinationstraining; psycho-physische Regeneration (vgl. Sportbiologie und Sportpsychologie);

Abschnitte der sportlichen Entwicklung, biologisches Alter, sensible Phasen, langfristiger Leistungsaufbau; Entwicklungsmöglichkeiten motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

13. Dopingprävention

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
– Risiken und Gefahren von Doping benennen. (A)
– Athletinnen und Athleten für die Gefahren des Dopingeinsatzes sensibilisieren. (B)
– Beratungsstellen und aktuelle Informationsquellen recherchieren. (A)

Lehrstoff

Bewusstseinsbildung als entscheidenden Grundsatz zur Dopingprävention; gesetzliche Grundlagen der Dopingprävention; Gesundheitliche Risiken und Gefahren diverser Substanzen und Methoden; „Graubereich“ Supplementierung, nationale und internationale Antidopingagenturen (NADA, WADA), Kaderathletinnen/Kaderathleten und tägliches Meldepflichtsystem (ADAMS);

14. Seminar für Fachfragen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
– interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren. (B)

Lehrstoff

Ernährung (zB Gewichtsmanagement, Trinkverhalten, sinnvoller Umgang mit Nahrungsergänzungsmittel), spezielle Sicherheitsaspekte im Übungsbetrieb, Prävention und Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen; Training unter besonderen klimatischen Bedingungen; Zeitumstellungsproblematik

15. Praktisch–methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
– theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen anwenden. (B)
– das Übungsrepertoire (auch auf der Basis von grundlegenden Testergebnissen) zielgruppenadäquat anpassen bzw. variieren und selbstständig kreativ erweitern. (C)
– für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturieren und einen auf den aktuellen Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb durchführen. (B)

Schulversuch

– spezielle methodische Maßnahmen zur Verbesserung des Eigenkönnens von Personen und Zielgruppen entwickeln. (C).
– Präventivmaßnahmen als Voraussetzung für körperliche Belastungen (Herz-Kreislaufsystem, Bewegungsapparat und psychische Aspekte) setzen. (B)
– psychophysische Belastungen in ihrer Wirkung einschätzen. (B)
– einen sicherheitsorientierten Übungsbetrieb herstellen. (C)

Lehrstoff

Anwendung vielfältiger Lehr- und Lernverfahren und Trainingsmethoden; sportartenspezifische Unterrichtsverfahren; Lehrproben und Reflexion; grundlegende Testverfahren; Ordnungsrahmen und Ordnungsrahmenwechsel

16. Praktische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– ihr Eigenkönnen in allgemeinen und spartenspezifischen Bewegungssequenzen zur Unterstützung der Demonstrationsfähigkeit und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz verbessern. (B)

Lehrstoff

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

17. Pflichtpraktikum

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– eigenständig in der Arbeit mit Personen und Gruppen eine Festigung und Erweiterung der Kompetenzen als Instruktorin/Instruktor erarbeiten. (C)

Lehrstoff

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

B. Freigegenstände

18. Aktuelle Fachgebiete

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden Verschnitt von Theorie und Praxis im Bereich der Aufgaben einer Instruktorin/eines Instruktors erweitern. (B)

Lehrstoff

Aktuelle Fachgebiete der Sportart

19. Sportverletzungen und Maßnahmen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

– vorbeugende Maßnahmen in sportartspezifischen körperlichen Beanspruchungen und Risiken treffen. (B)

Lehrstoff

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

Schulversuch