

AUSBILDUNG STAATLICH GEPRÜFTER SPORTLEHRER/INNEN

Ausbildungsstätte:

**Europäische Akademie des Rheinland-
Pfälzischen Sports,
Trier**

Träger der Ausbildung:

Land Rheinland-Pfalz

- **Ministerium für Bildung,
Wissenschaft, Jugend und Kultur**
- **Ministerium des Innern und für
Sport**

Landessportbund Rheinland-Pfalz

AUSBILDUNGSINHALTE

Lehrplan und Stundenansätze

**Ausbildungs- und Prüfungsordnung
für staatlich geprüfte Sportlehrerinnen und
Sportlehrer**

vom 29. Juni 1996

Landesverordnung von Rheinland-Pfalz

1. Theorieinhalte und mündliche Prüfungsfächer **(1.180 LE)**

- **Sport- und Vereinsmanagement**
(240 LE)
 - **Freizeit- und Erlebnissport**
(120 LE)
 - **Sportpädagogik, Sportpsychologie, Sportsoziologie**
(220 LE)
 - **Sportdidaktik und Sportmethodik**
(160 LE)
 - **Trainings- und Bewegungslehre**
(180 LE)
 - **Sportbiologie, Sport in Prävention und Rehabilitation, Gesundheitsförderung**
(260 LE)
-

2. Sportpraktische Inhalte und Prüfungsfächer **(600 LE)**

- **Große Spiele**
(140 LE)
Basketball, Fußball, Handball, Volleyball
- **Weitere Sportspiele**
(105 LE)
Badminton, Tennis, Tischtennis
- **Gymnastik**
(100 LE)
Funktionsgymnastik, Fitnessstraining, Rhythmische Gymnastik
- **Leichtathletik**
(65 LE)
- **Schwimmen/DLRG**
(65 LE)
- **Ausgewählte Freizeitsportarten und -spiele**
(125 LE)

3. Skikurs oder Surf- und Segelkurs **(50 LE)**

Prüfungsfach

Sportbiologie – Sport in Prävention und Rehabilitation – Gesundheitsförderung

1. Allgemeine Grundlagen und Begriffsbestimmungen (10 LE)

- Begriff Sportbiologie
- Angrenzende Disziplinen: Sportanatomie, Sportphysiologie und Sportmedizin
- Zur Biogeschichte des Menschen: Evolution, Phylogenese und Anthropogenese
- Besonderheiten der Natur des Menschen und Gegenwart
- Biologische Gesetzmäßigkeiten und das Prinzip der bewegungsbedingten körperlichen Adaptation
- Prinzip der Homöostase
- Die Organisation des menschlichen Körpers

2. Biologie der Zelle (10 LE)

- Die Zelle als elementare Funktionseinheit
- Eigenschaften
- Aufbau der Zelle und Zellorganellen

- Stoffaustausch der Zelle
- Stoff- und Flüssigkeitstransport
- Ruhepotential

3. Gewebe und Gewebearten (20 LE)

3.1. Epithelgewebe

- Oberflächenbildende Epithelien
- Drüsen- und Sinnesepithelien

3.2. Binde- und Stützgewebe

- Funktionen und Ausbildungen des Bindegewebes
- Fettgewebe
- Knorpelgewebe: Hyaliner Knorpel, Elastischer Knorpel, Faserknorpel
- Knochengewebe: Knochenzellen und Interzellulärsubstanz
- Entwicklung des Knochengewebes
- Entwicklung und Aufbau eines Röhrenknochens
- Mechanische Knocheneigenschaften
- Knochenverbindungen
- Strukturelle und funktionelle Anpassungen des Binde- und Stützgewebes an Belastungen

3.3. Muskelgewebe

- **Glattes Muskelgewebe**
- **Quergestreiftes Muskelgewebe: Skelettmuskelgewebe und Herzmuskelgewebe**
- **Muskelformen und –arten**
- **Hilfseinrichtungen der Muskulatur**
- **Aufbau des quergestreiften Skelettmuskels**
- **Strukturelle und molekulare Grundlagen einer Skelettmuskelkontraktion**
- **Elektromechanische Kopplung**
- **Muskelstoffwechsel: aerobe und anaerobe Energiegewinnung**
- **Muskelfasertypen**
- **Arbeitsweisen und Kontraktionsformen des Muskels**
- **Zusammenwirken von Muskeln**
- **Einfluss von Training auf die Muskulatur, Trainingsanpassungen**

3.4. Nervengewebe

- **Neuronen und Gliazellen**
- **Aufbau einer Nervenzelle**
- **Nervenimpulse, Aktionspotential**
- **Synapsen**
- **Nerv und Muskel**
- **Motorische Einheit**
- **Motorische Endplatte**

4. Funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates (25 LE)

4.1. Rumpfskelett

- **Aufbau der Wirbelsäule**
- **Wirbelkörper und Verbindungen der Wirbel**
- **Form und Bewegungen der Wirbelsäule**
- **Entwicklung und Bedeutung der physiologischen Krümmungen**
- **Muskuläre Verspannung der Wirbelsäule und des Bandapparates**
- **Bauch- und Rückenmuskulatur und deren Funktion**
- **Brustkorb und Atemmuskulatur**

4.2. Schultergürtel und obere Extremität

- **Schultergürtel: Knochen, Gelenke und Muskeln**
- **Schultergelenk und Schultergelenksmuskulatur**
- **Ellenbogengelenk: Knochen, Bandapparat, Muskulatur**
- **Drehgelenke des Unterarmes und Muskelbeteiligung**
- **Hand: Aufbau, Handgelenke und Muskeln**

4.3. Beckengürtel und untere Extremität

- **Beckengürtel und Becken: Knochen, Gelenke, Muskeln**
- **Hüftgelenk: Aufbau, Knochen- und Bandapparat, Muskeln der Hüfte**
- **Knochen von Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß**
- **Kniegelenk: Aufbau, Knochen- und Bandapparat, Mechanik, Kniegelenksmuskulatur**

- **Fuß und Sprunggelenke: Knochenaufbau, Fußmuskulatur, Gelenkaufbau und –mechanik**
- **Fußschwächen und Fußfehler**

4.4. Bewegungsabläufe aus funktionell-anatomischer Sicht

- **Darstellung einfacher Bewegungsabläufe**
- **Zusammenarbeit von Muskelgruppen**
- **Muskelschlingen: Streck- und Beugeschlinge**
- **Analyse komplexer sportlicher Bewegungsabläufe**

5. Herz und Gefäßsystem (15 LE)

- **Überblick: Das Kreislaufsystem**
- **Aufbau des Herzens**
- **Systole und Diastole**
- **Arbeitsphasen des Herzens, Herzzyklus**
- **Kenngößen der Herzfunktion**
- **Herzkranzgefäße und Versorgung des Herzmuskels**
- **Erregungsbildungs- und Erregungsleitungssystem**
- **Elektrokardiogramm (EKG)**
- **Adaptationen des Herzens und Veränderung der Funktionsgrößen**
- **Das Sportherz**
- **Aufbau und Funktion des Gefäßsystems**
- **Arteriell und venöses System**
- **Blutdruck und Blutdruckregulation**
- **Einfluss sportlichen Trainings auf das Gefäßsystem**

6. Blut und Immunsystem (10 LE)

- **Funktionen des Blutes**
- **Blutzellen und Blutplasma**
- **Blutgruppen**
- **Gastransport und Gasaustausch**
- **Blutstillung und Blutgerinnung**
- **Immunabwehr**
- **Spezifisches und unspezifisches Abwehrsystem**
- **Trainingsauswirkungen und -anpassungen**

7. Atmungssystem (15 LE)

- **Äußere und innere Atmung**
- **Aufbau und Funktion des Atmungssystems: obere und untere Atemwege, Lungen**
- **Atemmechanik**
- **Brustkorb und Atemmuskulatur**
- **Atemarbeit**
- **Lungenvolumina: Statische und dynamische Ventilationsgrößen**
- **Alveolärer Gasaustausch und Gastransport**
- **Regulation der Atmung**
- **Trainingsanpassungen des Atmungssystems**
- **Atemtechniken, Pressatmung**
- **Atmung beim Tauchen und Hyperventilation**
- **Atmung in der Höhe und Anpassungen**

8. Endokrines System (15 LE)

- **Allgemeine anatomisch-physiologische Grundlagen**
- **Hormondrüsen**
- **Hormone und ihre Wirkungen**
- **Die Rolle von Adrenalin und Noradrenalin**
- **Vegetatives Nervensystem**
- **Wirkung der Androgene und der Östrogene**
- **Sportliche Leistungsfähigkeit und hormonelles Regulationssystem**
- **Trainingsanpassungen und Folgen beeinflusster Hormonsteuerung**
- **Doping im Sport: Wirkungsspektren, Gefahren und Nebenwirkungen**

9. Verdauungssystem, Stoffwechsel und Ernährung (30 LE)

- **Aufbau und Funktion der Verdauungsorgane**
- **Verdauungsvorgänge**
- **Leber: Aufbau und Funktionen**
- **Einteilung und Bedeutung der Nahrungsstoffe**
- **Stoffwechsel und Energiebedarf**
- **Zusammensetzung der Sportlerernährung**
- **Energiebereitstellung: Aerobe und anaerobe Oxidation**
- **Bedeutung und Art der Flüssigkeitszufuhr**
- **Ernährung, Sport und Diabetes mellitus**
- **Ernährung, Sport und Hypertonie bzw. Hypotonie**

- **Ernährung, Sport und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Ernährung, Sport und Osteoporose**
- **Ernährung, Sport und rheumatische Erkrankungen**
- **Ernährung, Sport und Fettstoffwechselstörungen**
- **Gewichtsreduktion und Diät**

10. Gesundheit und Gesundheitsförderung (25 LE)

- **Zum Begriff Gesundheit**
- **Homöostase und Störgrößen**
- **Risikofaktoren**
- **Pathogenese und Salutogenese**
- **Prävention – Rehabilitation – Therapie**
- **Gesundheit und Lebensstil**
- **Wellness**
- **Hygiene**
- **Biorhythmus und Leistungsfähigkeit**
- **Akklimatisation**
- **Temperaturregulation**
- **Methoden der Physiotherapie**
- **Massage: Aufgabe, Arten und Wirkungsspektrum**
- **Grenzen der körperlichen Aktivität und Leistungsfähigkeit**
- **Doping und Suchtmittel**
- **Rauchen und Folgeerscheinungen**
- **Alkohol und sportliche Leistungsfähigkeit**

11. Rehabilitationssport (70 LE)

11.1. Allgemeine Grundlagen

- Ziele und Aufgaben im Sport mit behinderten Menschen
- Biologische und medizinische Grundlagen
- Behinderungsformen
- Rehabilitationsrecht und Rechtsfragen
- Psychologische Grundlagen des Rehabilitationssports
- Frühförderung und Bedeutung integrativen Vorgehens
- Gruppe und Gruppenführung im Sport mit Behinderten

11.2. Behinderungs- und Krankheitsformen des Stütz- und Bewegungsapparates

- Behinderungsspezifische medizinische Grundlagen
- Krankengymnastische Aspekte und Behandlungsformen
- Spezielle Didaktik und Methodik
- Geeignete Sportarten und Gehschule

Sport bei Erkrankungen der Wirbelsäule und bei Haltungsschäden

- Ursachen, Erscheinungsformen, Einteilung und Schweregrade degenerativer Erkrankungen und der Skoliose
- Spezielle Didaktik, Methodik und Trainingslehre
- Geeignete Sportformen: Gymnastik, Schwimmen, Spiele
- Vorsichtsmaßnahmen

Sport mit Gliedmaßengeschädigten, Amputierten, Endoprothesenträgern

- Ursachen, Erscheinungsformen, Einteilung und Schweregrade der Gliedmaßenmissbildungen, Gelenkschäden und Amputation
- Personen mit künstlichem Knie- bzw. Hüftgelenk
- Sportpraktische Inhalte und kontraindizierte Bewegungen
- Vorsichtsmaßnahmen

Sport mit Osteoporose - Betroffenen

- Medizinische Grundlagen der Osteoporose
- Spezielle Didaktik und Methodik
- Geeignete Sportinhalte
- Vorsichtsmaßnahmen

11.3. Chronische Erkrankungen

- Spezielle medizinische Grundlagen bei chronischen Erkrankungen:
Herz- und Kreislauferkrankungen,
Diabetes mellitus,
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK),
Asthma und Allergien
- Ursachen und Risikofaktoren
- Belastungs- und Untersuchungsmethoden
- Notfallmaßnahmen
- Spezielle Didaktik, Methodik und Trainingslehre
- Sportpädagogische Besonderheiten
- Psychosomatische Gesichtspunkte der Erkrankungen
- Ernährungszusammenhänge
- Sportpraxis und geeignete Sportarten

11.4. Geistige Behinderungen

- **Medizinische und psychologische Aspekte und Grundlagen**
- **Spezielle Didaktik und Methodik**
- **Körper- Raum- und Materialerfahrung**
- **Verhaltenstherapeutische Ansätze im Sport**
- **Mehrfachbehinderungen**
- **Einteilung, Ursachen und Erscheinungsformen psychischer Erkrankungen**
- **Sportpraxis, geeignete Sportarten und Psychomotorik**

12. Sportverletzungen (15 LE)

- **Erste Hilfe im Sport**
- **Grundregeln der Erstversorgung**
- **Wunden und Blutungen**
- **Verletzungen des Muskel-Skelett-Systems (Prellungen, Bandverletzungen, Gelenkverletzungen, Muskel- und Sehnenverletzungen)**
- **Knochenbrüche**
- **Tapeverbände im Sport**
- **Hitze- und Kälteschädigungen**
- **Lebensbedrohliche Zustände: Schock, Kollaps, Bewusstlosigkeit, Atem- und Herzstillstand**

Prüfungsfach

Sportdidaktik und Sportmethodik

1. Grundlagen der Allgemeinen Didaktik (10 LE)

- **Begriffsbestimmungen**
- **Didaktik als Teildisziplin der Pädagogik**
- **Auffassungen von Didaktik**
- **Didaktische Grundrichtungen: Bildungstheoretische Didaktik, Lerntheoretische Didaktik, Informationstheoretische Didaktik, Kommunikative Didaktik**
- **Curriculum**
- **Das Verhältnis von Didaktik und Methodik**

2. Zur Entwicklung der Sportdidaktik (15 LE)

- **Sportpädagogik - Sportdidaktik - Sportmethodik**
- **Sportdidaktik als Fachdidaktik**
- **Entwicklungsphasen der Sportdidaktik: Didaktik der Leibeserziehung, Didaktik der Sporterziehung, Didaktik der Bewegungserziehung**

- **Konzeptionen und Positionen der Sportdidaktik heute:**
Sportartenkonzept,
handlungsorientierte Sportdidaktik, offenes
Bewegungskonzept, Körper-
erfahrungskonzept, integratives Konzept
- **Sportdidaktik als Grundlage der Sportstundenplanung**

3. Gesellschaftliche und anthropologische Bedingungen und Einflussfaktoren (15 LE)

- **Interne und externe Rahmenbedingungen des Sportunterrichts und der Stundenplanung**
- **Gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Einflussfaktoren und Erwartungen**
- **Institutionelle Voraussetzungen**
- **Räumliche, materielle und organisatorische Gegebenheiten**
- **Zielgruppenspezifische Zusammensetzung: Entwicklungs- und Leistungsstand, Soziales Verhalten, Kenntnisse, Interessen**
- **Das Verhältnis Zielgruppe und Sportlehrer/in**
- **Beziehungsebene und pädagogisches Verhältnis**
- **Status und Rolle des Sportlehrers**
- **Schlüsselqualifikationen: Fachkompetenz - Selbstkompetenz - Sozialkompetenz**
- **Interpersonelles Geschehen und Problemsituationen**
- **Lehrerverhalten und Führungsstile**
- **Didaktisches Dreieck / Didaktischer Stern**
- **Besondere Interaktionsbedingungen**

4. Ziele und Inhalte (30 LE)

- **Bedeutung von Zielen, Aufgaben und Inhalten**
- **Aufgabenbereiche: Bewegungs-, Spiel-, Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitserziehung**
- **Pädagogische Leitideen und Erziehungsziele**
- **Allgemeine und fachliche Lernziele**
- **Lernzielebenen: Leitziele, Richtziele, Grobziele und Feinziele / Stundenziele**
- **Lernzielbereiche: motorische, kognitive, soziale, affektiv-emotionale Ziele**
- **Formulieren und Begründen von Stundenzielen**
- **Operationalisierung von Lernzielen und Lernzielkontrolle**
- **Bewegungslernen, Bewegungskönnen und Bewegungshandeln**
- **Motorisches Lernen, Üben und Trainieren als Lehr- und Lernprozess: Motorische Lernkonzepte, Lernstufen und Lernübertragung**
- **Soziales Lernen und soziale Handlungsfähigkeit**
- **Kognitives Lernen und Handlungswissen**
- **Bewegungshandeln: Spielen und Spielfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Wettkämpfen, Bewegungsgestaltung und Darstellen, Wohlbefinden und Gesundheitsförderung**
- **Inhalte und Themen im Sport und in der Sportstundengestaltung: Auswahl- und Einteilungskriterien**

- Traditionelles und erweitertes Sportverständnis
- Didaktische Positionen und Inhalte
- Sportstudententypen
- Schulsport und außerschulischer Sport
- Richtlinien und Lehrpläne Sport
- Zusammenhang von Inhalts- und Beziehungsebene
- Sportdidaktische Grundsätze und Prinzipien

5. Methoden in der Sportstundengestaltung (30 LE)

- Zum Begriff „Methodik“ und "Methoden"
- Grundzusammenhang: Ziele – Inhalte - Methoden
- Methodisches Vorgehen und methodische Entscheidungen
- Lehrverfahren und Unterrichtskonzepte:
induktives und deduktives Verfahren, synthetisches und analytisches Verfahren
- Offenes und geschlossenes Konzept / Projektunterricht
- Prozess- und Produktorientierung
- Methodische Reihen: Methodische Übungsreihen (MÜR), methodische Spielreihen
- Methodische Grundprinzipien
- Prinzipien der Stundengliederung und Funktion der Stundenteile
- Sozialformen des Unterrichts
- Ordnungs- und Organisationsformen in Sportstunden
- Methodische Maßnahmen und Aktionsformen: verbal-akustische,

visuelle, audiovisuelle und instrumental - taktile Maßnahmen

- Notwendigkeit und Ziele von Differenzierungsmaßnahmen
- Innere und äußere Differenzierung
- Methodische Hilfsmittel und Medien
- Die Sprache des Sportlehrers

6. Didaktische Analyse: Planung, Beobachtung und Auswertung von Sport- und Trainingsstunden (60 LE)

- Planungsbereiche und Planungsschritte
- Situations- und Bedingungsanalyse
- Zielanalyse
- Inhaltsanalyse: Sachstruktur- und Handlungsstrukturanalyse
- Methodenanalyse
- Medienanalyse
- Organisationsanalyse
- Analyse der Kontrollverfahren
- Stundenverlaufsplanung, Unterrichtsentwurf, Lehrskizze
- Planungstheorie und Praxis, Lehreinheiten
- Unterrichtsplanung und Sportstundengestaltung in der Praxis mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten, Zielen und Adressatengruppen
- Nachbereitung, Reflexion und Auswertung
- Beurteilung und Bewertung von Sportstunden
- Sicherheit und Unfallverhütung, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht

Prüfungsfach

Sportpädagogik – Sportpsychologie – Sportsoziologie

1. Grundlagen der Sportpädagogik

1.1. Gegenstand der Sportpädagogik (10 LE)

- Zum Sportbegriff
- Sozialwissenschaften
- Zusammenhang der Sportpädagogik mit Erziehungswissenschaft und Sportwissenschaft
- Sportpädagogik – Sportdidaktik – Sportmethodik
- Sportanthropologie
- Sportphilosophie
- Bewegung, Spiel und Sport

1.2. Entstehung und Entwicklung der Sportpädagogik (15 LE)

- Naturgemäße Erziehung: Rousseau und die Philanthropen
- Jahn und die deutsche Turnbewegung
- Schulturnen und Turnsysteme
- Reformpädagogik und „Natürliches Turnen“
- Sport und olympische Bewegung: Olympische Erziehung
- Politische Leibeserziehung

- Körpererziehung, Leibeserziehung und Sportpädagogik in Deutschland nach 1945

1.3. Grundwissen Pädagogik – Grundlagen von Erziehung und Entwicklung (25 LE)

- Enkulturation als Basisprozess: Lernen der Kultur
- Sozialisation und Sozialisationsprozess
- Entwicklungstheorien und Sozialisierungstheorien
- Sozialisationsbedingungen
- Primäre und sekundäre Sozialisation
- Sozialisationsforschung
- Sportsozialisation
- Zum Begriff der Erziehung
- Erziehung und der Erziehungsprozess
- Modellvorstellungen der Erziehung
- Erziehungsstile
- Personalisation und Persönlichkeitsbildung
- Soziales Lernen als pädagogische Interaktion
- Lernen als zentraler Begriff in der Pädagogik
- Lernen als lebenslanger Prozess
- Lernmodelle
- Bildung und Bildungsprozesse
- Verhalten, Handeln und Handlungsfähigkeit

1.4. Anthropologische Grundlagen der Sportpädagogik (20 LE)

- Die biologische, soziale und kulturelle Evolution des Menschen
- Pädagogische Anthropologie
- Körper und Leib aus sportanthropologischer Sicht
- Ganzheitliche Sichtweise menschlichen Handelns
- Die Rolle der Bewegung in der menschlichen Entwicklung
- Bedeutungsaspekte menschlicher Bewegungshandlungen
- Kultur, Körperkultur, Bewegungskultur, Sportkultur

1.5. Erziehungs- und Bildungswerte im und durch Sport (25 LE)

- Bedeutungen des Sports für alle
- Bewegungsentwicklung und Bewegungserfahrung: Bewegungserziehung
- Spiel und Spielen: Spieltheorien
- Spielpädagogik
- Leistung und Wettkampf: Leistungsbegriff und Leistungserziehung
- Soziale Funktionen des Sports und Sozialerziehung
- Sozialpädagogik
- Körpererfahrung und Selbsterfahrung
- Ethik und Sport: Fairness und Fair Play
- Olympische Erziehung und Friedenserziehung
- Gesundheit und Wohlbefinden: Gesundheitserziehung
- Ästhetik und Sport: Bewegungsgestaltung und Kreativität
- Freizeiterziehung
- Wagniserziehung / Erlebnispädagogik
- Umwelterziehung
- Sonderpädagogik

1.6. Sportpädagogische Handlungsfelder und Zielgruppenorientierungen (30 LE)

- Institutionen und Organisationen im Sport
- Pädagogische Bedeutungen des Sports in unterschiedlichen Arbeitsfeldern
- Motologie und Psychomotorik
- Kindergarten und Vorschule
- Ganztagschule und „Bewegte Schule“
- Schulsport
- Schule und Verein
- Jugendalter und Jugendsport
- Erwachsene und Erwachsenensport
- Seniorensport und Sportgeragogik
- Menschen mit Behinderungen
- Leistungssport
- Gesundheitssport

2. Grundlagen der Sportpsychologie

2.1. Ziel, Gegenstand und Methoden der Sportpsychologie (10 LE)

- Zur Entwicklung der Psychologie
- Bereiche und Teilgebiete der Psychologie
- Abgrenzung von Verhalten und Erleben

- **Sportpsychologie als Teilgebiet der Psychologie**
- **Aufgaben und Forschungsbereiche der Sportpsychologie**
- **Methoden der Erfassung psychischer Vorgänge und statistische Verfahren**
- **Sportpsychologie und Praxis**

2.2. Kognitive Aspekte sportlichen Handelns (10 LE)

- **Prozesse der Kognition**
- **Wahrnehmung und Informationsverarbeitung**
- **Formen der Sinneswahrnehmung und physiologische Grundlagen**
- **Gestaltpsychologie**
- **Aufmerksamkeit und Konzentration**
- **Gedächtnis, Vorstellungen, Antizipation**
- **Kognitive Entwicklung**
- **Denken und Intelligenz**
- **Sprache**

2.3. Psychologische Aspekte des Lernens (15 LE)

- **Zum Begriff Lernen**
- **Darstellung von Lerntheorien und Lernmodellen**
- **Klassisches Konditionieren, Operantes Konditionieren, Lernen am Modell, Lernen durch Einsicht**
- **Lernen als Strukturierungsprozess**
- **Motorisches Lernen**
- **Handlungsstruktur beim intentionalen Lernen**

- **Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen**
- **Mentales Training**

2.4. Motivation und sportliches Handeln (15 LE)

- **Konzepte und Modelle zur Erklärung der menschlichen Motivation**
- **Menschliche Grundmotive, Bedürfnisse und Triebe**
- **Motive und Motivation**
- **Grundlagen des Leistungsmotivs und der Leistungsmotivation**
- **Motivationspsychologische Probleme des Sports**
- **Frustration**
- **Aggressionsmotiv**
- **Aggressive Handlungen im Sport**
- **Emotionen**
- **Emotionales Erleben und Verhalten im Sport**
- **Intrinsische und extrinsische Motivation**
- **Motivationsforschung**

2.5. Entwicklungspsychologische Bedingungen und Einflüsse (20 LE)

- **Begriffe und Bereiche der Entwicklungspsychologie**
- **Entwicklungsprozess und Entwicklungstheorien**
- **Vererbung und Umwelt**
- **Phasen und Abschnitte der menschlichen Entwicklung**
- **Die ganzheitliche Entwicklung im Säuglingsalter und in der Kindheit**

- Pubeszenz und Adoleszenz
- Erwachsenenalter
- Stadien der Erwachsenenentwicklung
- Altern und Alternstheorien
- Zum Begriff Persönlichkeit
- Theorien der Persönlichkeitsentwicklung
- Persönlichkeitsmerkmale: Einflüsse, Erfahrungen, Störungen

- Sozialisation im und durch Sport
- Soziale Konflikte und strukturelle Bedingungen
- Steuerung sozialer Konflikte
- Zur Rolle des Lehrers / Trainers

3. Grundlagen der Sportsoziologie

3.1. Gegenstand, Entwicklung und Funktionen der Soziologie und der Sportsoziologie (10 LE)

- Gegenstand der Soziologie
- Der Mensch als soziales Wesen
- Soziologische Grundbegriffe
- Entwicklung und Aufgaben der Soziologie des Sports
- Methoden der empirischen Sozialforschung
- Forschungsgebiete der Sportsoziologie

3.2. Soziale Beziehungen und Strukturen im Sport (15 LE)

- Soziale Normen und Rollen im Sport
- Soziale Strukturen
- Soziale Gruppen
- Gruppenforschung
- Gruppendynamische Aspekte und soziale Interaktionen

Prüfungsfach

Freizeit- und Erlebnissport

1. Psychologie und Soziologie des Freizeitverhaltens (10 LE)

- **Freizeit – Gedanken zum Freizeitbegriff**
- **Entwicklung des Freizeitdenkens**
- **Freizeitverständnis im sozialen Wandel**
- **Freizeiterleben zwischen Wunsch und Wirklichkeit**
- **Freizeitumfang und Freizeitbeschäftigungen**
- **Freizeit als Medienzeit**
- **Freizeitwissenschaft und Freizeitforschung**

2. Freizeit in verschiedenen Lebenslagen und Lebensphasen (15 LE)

- **Lebens- und Freizeitsituation von Familien und Verheirateten**
- **Freizeitverständnis und Freizeiterleben von Frauen im Vergleich zu Männern**
- **Freizeitverhalten von Singles und Alleinlebenden**
- **Demografische Entwicklung - Lebens- und Freizeitsituation der älteren Generation**

- **Psychosoziale Probleme der Freizeit: Vereinsamung, Langeweile, Stress, Gesundheitsgefährdung**
- **Freizeit und Lebensqualität**

3. Entwicklung des Breiten- und Freizeitsports (20 LE)

- **Wertewandel in Gesellschaft, Freizeit und Sport**
- **Analyse der Erscheinungsformen des Breiten- und Freizeitsports und der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen**
- **Die 60er Jahre: Aufbauzeit, Zweiter Weg, Goldener Plan und Breitensport**
- **Die 70er Jahre: Trimm-Aktion, Sport für alle und soziokulturelle Orientierung**
- **Die 80er Jahre: Einflüsse der alternativen Spiel- und Bewegungskultur**
- **Ziele und Inhalte der alternativen Spiel- und Bewegungskultur**
- **Entwicklung der Fitness-Bewegung**
- **Enges und weites Sportverständnis**

4. Freizeitsport in der Gegenwart und Perspektiven (20 LE)

- **Erlebniswelt Sport: Zwischen Wellness und letztem Abenteuer**

- **Freizeitsportliches Handeln als Suche nach Risiko und Erlebnissen**
- **Freizeitpädagogische Ziele im Zeitvergleich**
- **Trendsportarten – Trends und Moden**
- **Das Netz der Freizeitsportanbieter**
- **Kommerzialisierung und Konsumorientierung**
- **Der organisierte Sport und breiten- und freizeitsportliche Angebote heute**
- **Motive des Sporttreibens**
- **Gesundheit, Fitness und Lebensstil**
- **Das Salutogenese - Modell**

5. Erlebnispädagogische Grundlagen (25 LE)

- **Erlebnispädagogik – fundierte Methode oder aktuelle Mode?**
- **Reformpädagogische Wurzeln der Erlebnispädagogik**
- **Kurt Hahn und seine Erlebnistherapie**
- **Erlebnispädagogische Konzepte: Outward Bound, Erleben als Therapie, Naturerleben, Angebote der Jugendhilfe, Präventive Erlebnispädagogik**
- **Handlungsorientiertes Lernen und Erfahrungslernen**
- **Wagniserziehung: Kooperation, Interaktion und Kommunikation**
- **Aspekte der Spielpädagogik**
- **Anforderungsprofil des Erlebnispädagogen**

6. Beschäftigungsfeld Freizeit: Tätigkeitsbereiche, Qualifikationen und Perspektiven (15 LE)

- **Berufliche Tätigkeit im Freizeitbereich**
- **Arbeitsfelder und Arbeitgeber**
- **Freizeitmanagement**
- **Pädagogik der Freizeit**
- **Der Animationsbegriff und Animation als Methode**
- **Didaktik und Methodik der pädagogischen Arbeit im Freizeitbereich**
- **Qualifikationsmerkmale und Qualifizierung**

7. Freizeit, Sport und Umwelt (15 LE)

- **Zur Beziehung Sport und Umwelt**
- **Konfliktbereiche und ökologische Folgen**
- **Umweltorientierte Sportpolitik und Umweltschutzmaßnahmen**
- **Ökologische Verantwortung und Umwelterziehung**
- **Umweltschutz im Sportverein**
- **Sportgeräusche und Lärmbelästigung**

Prüfungsfach

Sport- und Vereinsmanagement

1. Struktur und Organisation des Sports in Deutschland (60 LE)

- Historische Entwicklung des Sports
- Geschichte der deutschen Turn- und Sportbewegung
- Sport und Politik
- Gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports
- Grundsätze der Zusammenarbeit Staat – Sport
- Aufbau und Aufgaben der Sportselbstverwaltung
- Mitgliedsorganisationen
- Struktur des Sports in Rheinland-Pfalz
- Turn- und Sportvereine: Selbstverständnis und Entwicklung
- Öffentliche Sportverwaltung: Aufgaben und Zuständigkeiten
- Finanzierung des Sports
- Sportstättenbau
- Förderung des Leistungssports und weitere Sportförderungsmaßnahmen
- Schule und Verein
- Jugendsport
- Bildungswerke des Sports, Aus- und Fortbildungswesen
- Aktuelle Fragen der Sportentwicklung

2. Führung und Zusammenarbeit, Organisations- und Personalentwicklung, Gremienarbeit (50 LE)

- Grundlagen der Rhetorik: Sprechtraining, Freie Rede, Referat, Körpersprache
- Gesprächsführung und Argumentationstechniken
- Moderationstechniken
- Sozialkompetenz von Führungskräften
- Begriff Führung und Führungsfunktionen
- Führungsstile und -modelle
- Konfliktbewältigung und Strategien der Problemlösung
- Kooperation und Teamfähigkeit
- Selbstmanagement
- Organisationsentwicklung und Organisationsformen
- Aufbau- und Ablauforganisation
- Personalentwicklung, Personalwesen
- Haupt- und ehrenamtliche Tätigkeit
- Mitarbeitergewinnung, -betreuung und –pflege
- Personalmotivation
- Gremienarbeit nach innen und außen
- Sitzungs- und Versammlungstechniken
- Vorstandssitzungen, Mitgliederversammlung
- Präsentationstechniken
- Zielgruppenspezifische Arbeit
- Gender Mainstreaming, Diversity Management
- Sportentwicklung, Veränderungsprozesse und –management
- Qualitätsmanagement

3. Mitgliederverwaltung und Sportbetriebs-Management (30 LE)

- Allgemeine Verwaltungsbetriebslehre
- Formen des Schriftverkehrs
- Ablage- und Archivorganisation
- Protokollwesen
- Antragswesen
- Bürokommunikation
- Präsentationstechniken
- Mitgliederverwaltung und -betreuung
- Datenerfassung und -pflege
- Beitrags- und Meldewesen
- Ablauforganisation: Zeit- und Raumplanung
- Trainings-, Übungs- und Wettkampfbetrieb
- Sportgeräte: Kontrolle, Inventarisierung, Instandhaltung, Ergänzung

4. Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen (60 LE)

- Allgemeine betriebswirtschaftliche Grundlagen
- Finanzwirtschaftliche Grundbegriffe
- Steuerrecht und Steuerarten
- Gemeinnützigkeit und Grundsätze der Vereinsbesteuerung
- Spendenordnung
- Buchhaltungstechniken und Grundlagen der Buchführung
- Finanzplanung und -kontrolle
- Haushaltskalkulation und Bilanzierungstechnik
- Finanzierungsmöglichkeiten im Verein
- Sportförderprogramme
- Vereinsrecht

- Vereinsgründung und Vereinssatzung
- Willensbildung im Verein
- Bürgerliches Gesetzbuch: Allgemeiner Teil, Recht der Schuldverhältnisse, Sachenrecht
- Sportversicherungsvertrag, Zusatzversicherungen
- Aufsichtspflicht und Haftungsfragen
- Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)
- GEMA
- Arbeitsrecht
- Sportverein als Arbeitgeber

5. Marketing, Kommunikation, Veranstaltungen, Neue Medien (40 LE)

- Marketing: Grundlagen und Strategien
- Vereins- und Marktanalyse
- Einsatz von Marketinginstrumenten
- Erfolgskontrolle
- Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit: Bedeutung, Grundsätze und Möglichkeiten
- Pressearbeit: Prinzipien der Berichterstattung, Form und Gestaltung
- Weitere Kommunikationswege, -mittel und -techniken (z.B. Vereinszeitung, Plakate, Handzettel)
- Corporate Identity und Corporate Design
- Sponsoring
- Veranstaltungsmanagement und Event-Marketing
- Projektmanagement
- Neue Medien: Internet, Intranet, Multimedia-Anwendungen

Prüfungsfach

Trainings- und Bewegungslehre

1. Trainingslehre

1.1. Training und Trainingslehre (10 LE)

- **Der Trainingsbegriff**
- **Trainingslehre und Trainingswissenschaft**
- **Ziele und Bereiche sportlichen Trainings**
- **Sportliche Leistungsfähigkeit und ihre Komponenten**
- **Sportmotorische Fähigkeiten**
- **Kondition und konditionelle Fähigkeiten**
- **Konditionsformen und Sportarten**

1.2. Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien (10 LE)

- **Training als biologische Ursache – Wirkungs - Kette**
- **Der Begriff Adaptation**
- **Qualitätsgesetz und Reizstufenregel**
- **Gesetz der Homöostase und Superkompensation**
- **Gesetz der Trainierbarkeit, der Anpassungsfestigkeit und der Leistungsentwicklung**

- **Trainingsprinzipien zur Auslösung, zur Festigung und zur spezifischen Steuerung der Anpassung**
- **Prinzipien: wirksamer Belastungsreiz, progressive Belastungssteigerung, Variation der Trainingsbelastung, Wiederholung und Kontinuität, Periodisierung und Zyklisierung, zunehmende Spezialisierung, Entwicklungsgemäßheit, Entwicklungs- und Gesundheitsförderung**
- **Belastungskomponenten**

2. Konditionelle Fähigkeiten

2.1. Kraft und Krafttraining (15 LE)

- **Bedeutung der Kraft**
- **Kraft und ihre Erscheinungsformen**
- **Kraftarten und biologische Grundlagen bzw. Einflussfaktoren**
- **Maximalkraft und Trainingsmethoden**
- **Trainingsmethoden der Schnellkraft**
- **Kraftausdauertraining**
- **Reaktivkraft und deren Training**
- **Krafttrainingsprogramme im Fitnessstudio**
- **Zielgruppengerechtes Krafttraining und Kräftigung**

2.2. Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining (10 LE)

- **Schnelligkeit und ihre Erscheinungsformen**
- **Elementare und komplexe Schnelligkeitsfähigkeiten**
- **Sportbiologische Grundlagen und Trainingswirkungen**
- **Training der Reaktionsschnelligkeit**
- **Aktions- und Frequenzschnelligkeit und Trainingsmethoden**
- **Training der Schnelligkeitsausdauer**
- **Training komplexer Schnelligkeitsfähigkeiten: Schnellkraft, Sprintkraft, Sprintausdauer**
- **Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter**

2.3. Ausdauer und Ausdauertraining (15 LE)

- **Ausdauer und ihre Erscheinungsformen**
- **Einteilung und Strukturierung der Ausdauer**
- **Ausdauerarten**
- **Biologische Grundlagen der Ausdauerleistungsfähigkeit: Energiebereitstellung, Laktatschwellen, Herzfrequenz, Maximale Sauerstoffaufnahme, Muskelfasertypen**
- **Trainingsmethoden und Wirkungsrichtungen: Dauermethoden, Intervallmethoden, Wiederholungsmethoden, Wettkampfmethode**

2.4. Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining (10 LE)

- **Definition und Bedeutung der Beweglichkeit**
- **Beweglichkeitsarten**
- **Biologische Grundlagen von Beweglichkeitsleistungen**
- **Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit**
- **Ziele und Anwendungsbereiche von Beweglichkeitstraining**
- **Dehnen und Dehnmethoden: Klassische Dehnmethoden, PNF – Methoden**
- **Methodische Grundsätze zum Dehnen**
- **Aufwärmen im Sport und Wirkungsweisen**

3. Trainingsplanung, Trainingssteuerung und Kontrollverfahren (30 LE)

- **Trainingsplanung**
- **Ziele und Aufgaben des Grundlagen-, Aufbau- und Leistungstrainings**
- **Zielgruppenorientierte Trainingsplanung: Wettkampfsport, Kindes- und Jugendalter, Seniorensport, Gesundheitssport**
- **Struktur und Stufen des Trainingsaufbaus**
- **Planung und Periodisierung des Trainingsprozesses**
- **Zyklisierung des sportlichen Trainings**
- **Trainingssteuerung**
- **Leistungsdiagnostik**
- **Sportmotorische Test- und Kontrollverfahren: Feststellung der Ausdauer-**

**leistungsfähigkeit, Krafttests, Schnelligkeitstests,
Beweglichkeitstests,
Koordinationstests**

- **Eignungsdiagnostik**
- **Leistungsfähigkeit unter Hitze- und Kältebedingungen**
- **Leistungsfähigkeit unter Höhenbedingungen**
- **Anpassungsvorgänge durch Höhentraining**

4. Bewegungslehre - Sportmotorik

4.1. Bewegungslehre und neurobiologische Grundlagen (10 LE)

- **Sichtweisen der menschlichen Bewegung**
- **Motorik und Bewegung**
- **Gegenstand und Aufgaben einer Bewegungslehre im Sport**
- **Grundbegriffe der Sensorik**
- **Aufbau und Funktion von Rezeptorsystemen in der Bewegungssteuerung**
- **Nervensystem**
- **Zentralnervale Strukturen und Verarbeitungsprozesse: Informationsverarbeitung und -speicherung**
- **Motorische Zentren und Bewegungssteuerung**
- **Anatomie und Physiologie der Bewegungssteuerung**
- **Informationsumsetzung (Effektorik) in willkürliche Bewegung**
- **Reflexe und Reflexverhalten**

4.2. Bewegungshandlung und Bewegungsmerkmale (10 LE)

- **Bewegungshandlung: Antriebs-, Orientierungs-, Entscheidungs-, Ausführungs- und Ergebnisphase**
- **Wesen und Funktion der Bewegungskoordination**
- **Bewegungskoordination als Bestandteil der Bewegungshandlung**
- **Informationsaufnahme, -aufbereitung und Rückinformation**
- **Analysatoren und deren Bedeutung**
- **Sollwert – Istwert - Vergleich**
- **Regelkreissystem und Regelkreisebenen**
- **Programmierung motorischen Verhaltens und Lernens**
- **Struktur sportlicher Bewegungshandlung**
- **Klassifizierung von Bewegungsmerkmalen: Phasenstruktur, Rhythmus, Bewegungskopplung, -fluss, -präzision, -konstanz, -umfang, -tempo, -stärke, -elastizität, -harmonie, -vorausnahme**

4.3. Der motorische Lernprozess (5 LE)

- **Definition des motorischen Lernens**
- **Systematik des Lernens und Lerntheorien**
- **Lernstadien**
- **Lernen im Bereich der Koordination**

- **Motorisches Lernen als Phasenabfolge (MEINEL/SCHNABEL) und Grundzüge von Lernphasen**
- **Differenzielle Aspekte des motorischen Lernens**

5. Koordinative Fähigkeiten (20 LE)

- **Begriffsbestimmungen: Koordination, koordinative Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten**
- **Wechselbeziehung zwischen konditionell-energetischen und psychomotorisch-koordinativen Fähigkeiten**
- **Systematik und Strukturierung koordinativer Fähigkeiten**
- **Charakteristik fundamentaler koordinativer Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Räumliche Orientierungsfähigkeit, Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Antizipation**
- **Diagnose koordinativer Fähigkeiten und sportmotorische Testverfahren**

6. Die motorische Entwicklung des Menschen (25 LE)

- **Der Begriff der Ontogenese**

- **Entwicklungsgesetze und Entwicklungsprinzipien der motorischen Ontogenese**
- **Klassifikation von Entwicklungsphasen**
- **Entwicklungsabschnitte (nach WINTER): Neugeborenen- und Säuglingsalter, Kleinkindalter, Vorschulalter, frühes und spätes Schulkindalter, Pubeszenz und Adoleszenz, frühes bis spätes Erwachsenenalter**
- **Dimensionen der motorischen Entwicklung: biologische und körperbauliche Merkmale, Entwicklung motorischer Fertigkeiten, motorischer Fähigkeiten und sportlicher Leistung**
- **Differenzierung der motorischen Entwicklung: Reifung und Lernen, Retardierung und Akzeleration, Entwicklungsdifferenzen von Teilsystemen**

7. Bewegungsanalyse und biomechanische Prinzipien (10 LE)

- **Biomechanik des Sports und Teilgebiete**
- **Biomechanische Merkmale und Untersuchungsziele**
- **Beschreibung, Analyse und Steuerung sportmotorischer Techniken**
- **Spezielle Bewegungslehre der Leichtathletik: Kurzstreckenlauf: Start – Lauftechniken, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf**

