

7. Str.

Ministerrat der Deutschen Demokratischen Republik  
Ministerium für Volksbildung

**LEHRPROGRAMME**

**für die Ausbildung von Lehrern für die unteren Klassen  
der allgemeinbildenden polytechnischen Oberschule  
und Freundschaftspionierleitern**

**im Fach**

**SPORT**

**an Instituten für Lehrerbildung der DDR**

Berlin 1978

Ministerrat der Deutschen Demokratischen Republik  
Ministerium für Volksbildung

**LEHRPROGRAMME**

**für die Ausbildung von Lehrern für die unteren Klassen  
der allgemeinbildenden polytechnischen Oberschule  
und Freundschaftspionierleitern  
im Fach**

**SPORT**

**an Instituten für Lehrerbildung der DDR**

Als verbindliche Lehrprogramme für die Ausbildung an Instituten  
für Lehrerbildung der Deutschen Demokratischen Republik bestätigt.

Berlin, März 1978

Dr. Machacek  
Stellvertreter des Ministers  
für Volksbildung

Die Lehrprogramme wurden von der Zentralen Fachkommission Sport und Methodik des Sportunterrichts beim Ministerium für Volksbildung für den Bereich der Institute für Lehrerbildung unter Leitung von Studienrat Dr. Fritz Weinhold, Institut für Lehrerbildung „Dr.-Theodor-Neubauer“ Templin, ausgearbeitet.

(Vorschläge und Hinweise zur weiteren Vervollkommnung der Lehrprogramme sind an das Ministerium für Volksbildung, Hauptabteilung Lehrerbildung, zu richten.)

Hergestellt im Wissenschaftlich-Technischen Zentrum der  
Pädagogischen Hochschule „Karl Liebknecht“ Potsdam  
1/16/18/4.78/1066 Ag 124/71/78

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Zielstellung und Schwerpunkte der Ausbildung und Erziehung	5
2. Ziele und Inhalte der Ausbildung in den Lehrgebieten	7
2.1. Gesellschaftswissenschaftliche Grundlagen der Körperkultur	7
2.2. Ausgewählte Grundlagen der Sportmedizin	11
2.3. Theorie und Praxis der Sportarten sowie schulmethodische Probleme	15
2.3.1. Leichtathletik	16
2.3.2. Spiele	19
2.3.3. Gerätturnen	23
2.3.4. Gymnastik	28
2.3.5. Schwimmen/Wasserrettungsdienst	32
3. Fachpraktikum	36
3.1. Wintersport	36
3.2. Touristik/Wehrsport	40
4. Prüfungen	43
5. Studentafel	45

## 1. Zielstellung und Schwerpunkte der Ausbildung und Erziehung

Das Ziel der Ausbildung und Erziehung im Wahlfach Sport besteht darin, die Studenten zu befähigen, einen parteilichen, wissenschaftlich begründeten und lebensverbundenen Sportunterricht in den unteren Klassen zu erteilen.

Das jüngere Schulalter ist eine sehr sensitive Periode der Entwicklung. Daher bedarf es neben der guten fachlichen Qualifikation des künftigen Lehrers einer besonders verständnisvollen Haltung zum Kind, eines guten Einfühlungsvermögens, hohen pädagogischen Geschicks und ausgeprägten Verantwortungsbewußtseins.

Die Ausbildung versetzt die Studenten in die Lage, den außerunterrichtlichen Sport sowie den Bildungs- und Erziehungsprozeß im Schulhort zu organisieren und zu führen. Sie erkennen, daß die Hinführung zum regelmäßigen Sporttreiben ein Grundanliegen der Körpererziehung bei den 6- bis 10jährigen ist.

Die Ausbildung vermittelt sicheres und anwendungsbereites Wissen und Können für das Erteilen eines sportwissenschaftlich fundierten Unterrichts in den unteren Klassen. In allen Lehrgebieten wird die Wechselbeziehung zwischen Fach- und Methodikausbildung sowie der berufspraktischen Tätigkeit sorgfältig beachtet.

Die Studenten lernen, die Potenzen des Lehrplanstoffes für die Ausprägung kommunistischer Persönlichkeitseigenschaften, insbesondere für die Herausbildung einer hohen körperlichen Leistungsfähigkeit und -bereitschaft sowie für die Entwicklung des Bedürfnisses nach regelmäßiger körperlicher Betätigung zu nutzen.

Die zukünftigen Lehrer und Freundschaftspionierleiter mit der Wahlfachausbildung Sport erwerben die Fähigkeit, einen Sportunterricht zu erteilen, der den differenzierten Anforderungen der einzelnen Klassenstufen entspricht und auf alle Kinder gerichtet ist. Gleichzeitig werden sie darauf vorbereitet, eine wirksame Arbeit bei der Entwicklung des Kinder- und Jugendsports in den Schulsportgemeinschaften zu leisten und bei der Sichtung und Auswahl von Talenten Unterstützung zu geben.

Die Studenten werden im Sinne der Weltanschauung und Moral der Arbeiterklasse erzogen und befähigt, die sozialistische Sportpolitik überzeugend zu vertreten. Bestandteil der klassenmäßigen Erziehung im Wahlfach Sport ist die offensive Auseinandersetzung mit gegnerischen Angriffen auf die Sportpolitik der DDR. Die Ausbildung trägt mit dazu bei, Überzeugungen von der Überlegenheit der sozialistischen Körperkultur herauszubilden und zu festigen. In diesem Zusammenhang wird das sozialistische Nationalbewußtsein, verknüpft mit internationalistischem Denken und Handeln sowie der festen Freundschaft zur Sowjetunion weiter ausgeprägt.

Ausbildung und Erziehung leisten einen Beitrag zur Erhöhung des Niveaus der wehrsportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten und zur Verteidigungsbereitschaft der Studenten.

Die sportliche Betätigung unterstützt und fördert die Herausbildung sozialistischer Überzeugungen und Persönlichkeitseigenschaften sowie eines entsprechenden Verhaltens. Diese Eigenschaften und Verhaltensweisen schließen eine sozia-

listische Studienhaltung ein sowie die Gewöhnung an Ordnung und Disziplin als unentbehrliche Grundlage für eine hohe Leistungsbereitschaft in allen Formen des Studiums und für die Vervollkommnung des Wissens und Könnens der Studenten im systematisch durchgeführten Selbststudium.

Die Ausbildung und Erziehung schafft die Voraussetzungen dafür, daß sie sich nach dem Studium auf der Grundlage des erworbenen Wissens ständig weiterbilden und so mit der Entwicklung im Fachgebiet Schritt halten können.

Zur Erfüllung dieser Zielstellung tragen alle Lehrgebiete bei.

Im Lehrgebiet Gesellschaftswissenschaftliche Grundlagen der Körperkultur erwerben die Studenten Wissen über die Rolle von Körperkultur und Sport in der gesellschaftlichen Entwicklung. Durch das Eindringen in die historische Entwicklung der Körperkultur und des Sports sowie in die Sportpolitik von Partei und Regierung werden sie zu der Erkenntnis geführt, daß die führende Rolle der Partei der Arbeiterklasse die entscheidende Voraussetzung für das hohe Niveau von Körperkultur und Sport ist. Gleichzeitig wird das Geschichtsbewußtsein der Studenten weiterentwickelt.

Durch die Ausbildung im Lehrgebiet Grundlagen der Sportmedizin wird den Studenten Grundlagenwissen über die Voraussetzung der physischen Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit des Organismus vermittelt. Sie erwerben Kenntnisse aus der Physiologie des Trainings über die adaptativen Vorgänge bei sportlicher Belastung von Kindern und Jugendlichen.

Im Lehrgebiet Theorie und Praxis der Sportarten sowie schulmethodische Probleme erwerben die Studenten ein solides Wissen und Können in den Ausbildungssportarten und entwickeln die Fähigkeit, deren erzieherische Potenzen im Sportunterricht und außerunterrichtlichen Sport zu nutzen. In jeder Sportart wird bei ständigem Bezug zu den Lehrplänen der unteren Klassen die Demonstrations-, Analyse-, Korrektur- und Bewertungsfähigkeit sicher ausgeprägt. Die sportpraktische Ausbildung wird eng mit der Behandlung von speziellen schulmethodischen Problemen der einzelnen Sportarten verbunden, um die Studenten gründlich auf die Erfüllung der Lehrplanziele der Klassen 1 bis 4 und der Aufgaben im außerunterrichtlichen Sport sowie in der Pionierorganisation und im Schulhort vorzubereiten.

Sowohl die praktischen als auch die theoretischen Lehrveranstaltungen werden für die politisch-moralische und charakterliche Erziehung der Studenten genutzt.

Durch die Ausbildung und Erziehung in diesem Lehrgebiet und die regelmäßige Trainings- und Wettkampftätigkeit im DTSB der DDR entwickeln die Studenten das Bedürfnis nach regelmäßiger aktiver sportlicher Betätigung und erreichen eine vielseitige sportliche Leistungsfähigkeit.

## 2. Ziele und Inhalte der Ausbildung in den Lehrgebieten

### 2.1. Gesellschaftswissenschaftliche Grundlagen der Körperkultur

#### 2.1.1. Zielstellung

Das Ziel der Ausbildung im Lehrgebiet besteht darin, einen Beitrag zur Befähigung der Studenten zu leisten, die Politik von Partei und Regierung im Bereich von Körperkultur und Sport zu verstehen, sie offensiv zu propagieren und verwirklichen zu helfen. Sie sollen begreifen, daß die sportliche von der gesellschaftlichen Entwicklung abhängt. Ihnen wird bewußt, daß der Entwicklungsstand von Körperkultur und Sport in der DDR eine Widerspiegelung des ökonomischen, politischen, ideologischen und kulturellen Entwicklungsstandes, der Errungenschaften und Bedingungen der entwickelten sozialistischen Gesellschaft darstellt. Die Studenten begreifen, daß die olympische Idee im Sozialismus ihre wahre Heimstatt gefunden hat und daß Körperkultur und Sport nur im Frieden gedeihen können. Sie werden zu der Erkenntnis geführt, daß in der sozialistischen Körperkultur die fortschrittlichen bürgerlich-humanistischen Traditionen der deutschen Turn- und Sportbewegung, vor allem aber die Ideen und Kampferfahrungen der revolutionären Arbeiter-, Turn- und Sportbewegung ihre Vollendung finden. Am Wirken hervorragender Arbeitersportführer wird deutlich, wie Körperkultur und Sport zur Durchsetzung der Interessen der Arbeiterklasse eingesetzt werden können. Durch die Beschäftigung mit progressiven Traditionen der deutschen Turn- und Sportgeschichte wird ein Beitrag zur Weiterentwicklung des Geschichtsbewußtseins der Studenten geleistet.

Auf der Grundlage des Klassenstandpunktes der Arbeiterklasse müssen die Studenten zunehmend befähigt werden, sich parteilich und offensiv mit aktuellen sportpolitischen Ereignissen und gegnerischen Angriffen auf die Sportpolitik unserer Deutschen Demokratischen Republik auseinanderzusetzen.

#### 2.1.2. Inhalt

	Stunden
<u>Sozialistische Körperkultur in der DDR</u>	17
Die Klassiker des Marxismus-Leninismus zur Stellung von Körperkultur und Sport in der sozialistischen Gesellschaft	2
Wesen, Merkmale und Funktion der Körperkultur in der sozialistischen Gesellschaft der DDR	8
• die führende Rolle der Arbeiterklasse und ihrer marxistisch-leninistischen Partei im Prozeß des Aufbaus und der Entwicklung der sozialistischen Körperkultur	

	Stunden
<ul style="list-style-type: none"> <li>. die Rolle von Körperkultur und Sport bei der sozialistischen Persönlichkeitsbildung</li> <li>. Anforderungen an die Körperkultur und ihre Aufgaben in der sozialistischen Gesellschaft</li> <li>Befähigung zu hohen Leistungen im Arbeitsprozeß</li> <li>Erhöhung der Verteidigungsbereitschaft und der Wehrfähigkeit</li> <li>Verbesserung der Volksgesundheit</li> <li>Die Rolle des Leistungssports</li> </ul>	3
<p>Die Bereiche von Körperkultur und Sport in der DDR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Körperkultur und Sport der jungen Generation</li> <li>. der allgemeine Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetrieb</li> <li>. der Freizeit- und Erholungssport</li> <li>. der Leistungssport</li> <li>. die militärische Körpererertüchtigung</li> <li>. Körperkultur und Sport in der medizinischen Betreuung</li> </ul>	3
<p>Zur Leitung von Körperkultur und Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Aufgaben der staatlichen Organe</li> <li>Staatssekretariat für Körperkultur und Sport</li> <li>Ministerium für Volksbildung</li> <li>Ministerium für Hoch- und Fachschulwesen</li> <li>. Aufgaben der gesellschaftlichen Organisation</li> <li>Deutscher Turn- und Sportbund der DDR (Statut, Aufbau)</li> <li>Freie Deutsche Jugend und ihre Pionierorganisation (FDJ- und Pionierauftrag für das jeweilige Schuljahr, Massenwettkämpfe)</li> <li>Gesellschaft für Sport und Technik</li> <li>. das Zusammenwirken von staatlichen Organen und gesellschaftlichen Organisationen</li> <li>. das Gemeinsame Sportprogramm von FDGB, DTSB und FDJ</li> </ul>	4
<p>Ausgewählte Abschnitte aus der historischen Entwicklung von Körperkultur und Sport</p>	18
<p>Das historische Verdienst von GutsMuths, Jahn und Schärttner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. GutsMuths politische Ansichten in seiner Zeit und sein wirksam gewordenes Vermächtnis</li> <li>. Jahns Wirken in den Befreiungskriegen, seine nationalen Bestrebungen und seine Rolle bei der Entwicklung des Sports in Deutschland - kritische Wertung seiner Persönlichkeit</li> <li>. Schärttners Wirken und seine Rolle in der bürgerlich-demokratischen Revolution von 1848/49</li> </ul>	3

	Stunden
<p>Aus der Geschichte der deutschen Arbeiter-, Turn- und Sportbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. der Arbeiterturnerbund - erste proletarische Sportorganisation in Deutschland</li> <li>. der Kampf um die fortschrittliche Erziehung der proletarischen Jugend</li> </ul>	1
<p>Die Rolle der revolutionären Arbeitersportler in den Klassenauseinandersetzungen der Weimarer Republik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. das politische Kräfteverhältnis im Arbeitersport</li> <li>. die Kampfgemeinschaft für Rote Sporteinheit und ihr Kampf gegen Militarismus, Faschismus und Kriegsgefahr</li> </ul>	2
<p>Deutsch-sowjetische Sportbeziehungen in der Weimarer Republik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. das "Deutsch-Russische Sportabkommen" von 1926</li> <li>. die Kampfgemeinschaft für Rote Sporteinheit - Träger des deutsch-sowjetischen Sportverkehrs vor 1933</li> </ul>	2
<p>Werner Seelenbinder - Arbeitersportler, Kommunist, Antifaschist - und der Kampf anderer kommunistischer und antifaschistischer Arbeitersportführer gegen den Faschismus</p>	2
<p>Entwicklung der Körperkultur und des Sports in der DDR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bildung volkseigener Betriebe als Voraussetzung für neue Organisationsformen im Sport (BSG)</li> <li>. Körperkultur und Sport in der Etappe der Schaffung der Grundlagen des Sozialismus und des Sieges der sozialistischen Produktionsverhältnisse in der DDR (Jugendgesetz von 1950, 2. Parteikonferenz der SED, Unterstützung durch die sozialistischen Länder, Gründung des DTSB)</li> <li>. Körperkultur und Sport in der Etappe der entwickelten sozialistischen Gesellschaft</li> </ul>	3
<p>Traditionspflege am Beispiel der Spartakiadebewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. zum Begriff der Spartakiade</li> <li>. die Bedeutung der Rahmenveranstaltungen</li> </ul>	1
<p>Mittel und Methoden der Traditionspflege an den Schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Formen der Traditionspflege von Körperkultur und Sport in der sozialistischen Schule (Gedenkfeiern, Gedenksportfeste, Wandzeitungsgestaltung, sportpolitische Gespräche, Foren, Fahnenappelle, Namensgebungen für Sportstätten)</li> <li>. pädagogische Erkenntnisse und methodisch-organisatorische Gesichtspunkte</li> </ul>	4

	Stunden
Körperkultur und Sport in der Klassenauseinandersetzung der Gegenwart	12
Grundpositionen sozialistischer Sportpolitik	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportbeziehungen der DDR zu sozialistischen Bruderländern</li> <li>• Sportbeziehungen der DDR zu nationalbefreiten Ländern</li> <li>• Sportbeziehungen der DDR zu kapitalistischen Ländern</li> </ul>	
Zum Mißbrauch der Körperkultur und des Sports im Imperialismus	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipulierung des Sports im Sinne der imperialistischen Politik</li> <li>• Entwicklung des Profisports und Kommerzialisierung im Sport</li> </ul>	
Der Zusammenhang des Kampfes um Anerkennung des DDR-Sports mit dem Kampf um die völkerrechtliche Anerkennung der DDR	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versuche des Klassengegners, die Entwicklung und internationale Anerkennung der sozialistischen Sportbewegung zu verhindern</li> <li>• drei Phasen der Anerkennung in der olympischen Arena</li> <li>• Einordnung des DDR-Sports in den Weltsport</li> </ul>	
Olympische Idee und friedliche Koexistenz - Rolle und Funktion des Internationalen Olympischen Komitees und Bemühungen um die Demokratisierung der olympischen Bewegung (Olympische Kongresse) - Aktuelle Fragen der Olympischen Spiele	4
Tendenzen der Entwicklung des Weltsports unter Beachtung seiner wichtigsten internationalen Organisationen und Vereinigungen	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Europäische Sportkonferenzen</li> <li>• Kontinentale Sportorganisationen</li> <li>• Zwischenstaatliches Komitee für Körperkultur und Sport bei der UNESCO</li> </ul>	

### 2.1.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Bei der theoretischen Fundierung der Lehrveranstaltungen ist an die bisher erworbenen Kenntnisse und Erkenntnisse aus dem Geschichtsunterricht und dem marxistisch-leninistischen Grundlagenstudium anzuknüpfen. Wesentliche Inhalte aus der historischen Entwicklung von Körperkultur und Sport, insbesondere der Stoffkomplex Entwicklung der Körperkultur und des Sports in der DDR, sind in Vorlesungsform zu vermitteln. Die geschichtlichen Ereignisse der Körperkultur und des Sports sind in die gesamtgesellschaftliche Entwicklung einzuordnen. Probleme und Fragen der Sportpolitik sollten auf der Grundlage gezielter Studienaufträge zur Propagierung unseres Standpunktes und zur Auseinandersetzung mit

feindlichen Auffassungen behandelt werden. Dabei sind ständig wichtige Dokumente sowie aktuelle sportpolitische und sportliche Ereignisse einzubeziehen. Das Einbeziehen von Praktikern (Kreisturnrat, Mitarbeiter des DTSB-Kreisvorstandes) in die Lehrveranstaltungen zur Leitung von Körperkultur und Sport, praktische Übungen und Aufträge zur Traditionspflege, wie die Gestaltung von Wandzeitungen und kleinen Gedenkveranstaltungen, sowie gezielt geführte sportpolitische Argumentationen sind wichtige Formen der praxisnahen Ausbildung im Lehrgebiet.

### 2.1.4. Pflichtliteratur

Bericht des Zentralkomitees der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands an den IX. Parteitag der SED. Berichterstatter: Erich Honecker. Dietz Verlag, Berlin 1976.

Direktive des IX. Parteitages der SED zum Fünfjahrplan für die Entwicklung der Volkswirtschaft der DDR in den Jahren 1976 - 1980. Dietz Verlag, Berlin 1976.

Programm der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands. Dietz Verlag, Berlin 1976.

Gesetz über das einheitliche sozialistische Bildungssystem. In: Sozialistisches Bildungsrecht Volksbildung. Staatsverlag der Deutschen Demokratischen Republik, Berlin 1973.

Zeitschrift "Körpererziehung". Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin (ab Studienbeginn)

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Wahlfach Sport. Theoretische Grundlagen - Teil I. Potsdam 1974.

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Studentensport. Potsdam 1975.

## 2.2. Ausgewählte Grundlagen der Sportmedizin

### 2.2.1. Zielstellung

Die Studenten sollen durch die Ausbildung im Lehrgebiet "Ausgewählte Grundlagen der Sportmedizin" Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge der funktionellen Anatomie und der Physiologie erkennen. Schwerpunkte sind die biologischen Voraussetzungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere entwicklungsbedingte Voraussetzungen des Unterstufenkindes, Gesetzmäßigkeiten der Adaptation des Organismus bei körperlicher Belastung sowie die Reaktionen der 6- bis 10jährigen auf körperliche Belastung. Diese Kenntnisse sollen die Studenten dazu befähigen, daß sie in der Führung des Prozesses der physischen Vervollkommnung in allen Formen pädagogisch gelenkter sportlicher Tätigkeit im Unterstufenalter biologische und sportmedizinische Gesetzmäßigkeiten berücksichtigen und gezielt an der Erhöhung der Gesundheit, physischen Leistungsfähigkeit und Lebensfreude ihrer Schüler zu arbeiten vermögen. Durch Übungen mit einigen sportmedizinischen Tests erhalten die Studenten Einblick in die Möglichkeiten des Messens der Wirkung äußerer Belastung auf den Organismus des Kindes. Hinweise zur Ersten Hilfe sollen die Studenten befähigen, bei Sportunfällen richtig zu handeln. Die Ausbildung in den Grundlagen der Sportmedizin ist eng mit den Lehrgebieten Methodik des Sportunterrichts und Theorie und Praxis der Sportarten sowie schulmethodische Probleme verbunden, um den Prozeß der körperlichen Grundausbildung optimal zu gestalten.

### 2.2.2. Inhalt

	Stunden
<u>Anatomie und Physiologie des Bewegungssystems</u>	10
Anatomie des passiven Bewegungsapparates	1
. Skelett	
. Gelenke	
. Bänder	
Physiologie der Skelettmuskulatur	3
. Reiz und Erregung am Muskel	
. Muskelkontraktion	
. Muskeltonus	
. dynamische und statische Arbeit	
. Anpassungs- und Trainingsreaktionen	

Anatomie und Physiologie der Muskulatur	2
. Hauptmuskelgruppen am Rumpf	
. Hauptmuskelgruppen an den oberen und unteren Extremitäten	
. Zusammenarbeit der Muskelgruppen als "Muskelschlingen"	
. aerobe und anaerobe Energiegewinnung beim Muskelstoffwechsel	
Alterstypische Merkmale des passiven und aktiven Bewegungsapparates des Unterstufenkindes	2
. Überblick über die kindliche Entwicklung	
. Entwicklung und Wachstum des Knochens und der Skelettmuskulatur	
. die Wirkung von Körperübungen auf die Entwicklung des Knochen- und Muskelsystems	
Erste Hilfe bei Muskelschäden und -verletzungen sowie bei Gelenkverletzungen	2
Physiologie des zentralen, peripheren und vegetativen Nervensystems und der Sinnesorgane	6
Allgemeine Eigenschaften der Nerven	3
. Reiz, Erregung, Erfolg am Organ	
. motorische Einheit	
Vegetatives Nervensystem	2
. sympathischer und parasympathischer Abschnitt des Nervensystems	
. Haltungs- und Bewegungsregulation	
Entwicklungsstand des Nervensystems und der Sinnesorgane sowie Hinweise zur motorischen Vervollkommnung des Kindes im frühen Schulalter	1
<u>Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems unter Trainingsbedingungen</u>	13
Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems	3
. Bau und Funktion des Herzens und der Gefäße (Arbeitsphasen des Herzens)	
. Kenngrößen der Herzfunktion (Schlagvolumen, Schlagfrequenz, Minutenvolumen)	
Trainingsanpassung des Herz-Kreislauf-Systems	2
. Herzarbeit und -leistung	
. Veränderung der Herzgröße	

	Stunden
Bestandteile und Funktion des Blutes	1
. Formelemente	
. Transport	
. Gerinnung	
. Aufrechterhaltung des inneren Milieus	
Verschiebung der Blutzusammensetzung als Folge körperlicher Belastung	1
. Wirkung auf Erythrozyten	
. Mineralstoffwechsel und Verschiebungen	
. Einengung der Flüssigkeitsmenge	
Entwicklung des Herz-Kreislauf-Systems bei Kindern im frühen Schulalter	1
. Herzgröße	
. Schlagfrequenz	
. Schlagvolumen	
. Durchblutungsverhältnisse	
Arbeitsweise des Herz-Kreislauf-System des Unterstufenkindes bei körperlicher Belastung	2
Erfassen funktioneller Parameter des Herz-Kreislauf-Systems und Tests zur Beurteilung der Herz-Kreislauf-Funktionen, Wirkung unterschiedlicher Belastungsformen	2
. Frequenzmessungen	
. Ruffiertest	
Maßnahmen bei Erschöpfungserscheinungen und Kreislaufversagen	1
<hr/>	
Das Atmungssystem	3
Das Atmungssystem	1
. Bau der Atemwege und der Lunge	
. Atemmechanik	
. Gasaustausch	
Anpassungserscheinungen der äußeren Atmung	1
. Lungenvolumen und -kapazitäten	
. Veränderungen durch Training	
Das Atmungssystem des Unterstufenkindes/Erfassen von Atemgrößen	1
. willkürliche Atmung (Koordinierung der Atmung mit den Körperbewegungen, Preßatmung)	
. Sauerstoffschuld und -ausgleich	
. Vitalkapazität	
. Atemminutenvolumen	

### 2.2.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Für die Stoffkomplexe Anatomie des passiven Bewegungsapparates, Physiologie der Skelettmuskulatur, Grundlagen der Erregungsphysiologie, Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems, Bestandteile und Funktionen des Blutes sowie das Atmungssystem sollten als Wiederholung zum Biologieunterricht der allgemeinbildenden polytechnischen Oberschule und zur Ausbildung in Entwicklungsphysiologie und Psychologie gezielte Studienaufträge erteilt werden, um diese Grundkenntnisse in seminaristischer Form zu reaktivieren. Darauf aufbauend sind in Vorlesungsform die Probleme der Adaptation und der Besonderheiten des Organismus des Unterstufenkindes und seine Reaktionen auf körperliche Belastung darzulegen.

### 2.2.4. Pflichtliteratur

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Wahlfach Sport. Theoretische Grundlagen - Teil I. Potsdam 1974.

### 2.3. Theorie und Praxis der Sportarten sowie schulmethodische Probleme

Die Studenten erhalten eine vielseitige sportpraktische Ausbildung, die sowohl berufsvorbereitenden Charakter trägt als auch die Erhöhung der eigenen körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit zum Ziel hat.

Die Ausbildung konzentriert sich vorrangig auf die Befähigung der Studenten zur schöpferischen Umsetzung der Lehrplaninhalte für die Klassen 1 bis 4 im Fach Sport zur Gestaltung eines wissenschaftlichen, parteilichen und lebensverbundenen Unterrichts von hoher Bildungs- und Erziehungswirksamkeit. Deshalb wird die theoretische und praktische Ausbildung ständig mit der Behandlung spezieller schulmethodischer Probleme der jeweiligen Sportart verbunden.

Die Studenten beherrschen die in den Klassen 1 bis 4 zu vermittelnden Bewegungsabläufe. Besonderer Wert wird auf den Erwerb einer sicheren Demonstrations-, Analyse- und Korrekturfähigkeit sowie auf die Vermittlung methodischer Übungsreihenungen gelegt.

Die Studenten erwerben grundlegendes Wissen und Können zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie motorischer Fertigkeiten auf der Grundlage der Lehrplansportarten.

Die Aneignung elementarer Kenntnisse über Regeln und Wettkampfbestimmungen der Sportarten soll die Studenten befähigen, als Schieds- und Kampfrichter zu fungieren. In allen Lehrdisziplinen lernen sie die Kriterien zur Bewertung von Schülerleistungen kennen.

Die Studenten erhalten einen Einblick in die Linienführung der Lehrpläne des Faches Sport von der Unter-, zur Mittel- und Oberstufe in der sozialistischen Schule. Sie erwerben Kenntnisse über und Fähigkeiten zur Nutzung der erzieherischen Potenzen der Lehrplansportarten für die Entwicklung gesellschaftlich wertvoller Charakter- und Willenseigenschaften sowie sozialistischer Überzeugungen.

Die Ausbildung in der Sportpraxis erhöht die körperliche und sportartspezifische Leistungsfähigkeit der Studenten und ihr Bedürfnis nach regelmäßiger sportlicher Betätigung.

Die Ausbildung im Lehrgebiet Theorie und Praxis der Sportarten sowie schulmethodische Probleme schafft wesentliche Voraussetzungen für die Ausbildung in der Methodik des Sportunterrichts.

### 2.3.1. Leichtathletik

#### 2.3.1.1. Zielstellung

Das Ziel der leichtathletischen Ausbildung besteht darin, die Studenten mit der Stellung der Leichtathletik im Schulsport und ihrem spezifischen Anteil an der körperlichen Grundausbildung vertraut zu machen. Sie werden in enger Verbindung mit dem Stoffkomplex Kleine Spiele befähigt, einen effektiven Unterricht in den Klassen 1 bis 4 zu erteilen. Die Studenten lernen die Lehrplananforderungen der unteren Klassen in den leichtathletischen Übungen kennen und beherrschen diese Übungen. Sie sind in der Lage, die Bewegungsabläufe exakt zu demonstrieren, zu korrigieren und methodisch aufzubereiten. Dabei wird ihnen die Bedeutung dieser Übungen als Grundlage für das Erlernen leichtathletischer Techniken bewußt. Die Ausbildung dient weiterhin der Vervollkommnung konditioneller Fähigkeiten, der eigenen Leistungssteigerung sowie der Erziehung zu beharrlichem und zielstrebigem Üben. Besonderes Augenmerk wird der Erhöhung der Wehrbefähigung der Studenten geschenkt, wobei besonders die Laufausdauer und Wurfkraftschulung betont werden.

#### 2.3.1.2. Inhalt

	Stunden
<u>Theorie und schulmethodische Probleme</u>	10
Die Laufausbildung in den unteren Klassen	2
. Grundlagen der Start- und Lauftechnik	
. methodische Reihungen und Organisationsformen	
. grundlegende Wettkampfbestimmungen	

Die Sprungausbildung in den unteren Klassen	3
. Technik des Schrittweitsprunges	
. Technik des Wälzsprunges	
. methodische Reihungen und Organisationsformen	
. grundlegende Wettkampfbestimmungen	

Die Wurf- und Stoßausbildung in den unteren Klassen	3
. Technik des Schlagballweit- und Keulenwurfes	
. Technik des Kugelstoßens	
. methodische Reihungen und Organisationsformen	
. grundlegende Wettkampfbestimmungen	

Die Organisation und Durchführung leichtathletischer Wettkämpfe in den unteren Klassen	2
--	---

### Sportpraxis

<u>(1.) Lauf</u>	16
------------------	----

Laufspiele aus dem Komplex Kleine Spiele zur Schulung der Reaktionsfähigkeit, der Beschleunigungsphase, der Schnelligkeit, der Schnelligkeitsausdauer und der Laufausdauer	2
--	---

Hindernisläufe aus dem Bereich der unteren Klassen im Gelände und in der Halle (Überspringen, Überwinden, Umlaufen, Durchkriechen von natürlichen und künstlichen Hindernissen)	2
---	---

Sprintübungen, Übungen aus dem Lauf-ABC, Ablauf aus verschiedenen Ausgangsstellungen, Tiefstart, fliegende Sprints, Gruppenwettläufe, Verfolgungsläufe, Tempoläufe, Steigerungsläufe, Tempowechseläufe unter Beachtung der Lauftechnik	4
--	---

Staffellauf	4
. Pendel-, Umkehr-, Viereckstaffeln	
. Hasche im Übergaberaum und weitere Vorbereitungen zum Außenwechsel	
. Außenwechsel unter Beachtung der Wettkampfbestimmungen	

Ausdauerlauf	4
. Hochstartübungen,	
. Dauerläufe unter Beachtung der Normen für die unteren Klassen und des Sportabzeichens der DDR	
. Ausdauerläufe im Bereich der Langzeitausdauer	

	( Stunden
<u>(2.) Sprung</u>	<u>20</u>
Sprungspiele und -übungen zur Verbesserung der Sprungkraft, -ausdauer und -gewandtheit im Gelände und in der Halle, Sprungfolgen wie Einbeinsprünge nach Anzahl und Strecke, Dreierhop, Schlußweitsprünge, Sprungläufe, Sprünge über Hindernisse, Tiefsprünge, Weithochsprünge, Übungen an der Kastentreppe	4
Weitsprung	8
. Sprungläufe mit und ohne Orientierungspunkt	
. Steigesprünge	
. Schrittweitsprung	
Hochsprung	8
. Hocksprünge mit 3 bis 5 Schritten Anlauf	
. Hocksprünge mit Bewegungsaufgaben (Drehungen)	
. Steigesprünge	
. Wälzsprung	
. Schulung des Anlaufrhythmus bei Betonung des Fünfschrittrhythmus	
<u>(3.) Wurf/Stoß</u>	<u>21</u>
Wurfspiele aus dem Stoffkomplex Kleine Spiele zur Schulung der Wurfkraft und Treffsicherheit	2
Wurf- und Stoßübungen mit dem Medizinball	2
Schlagballweitwurf	7
. Zielwürfe	
. Hochweitwürfe	
. Standwürfe	
. Weitwürfe im Dreischritt- und Fünfschrittrhythmus	
Keulenwurf und Wurf mit dem Übungsgerät F <sub>1</sub>	5
. Zielwürfe	
. Standwürfe	
. Weitwürfe im Fünfschrittrhythmus und mit längerem Anlauf	
Kugelstoßen	5
. allgemein und speziell vorbereitende Übungen	
. Stöße aus der Stoßauslage	
. Angleitübungen	
. Stöße aus dem Angleiten	

### 2.3.1.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Es wird empfohlen, die ausgewiesenen Stoffkomplexe mit etwa gleichen Anteilen auf das erste und zweite Studienjahr zu verteilen. Dabei ist im ersten Studienjahr der Schwerpunkt auf die Vervollkommnung der physischen Leistungsfähigkeit und im zweiten Studienjahr auf die Vertiefung der methodischen Kenntnisse und die Festigung der Demonstrations- und Korrekturfähigkeit zu legen.

### 2.3.1.4. Pflichtliteratur

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Wahlfach Sport. Theoretische Grundlagen - Teil I. Potsdam 1974.

Lohmann, J.: Lauf - Sprung - Wurf. Reihe Schülersport. Sportverlag, Berlin 1975.

### 2.3.2. Spiele

#### 2.3.2.1. Zielstellung

Aufgrund der Bedeutung der Spieltätigkeit für das jüngere Schulkind liegt der Schwerpunkt der Ausbildung in der Befähigung der Studenten, die Kleinen Spiele und Freizeitspiele planmäßig, zielgerichtet und umfassend für den Prozeß der körperlichen Grundausbildung im Unterricht zu nutzen und entsprechend der jeweiligen Zielstellung in den außerunterrichtlichen Bereichen richtig einzusetzen. Die Studenten beherrschen das Spielgut der Lehrpläne der Klassen 1 bis 4 und des Rahmenplanes für die Bildung und Erziehung im Schulhort sowie geeignete Freizeitspiele. Gleichzeitig erwerben sie Kenntnisse über Wert und Bedeutung der Spiele unter besonderer Berücksichtigung ihrer Erziehungswirksamkeit und ihres hohen Anteils an der Entwicklung des Bedürfnisses für die regelmäßige sportliche Betätigung des jüngeren Schulkindes. Die Studenten werden zur methodisch und organisatorisch effektiven Gestaltung der Spiele im Unterricht und im Freizeitbereich befähigt. Das Sportspiel Handball dient der Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, grundlegender technischer Fertigkeiten und der Spielfähigkeit sowie der Herausbildung positiver charakterlicher Eigenschaften und Verhaltensweisen. Die Behandlung der Sportspiele Basketball, Fußball und Volleyball geschieht unter dem Aspekt des Freizeitsports.

2.3.2.2. Inhalt

	Stunden
<u>Theorie und schulmethodische Probleme</u>	10
Einführung in die Kleinen Spiele (im 1. Semester) (Ausbildungsziel, Begriffsbestimmung, Stellung, Bedeutung im Schulsport, Systematik)	1
Methodische Gestaltung der Kleinen Spiele (im 1. Semester) (Organisation, Lehrweise, Belastungsgestaltung, Einsatzmöglichkeiten, Bewertung, Bewertung der Spielleistungen von Schülern)	2
Einführung in den Stoffkomplex Handball (im 1. Semester) (Ausbildungsziel und -inhalt mit Begriffsklärung, Abriß der Entwicklung des Handballspiels)	1
Spielregeln des Handballspiels (im 1. Semester)	1
Wert und Bedeutung der Kleinen Spiele für die Vorbereitung der Sportspiele (im 2. Semester)	1
Methodische Gestaltung der Technik und Taktik des Handballspiels (im 2. Semester)	1
Organisation und Durchführung von Wettspielen und Spielturnieren (im 5. Semester)	1
Hinweise zur methodischen Gestaltung der Freizeitspiele (im 8. Semester)	1
Grundlegende Spielregeln und Hinweise zur Durchführung von zwei zur Auswahl stehenden Sportspielen (im 8. Semester)	1
<u>Sportpraxis</u>	
<u>(1.) Kleine Spiele</u>	30
Lehrplangebundene Kleine Spiele der Klassen 1 bis 4	16
. Laufspiele	
. Ballspiele	
. Kraft- und Gewandtheitsspiele	
Erweiterung des Spielgutes	6
. zusätzliche Kleine Spiele aus dem Rahmenplan für die Bildung und Erziehung im Schulhort	
. Barlauf, Brennball, Prellball	
Praktisch-methodische Übungen mit Studenten unter Verwendung der Kleinen Spiele	8

	Stunden
<u>(2.) Freizeitspiele</u>	17
Federball	
Tischtennis	
Boccia	
Krocket	
Bogenschießen	
Frisball	
Heimspiele	
Hopsespiele	
Rollschuhlauf	
Stelzgehen	
Spiele zur Schulung der Sinne	
<u>(3.) Handball</u>	31
Kleine Spiele zur direkten Vorbereitung auf das Handballspiel	5
Technik	12
. Technik ohne Ball, Angriffs- und Abwehrbewegungen (Starten, Stoppen, Tempowechsel, Richtungsänderung, Finten)	
. Ballabgabe (Schlagwurf aus dem Stand und aus dem Lauf, direkt und indirekt)	
. Ballannahme	
. Ballführung (Balltippen und -prellen mit Ballsicherung, links und rechts)	
. Torwürfe (Schlagwurf aus dem Lauf mit und ohne Stemschritt, Sprungwurf)	
. Finten	
. positionsgebundene Anforderungen (Einführung in die Torwurftechnik, grundsätzliches Verhalten aus den Positionen des Aufbau- und Kreisspielers heraus)	
. Komplexübungen zur Vervollkommnung der Technik	
Taktik	8
. individuelle Angriffstaktik (Anwenden der technischen Elemente ohne und mit Ball unter taktischem Aspekt)	
. kollektive Angriffstaktik (Wechsel, Sperre, Freiwurfskombinationen, schneller Angriff, Positionsangriff)	
. individuelle Abwehrtaktik (individuelles Abwehrverhalten in der Manndeckung und Raumdeckung)	
. kollektive Abwehrtaktik (Spielerübergabe, Freiwurfabwehrblock, Manndeckung, Raumdeckung mit 6 : 0 und 5 : 1)	
Spiele zur technischen und taktischen Vervollkommnung und zum Heranführen an die Schiedsrichtertätigkeit	6

(4.) Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball

17

Basketball (Grundlegende Fertigkeiten in Ballannahme, Dribbling und Korbwurf sowie Anwendung in Komplexübungen und Übungsspielen)

Fußball (Grundlegende Fertigkeiten in Ballannahme, Ballabgabe, Ballführung und Torschuß sowie Anwendung vorrangig in Komplexübungen und Übungsspielen)

Volleyball (Grundlegende Fertigkeiten im Zuspiel, bei der Aufgabe und der Abwehr sowie Anwendung vorrangig in Übungsspielen)

2.3.2.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Im 1. Semester erfolgt die Vermittlung der Kleinen Spiele der Klassen 1 bis 4 unter dem Aspekt der methodischen Gestaltung durch den Lehrerbildner. Die Theoriestunden sind an geeigneter Stelle in die Ausbildung einzubeziehen. Im 5. Semester wird das Spielgut erweitert und die praktisch-methodische Befähigung der Studenten erhöht. Dabei wenden sie die im 1. Semester erworbenen Kenntnisse zur Vorbereitung und Durchführung der Kleinen Spiele an. Bei der Vermittlung der Freizeitspiele im 8. Semester erfolgt die Auswahl und Erweiterung nach örtlichen Gegebenheiten und Traditionen. Die Ausbildung im Sportspiel Handball erfolgt im 1. und 2. Semester. Die zur direkten Vorbereitung dienenden Kleinen Spiele und die theoretischen Lehrveranstaltungen sind sinnvoll in den Ausbildungsprozeß einzubeziehen. Aus den Sportspielen Basketball, Fußball und Volleyball werden zwei für die Ausbildung ausgewählt. Ihre Vermittlung trägt einführenden Charakter und stellt eine Anregung zur außerunterrichtlichen Arbeit, für die Tätigkeit im Hort und in der Pionierorganisation "Ernst Thälmann" dar.

2.3.2.4. Pflichtliteratur

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Wahlfach Sport. Teil II. Potsdam 1974.

Barten, W.: Freizeitspiele. Verlag Tribüne, Berlin 1976.

Döbler, E./ H. Döbler: Kleine Spiele - Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft. Sportverlag, Berlin 1963.

2.3.3. Gerätturnen

2.3.3.1. Zielstellung

Die Ausbildung erfolgt so, daß den Studenten die Bedeutung des Gerätturnens für die Entwicklung der physischen Leistungsfähigkeiten, insbesondere die Schulung koordinativer Fähigkeiten und der konditionellen Fähigkeit Kraft sowie die Förderung einer guten Körperhaltung bewußt wird. Die Studenten sollen die erzieherische Wirksamkeit des Gerätturnens für die Entwicklung solcher Eigenschaften wie Mut, Beharrlichkeit, Hilfsbereitschaft und Disziplin erkennen. Sie werden befähigt, die Möglichkeiten zur klassenmäßigen Erziehung, die sich aus den fortschrittlichen Traditionen der Turnbewegung und den stoffimmanenten Potenzen für die Entwicklung der Wehrfähigkeit und Verteidigungsbereitschaft ergeben, für die weitere Herausbildung sozialistischer Überzeugungen zu nutzen. Sie lernen die Lehrplananforderungen der Klassen 1 bis 4 kennen, beherrschen die geforderten Turnelemente des Unterstufenlehrplans bis zur Demonstrationsfähigkeit. Die Studenten kennen die für die Aneignung und Festigung der Turnelemente entsprechenden methodischen Übungsreihungen sowie die Kriterien der Bewertung von Schülerleistungen im Gerätturnen. Sie sind in der Lage, das Hindernisturnen als Hauptform des Turnens im Unterricht der unteren Klassen zielgerichtet für die Bildungs- und Erziehungsarbeit einzusetzen und bewußt im außerunterrichtlichen Sport und in der sportlichen Betätigung im Hort anzuwenden. Darüber hinaus können sie als Nachweis ihrer eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit die im Lehrprogramm enthaltenen Elemente turnen und in Übungsverbindungen anwenden. Sie werden befähigt, die Hilfeleistung und Sicherheitsstellung selbständig zu übernehmen.

2.3.3.2. Inhalt

	Stunden
<u>Theorie und schulmethodische Probleme</u>	<u>8</u>
Der Anteil der Sportart Gerätturnen an der körperlichen Grundausbildung, Bedeutung und Aufgaben des Hindernisturnens	1
Die strukturelle Systematik des Gerätturnens · Struktur der Bewegung · Überblick über das Gesamtsystem	1
Die Terminologie des Gerätturnens	1
Die methodische Systematik des Gerätturnens (Methodisches Schema)	1
Probleme des motorischen Lernens und Lehrens, die Fehlerkorrektur	1

	Stunden
Sicherheitsbestimmungen (besonders Sichern und Helfen), Anwendung der Organisationsformen	1
Grundsätze der Leistungsbewertung im Gerätturnen der Unterstufe	1
Einführung in die Wettkampfbestimmungen	1
<u>Praxis</u>	
<u>(1.) Gewöhnungs- und Hindernisübungen</u>	<u>7</u>
Übungsbeispiele an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen wie Matten, Bänken, Schwebekanten und -balken, Barren, Stufen- barren, Rolleitern, Gitterleitern, Sprossenwänden, Reck/Doppelreck, Kletterstangen, Klettergerüsten, Gerätekombinationen.	
<u>Bewegungsformen</u>	
. Springen (Auf- und Abspringen)	1
. Steigen und Klettern	1
. Hangeln und Klimmen	1
. Pendeln und Schwingen	1
. Ziehen und Schieben	1
. Kriechen und Balancieren	1
. Überwinden von Hindernissen	1
<u>(2.) Turnelemente der Klassen 1 bis 4</u>	<u>10</u>
Rollbewegungen	3
. Rolle vorwärts	Bo, Ka <sup>1)</sup>
. Rolle rückwärts	Bo, Ka
. Sprungrolle	Bo, Ka
. Übungsverbindungen	
Sprungbewegungen	4
. Wechselsprung	Bo, Bank, Blk
. Sprungaufknien-Kriesprung (Mutsprung)	Ka, Bock
. Sprungaufhocken	Ka, Sprungeräte
. Niedersprünge in Variationen	Ka, Bank, Blk
. Federsprünge beidbeinig, Strecksprünge variiert	Minitramp, Federbrett
. Dreh-Sprunghocke	Bank, Ka
. Sprunggrätsche	Bock
1) Die Abkürzungen bedeuten: Bo = Boden, Ka = Kasten, Blk = Schwebebalken Stuba = Stufenbarren, Re = Reck, Pf = Pferd	

		Stunden
Abschwünge, Aufschwünge		2
. Hüftabschwung (auch -abzug)	Re, Ba	
. Vorhocken in den Knieliegehang	Re, Stuba	
. Knieaufschwung vorwärts	Re, Stuba	
Beinschwungbewegungen		1
. Sprung in den flüchtigen Stütz mit Auf- und Vorspreizen	Re, Ba, Blk	
. Vorspreizen mit 1/4-Drehung in den Querstand seitlings	Re, Ba, Blk	
. Niedersprung aus dem Außen- quersitz	Ba, Blk	
. Sprung in verschiedene Sitze (Grätsch-, Reit-, Außenquer-, Seitsitz)	Ba	
<u>(3.) Übungselemente aus den Strukturgruppen</u>		<u>36</u>
Rollbewegungen		2
. Rolle vor- und rückwärts (verschiedene Ausgangs- und Endstellungen)	Bo, Ka	
. Sprungrolle	Bo	
. Abrollen aus Ständen	Bo, Ba(M) <sup>1)</sup>	
. Rolle vorwärts aus dem Grätsch- sitz in den Grätschsitz, auch aus dem Schwingen und in den Ober- armstütz (M)	Ba	
Auf-, Ab-, Umschwungbewegungen		6
. Hüftabschwung	Re, Stuba	
. Hüftaufschwung vorlings rückwärts mit Rückstellen, beidbeinig (M), auch aus dem Abfedern (F)	Re, Stuba	
. Knieaufschwung aus dem Knie- liegehang und Stütz, auch aus dem Vorlaufen (M), auch mit Griffwechsel zum oberen Holm (F)	Re, Stuba	
. Knie-Umschwung rückwärts	Re, Stuba	
. Hüft-Umschwung vorlings rückwärts (M)	Re, Stuba	
. Spreiz-Umschwung	Re, Stuba	
1) Die Abkürzungen bedeuten: (M) = Männer, (F) = Frauen		

	Stunden
Stemmbewegungen	2
. Oberarm-Stemmaufschwung vor- oder rückwärts (M)	Ba
. aus dem Hockhangstand Aufstemmen beidbeinig in den Stütz am oberen Holm (F)	Stuba
Kippbewegungen	2
. Kippaufschwung mit Abdruck eines Beines (F)	Stuba
. Oberarm-Kippe in den Grätschsitz oder in den Stütz (M)	Ba
Felgbewegungen	5
. Felgunterschwünge aus dem Stand, Stütz (M), auch mit Drehungen	Re, Stuba
. Felgrolle (M)	Bo
. Schulter-Felgrolle (F)	Bo
Beinschwungbewegungen	4
. Vor-, Rück-, Kreisspreizen mit und ohne Drehungen	Re, Ba, Stuba, Blk
. Fechterflanke (M)	Ba, Stuba
. Kehre	Ba
. Wende	Ba
. Dreh-Hocke	Re, Stuba
Überschlagbewegungen	2
. Handstütz-Überschlag seitwärts, auch mit Drehungen und Anlauf	Bo
Sprungbewegungen	7
. Dreh-Sprunghocke	Ka, Pf
. Sprungflanke, Sprungwende	Ka, Pf
. Sprunghocke	Ka, Pf, Bock
. Sprunggrätsche	Ka, Pf, Bock
. Sprungvorhocken (F)	Blk
. Sprungvorspreizen (F)	Blk
. Strecksprünge, auch als Niedersprünge mit Hocken, Grätschen, Grätschbücken, Drehungen	Minitramp, Ka, Blk, Pf, Bo
. Galoppsprung	Bo, Blk
. Scheersprung	
. Schrittsprung	
. Wechselsprung	

	Stunden
Schwungbewegungen	1
. Grundschwungbewegung im Stütz mit den Abgängen Kehre, Wende, Kehre mit 1/4- und 1/2-Drehungen, auch Kehrwende (M)	Ba
. Grundsprung im Oberarmstütz (M)	Ba
Kraftübungen und statische Elemente	3
. Kopfstand	Bo
. Handstand (flüchtig)	Bo
. Oberarmstand (M)	Ba
. Schulterstand (M)	Ba
. Standwaage	Bo, Blk
Elemente der Gymnastik (F)	2
. Gehen, Laufen in verschiedenen Formen	Blk
. Hüpfen, Springen in verschiedenen Formen	Blk
. Drehungen auf beiden und auf einem Bein im Stand und Hockstand mit verschiedenen Armhaltungen und Spielbeinhaltungen	Blk
. Stände	Blk

#### 2.3.3.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Die Unterstufenelemente sollten mit der Behandlung der Strukturgruppen verbunden werden. Erlernete Elemente sind in Übungsverbindungen zu festigen und anzuwenden. Das Hindernisturnen und die Elemente der Unterstufe sollten von den Studenten nach selbständiger methodischer Aufbereitung in einzelnen Stundenteilen selbst durchgeführt und vermittelt werden, um das pädagogische Können zu entwickeln. Die Stoffkomplexe Hindernisturnen und Elemente der Unterstufe sollten auf jeden Fall vor dem ersten Schulpraktikum im 5. Semester gelehrt werden.

Für Männer wird die Stundenzahl bei den einzelnen Strukturgruppen variabel gestaltet.

Die in der Theorie vermittelten Kenntnisse sind durchgängig in der praktischen Ausbildung zu festigen und anzuwenden.

#### 2.3.3.4. Pflichtliteratur

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Wahlfach Sport. Theoretische Grundlagen - Teil II. Potsdam 1974.

Lehrplan Sport. Klasse 2, Klasse 3 und Klasse 4. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin (neueste Auflage).

Lehrpläne Klasse 1. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin (neueste Auflage).

#### 2.3.4. Gymnastik

##### 2.3.4.1. Zielstellung

Die Besonderheit der Gymnastik besteht darin, daß sie sowohl Aufgaben als eigenständige Sportart als auch zur Schaffung von Voraussetzungen für alle Sportarten zu erfüllen hat.

In der Ausbildung sollen die Studenten vielfältige Formen der angewandten Übungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Stoßen, Schlagen, Rollen, Prellen und Schwingen kennenlernen, um eine abwechslungsreiche Gymnastik in den unteren Klassen gestalten zu können.

Die vorbereitenden Übungen zur Entwicklung von konditionellen Fähigkeiten in Vorbereitung auf die sportartspezifischen Leistungsanforderungen dienen besonders der Schulung der Kraft, Beweglichkeit und guter Körperhaltung. Die Studenten werden befähigt, auf der Grundlage der Lehrpläne für die Klassen 1 bis 4 die Gymnastik-Zyklen rhythmisch-musikalisch mit hoher emotionaler Wirksamkeit zu gestalten und auch im Rahmen des außerunterrichtlichen Sports und der Hortarbeit diese Kenntnisse und Fähigkeiten anzuwenden.

Die Schulung der speziellen gymnastischen Fertigkeiten dient der Verbesserung der qualitativen Merkmale der Bewegung, der Kombinationsfähigkeit und des ästhetisch-rhythmischen Empfindens der Studenten und der Entwicklung ihrer Freude an der Bewegung.

##### 2.3.4.2. Inhalt

	Stunden
<u>Theorie und schulmethodische Probleme</u>	8
Bedeutung und Stellung der Gymnastik im Prozeß der körperlichen Grundausbildung (im 1. Semester)	1
Ziele, Aufgaben und Inhalt der Gymnastikausbildung in den Klassen 1 bis 4 (im 1. Semester)	1

Systematisierung des Übungsgutes nach Strukturmerkmalen (im 1. Semester)	1
Grundlagen der Übungsbezeichnungen (im 2. Semester)	1
Funktion von Musik und anderen Arten der Bewegungsbegleitung (sprechmotorische Begleitung, Klatschen, Klopfen, Verwendung des klingenden Schlagwerkes) (im 2. Semester)	1
Einteilungs-, Aufstellungs- und Ordnungsformen sowie ihre Anwendung im Gymnastikunterricht der unteren Klassen (im 7. Semester)	1
Methodische Probleme des Gymnastikunterrichts in den unteren Klassen, Grundsätze der Leistungsbewertung im Gymnastikunterricht (im 7. Semester)	1
Grundlegende Zusammenhänge von Gymnastik und Musik (Rhythmus, Metrum, Charakter von Musik und Bewegung, Reihenfolge im Ablauf) (im 8. Semester)	1
<u>Sportpraxis</u>	
<u>(1.) Vorbereitende Übungen</u>	6
Übungen zur Kräftigung und Dehnung	4
• Arm- und Schultermuskulatur	
• Bauch- und Rückenmuskulatur	
• Oberschenkelmuskulatur	
• Sprungmuskulatur	
• besonders haltungsfördernde Muskelgruppen (Rumpf, Füße)	
Übungen zur Gewandtheitsschulung	2
<u>(2.) Angewandte Übungen</u>	10
Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Stoßen, Schlagen, Rollen, Prellen, Heben und Tragen	
• ohne Gerät	4
• mit Handgeräten (Ball, Reifen, Stab, Seil, Keule, Medizinball, Tau, Hanteln)	4
• an Großgeräten (Bank, Sprossenwand)	2

	Stunden
<u>(3.) Gymnastische Übungen der Klassen 1 bis 4</u>	13
Rhythmisch-musikalische Übungen	6
. Gehen	
. Laufen	
. Schritthüpfen	
. Nachstellsprungschritte	
. Wechselsprungschritte	
. Polka	
Haltungsschulende Übungen	1
Übungskombinationen	6
. ohne Handgerät	
. mit Ball	
. mit Seil	
. mit Keule	
<u>(4.) Rhythmisch-musikalische Übungen</u>	2
Praktisches Üben der rhythmischen Begleitung Handklatsch, rhythmisch gestaltete Sprechweise	1
Verwendung des klingenden Schlagwerkes	1
<u>(5.) Die Verbindung von gymnastischen Bewegungsfertigkeiten und Musik</u>	14
Übungen ohne Gerät:	
Gehen	1
. rhythmisches Gehen in verschiedenen Variationen (vor- und rückwärts, verschiedene Raumwege, Drehungen)	
. Nachstellschritt	
. Wechselschritt	
. Dreitrittgehen	
Laufen	1
. rhythmisches Laufen in verschiedenen Variationen und auf verschiedenen Raumwegen	
. Gehen und Laufen in Kombinationen	
Federn	1
Hüpfen	2
. Schlußhüpfen	
. Nachstellhüpfen	
. Schritthüpfen	

	Stunden
. Schrittwechsellhüpfen	
. Schwebehopser	
. Galoppshüpfen (Nachstellgalopp vorwärts, Seitgalopp, Wechsel- galopp vorwärts und rückwärts, auch mit Drehungen)	
. Gehen und Hüpfen in Kombinationen	
Sprünge mit einbeinigem Absprung	1
. Galoppsprung	
. Scheersprung	
. Schrittsprung	
Sprünge mit beidbeinigem Absprung (Strecksprünge)	1
Schwingen	2
. Vor-, Rück-, Links- und Rechtsschwünge	
. Kreisschwünge	
. Gleichschwünge und Kreise, auch Achtergleichkreise	
. Mühlkreise	
. Schwingen und Kreisen in Verbindung mit Gehen	
Stände und Drehungen	2
. beidbeiniger Sohlen- und Ballenstand	
. einbeiniger Sohlen- und Ballenstand mit verschiedener Spielbeinhaltung und Armführung	
. Drehungen auf beiden Beinen	
. Drehungen auf einem Bein mit verschiedenen Armbewegungen und Spielbeinhaltungen	
Übungen mit Handgeräten:	
Gymnastikball	1
. Rollen	
. Prellen	
. Werfen und Fangen (in Verbindung mit Schwingen und Kreisen, auch in Verbindung mit Schritten)	
Seil	1
. Laufen am Ort und in der Vorwärtsbewegung mit Rückkreis- durchschlag	
. Hüpfen und Sprünge	
. Handkreisen sowie Schwünge und Kreise in Verbindung mit Schritten	
Keule oder Reifen	1
. Schwingen	
. Schlagen	
. Handkreise bzw. Handumkreisen in Verbindung mit Schritten	

### 2.3.4.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Durch selbständiges Gestalten von Stundenteilen werden die Studenten befähigt, die vorbereitenden Übungen zielgerichtet auszuwählen, angewandte Übungen vielfältig zu verwenden und sich im Gebrauch von Führungsmitteln, Organisationsformen, Übungsbezeichnungen sowie rhythmischer Begleitung zu üben.

Die gymnastischen Übungen der Klassen 1 bis 4 sollten anhand der Magnettonbänder MB-A 720 und 721 und der Beihefte geschult werden. Singspiele ergänzen und erweitern das Repertoire. Auf das Erkennen und Anwenden der Grundrhythmen gymnastischer Übungen ist besonderer Wert zu legen.

Bei der Erarbeitung und Übung von gymnastischen Bewegungsfertigkeiten sollte ein Fachlehrer für Musikerziehung die Musikauswahl vornehmen und den Studenten erläutern sowie die musikalisch-rhythmische Begleitung übernehmen, um eine effektive Schulung der gymnastischen Fertigkeiten zu garantieren und die Freude an der Bewegung zu erhöhen, mit dem Ziel der Entwicklung des Bedürfnisses, regelmäßig Sport zu treiben. Es ist anzustreben, die einzelnen gymnastischen Fertigkeiten in Übungsverbindungen und -kombinationen anzuwenden. Der Musikerzieher sollte auch die Lehrveranstaltung aus der Theorie im 8. Semester übernehmen. Kann die direkte Zusammenarbeit mit einem Fachlehrer für Musikerziehung nicht gewährleistet werden, sind Tonbänder für die musikalische Begleitung zu nutzen. Dazu wird empfohlen, auf das Liedgut und die Musikbeispiele der unteren Klassen und der Pionierorganisation "Ernst Thälmann" zurückzugreifen (Schallplatten und Tonbänder). Der Unterricht im 7. Semester sollte mit der Auswertung der Erfahrungen aus dem Gymnastikunterricht (4. Zyklus) im Praktikum verbunden werden und zur Festigung der Rhythmisierungsfähigkeit beitragen.

Die im Lehrprogramm angegebenen Stundenzahlen sind als Richtwerte zu verstehen. Beim Aufbau der Übungsstunden ist so zu verfahren, daß andauernde einseitige Belastungen vermieden werden.

### 2.3.4.4. Pflichtliteratur

Kos/Teplig/Volrab: Gymnastik. 1200 Übungen. Sportverlag, Berlin 1966.

### 2.3.5. Schwimmen/Wasserrettungsdienst

#### 2.3.5.1. Zielstellung

In den Lehrveranstaltungen werden Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten herausgebildet, die für die Realisierung des Sonderplanes Schwimmen unter den unterschiedlichen materiellen und organisatorischen Bedingungen erforderlich sind. Dazu gehören vor allem sichere Fertigkeiten im Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen. Die Ausbildung im Schwimmen zielt in besonderem Maße auf die Herausbildung von Willensqualitäten und Ausdauerfähigkeiten ab. Die Studenten erwerben

den für die Durchführung des Schwimmunterrichts und für die Aufsicht beim Baden erforderlichen Befähigungsnachweis des Wasserrettungsdienstes des Deutschen Roten Kreuzes der DDR.

#### 2.3.5.2. Inhalt

	Stunden
<u>Theorie und schulmethodische Probleme</u>	20
Der spezifische Anteil des Schwimmens an der körperlichen Grundausbildung	2
. Schwimmunterricht - Teil der körperlichen Grundausbildung	
. Disziplinen des Schwimmsports und ihre Bedeutung im Kinder- und Jugend- sowie Freizeit- und Erholungssport	
. Rettungsschwimmen	
Die methodische Gestaltung des Schwimmunterrichts	7
. Bedingungskomponenten des Schwimmunterrichts	
. Entwicklung von Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit	
. schwimmerische Grundfertigkeiten	
. Probleme der Anfangsschwimmart, Kombinationsmöglichkeiten der Schwimmarten	
. zur Lehrweise der Technik der Schwimmarten	
. Starts und Wenden	
Probleme der Organisation des Schwimmunterrichts	2
. Fürsorge- und Aufsichtspflicht beim Schwimmen und Baden (Richtlinien über Sicherheitsmaßnahmen beim Schulsport, Badeordnung)	
. Vorbereitung von Übungsstätten, Einsatz von Unterrichtsmitteln	
. Varianten der Ausbildungsgestaltung (Unterricht, Schwimmlager, außerunterrichtliche Ausbildungsformen)	
Gestaltung von Schwimmwettkämpfen	2
. Planung, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung	
. Wettkampfbestimmungen	
. volkstümliche Schwimmfeste	
Theoretische Probleme des Wasserrettungsdienstes	4
. Hygiene an und im Wasser	
. Baderegeln	
. Ertrinkungstod	
. Verlauf und Maßnahmen einer Rettungsaktion	
. Gefahrenquellen und Unfallschutz in Bädern	
. Selbstrettung	
. Rechte und Pflichten des Rettungsschwimmers	

	Stunden
Wiederbelebung (Atemspende und Herzdruckmassage)	3
. anatomische und physiologische Grundlagen	
. praktische Übungen am Phantom	
<hr/> <u>Praxis</u>	<hr/> 65
Übungen für den Anfängerschwimmunterricht unter Flach- und Tiefwasserbedingungen	6
. Tauchen	
. Springen	
. Gleiten	
. Fortbewegen	
. Atmen	
Volkstümliches Schwimmen, Springen und Spiele	4
. Fesselschwimmen, volkstümliches Rückenschwimmen	
. Sprünge aus der Gruppe der Fußsprünge, Abfaller, Rollen	
. Spiele im flachen und tiefen Wasser	
Brustschwimmen, Start und hohe Wende	9
Rückenschwimmen, Start und hohe Wende	12
Kraulschwimmen, Start und hohe Wende	12
Transportgriffe	3
. Zieh- und Schiebegriff	
. Griffe mit mehreren Rettern	
Rettungsgriffe	3
. Kopf- und Achselgriff	
. Fesselgriffe	
Springen	1
. Kopfsprung	
. Paketsprung (3 m-Brett)	
Tauchen	2
. Streckentauchen (Streckenlänge entsprechend den Prüfungsanforderungen des Wasserrettungsdienstes)	
. Tieftauchen (kopf- und fußwärts abtauchen, Tauchtiefe maximal 3,50 m)	
Befreiungsgriffe	5
. an Land	
. im Wasser	

	Stunden
Kleiderschwimmen	2
Bergungsgriffe	6
. Bergung mit mehreren Rettern	
. Bergung über die Leiter	
. Bergung über den Beckenrand	

### 2.3.5.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Es ist stets davon auszugehen, daß die Studenten neben der Erteilung eines lehrplangerechten und effektiven Schwimmunterrichts die Sicherung der Rettungshilfe und der Ersten Hilfe jederzeit gewährleisten müssen (§ 5 der "Richtlinie über Sicherheitsmaßnahmen beim Schulsport").

Aufgrund der unterschiedlichen örtlichen Bedingungen ist es möglich, die in der Stundentafel ausgewiesenen Semesterwochenstunden unter Beibehaltung des Gesamtstundenvolumens zu variieren.

Einrichtungen, die nicht ganzjährig Schwimmunterricht erteilen können, müssen unter Berücksichtigung der Lehrinhalte und des Stundenvolumens die Schwimm-ausbildung und die Ausbildung im Wasserrettungsdienst in Lehrgängen durchführen.

Die Ausbildung im Wasserrettungsdienst wird auf der Grundlage der Prüfungsordnung des Wasserrettungsdienstes des Deutschen Roten Kreuzes der DDR mindestens mit der Prüfung "Breitenausbildung im Rettungsschwimmen" abgeschlossen.

Es ist anzustreben, möglichst viele befähigte Studenten zum Ablegen der Prüfung "Spezialausbildung Rettungsschwimmen" zu führen.

### 2.3.5.4. Pflichtliteratur

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Wahlfach Sport. Theoretische Grundlagen - Teil II. Potsdam 1974.

Autorenkollektiv: Der junge Rettungsschwimmer. Herausgegeben vom Präsidium des DRK, Dresden 1975.

Lehrplan Sport, Klasse 3 (Sonderplan Schwimmen). Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1969.

### 3. Fachpraktikum

Die Fachpraktika Wintersport und Touristik/Wehrsport leisten einen bedeutsamen Beitrag zur kommunistischen Erziehung zukünftiger Pädagogen. Durch Übertragung von Verantwortung zur Lösung vielseitiger Aufgaben der Vorbereitung und Gestaltung dieser Lager werden die Studenten befähigt, arbeits-erzieherisch wirksam zu sein. Es festigt sich bei ihnen die positive Einstellung zur körperlichen Arbeit. Sie erleben die Wirksamkeit der Kollektiverziehung und sind in der Lage, diese Erkenntnisse auf die Führung von Kinderkollektiven umzusetzen. Sie beherrschen das nach sportartspezifischen und sportlichen Gesichtspunkten ausgewählte Übungsgut, festigen ihre Willensqualitäten und erhöhen auf der Grundlage politisch-ideologischer Kriterien ihre Wehrfähigkeit und Wehrbereitschaft. Sie erwerben Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Gestaltung verschiedener Formen der Touristik, des sportlichen Wanderns und der Grundausbildung im Skilauf. Sie werden dadurch befähigt, die Entwicklung des Freizeit- und Erholungssportes wirksam zu unterstützen. Im Ergebnis trägt das zur weiteren Stabilisierung ihrer eigenen sportlichen Bedürfnisse bei.

#### 3.1. Wintersport

##### 3.1.1. Zielstellung

Die Ausbildung vermittelt den Studenten grundlegende Kenntnisse, Erkenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einsichten, die sie befähigen, den Sonderplan für die Ausbildung in den schneesicheren Gebieten zu verwirklichen als auch die skitouristischen Veranstaltungen in der Klasse und an der Schule durchzuführen und zu unterstützen.

#### 3.1.2. Inhalt

Komplex I	Stunden	Komplex II	Stunden
Theorie und schulmethodische Probleme	6		6
Der spezifische Beitrag des Skilaufes zur körperlichen Grundausbildung	1	Ziele und Inhalte des Sonderplanes für die Ausbildung in schneesicheren Gebieten (Ausbildungskomplex für die Klassen 1 bis 3)	1
Gerätekunde, Schnee- und Wachskunde	2		1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung der Ausrüstung für das Erlernen der Skitechnik</li> <li>• Schneeearten und ihre Eigenschaften</li> <li>• Wachskunde</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschaffenheit und Pflege der Ausrüstung</li> </ul>	
Wettkampfformen im Skilauf (Lang-, Abfahrtslauf)	2		1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsbestimmungen</li> <li>• Unfallverhütung</li> <li>• Wettkampfbestimmungen</li> </ul>			
Vorbereitung einer Skiwanderung	1		1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voraussetzungen</li> <li>• Durchführungsprinzipien</li> </ul>		Zur Lehrweise des Skilaufs	1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaffen von Voraussetzungen</li> <li>• Lehrweise der Lauf-, Fahr- und Sprungtechnik</li> <li>• Skiunterricht in unteren Klassen</li> </ul>	
<u>Praxis</u>	42		42
Schaffung von Voraussetzungen	5		2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewöhnungsübungen am Ort</li> <li>- Geh- und Laufübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit und ohne Stöcke</li> <li>• in guter Spur und im Gelände</li> </ul> </li> </ul>		Wesentliche Übungen wiederholen	

	Stunden		Stunden
Abfahrtsübungen			
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fahren am freien Hang</li> <li>. Fahren um oder durch Hindernisse</li> <li>. Abfahrten mit gymnastischen Übungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Hüpf- und Sprungformen während der Abfahrt</li> <li>. Übungen zur Schulung d. Standsicherheit</li> </ul>	
- Aufstiegsarten		in schwierigem Gelände	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Treppenschritt</li> <li>. Grätenschritt</li> <li>. Anwendung im Gelände (auch andere Aufstiegsarten)</li> </ul>			
- Bremsübungen			
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Schneepflug</li> </ul>			
- Spiele			
<ul style="list-style-type: none"> <li>. in der Ebene</li> </ul>		auch am Hang	
<u>Langlauf</u>	<u>15</u>		<u>14</u>
- Diagonalschritt		Wesentliche Verbesserung der Grundbestandteile	
- Doppelstockschub		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Bein-) Abdruck "Druckpunktnehmen"</li> <li>- wechselseitiger oder gleichzeitiger</li> </ul>	
		(Arm-) Abstoß	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein- oder beidbeiniges Gleiten</li> </ul>	
		Varianten: Pendelgang	
		Doppelstockschub mit Zwischenschritten	
- Umtreten		- Schlittschuhschritt	
<u>Abfahrts- und Richtungsänderungen</u>	<u>15</u>		<u>17</u>
- Abfahrt in der Fallinie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>. richtige Abfahrtshaltung</li> <li>. Fahren über Geländeunebenheiten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Abfahrten mit erhöhtem Tempo, auch über Geländeunebenheiten</li> <li>. Abfahrten wettkampfmäßig nach Zeit</li> </ul>	
- Pflugbogenfolge		- Schrägfahrt, Schwung bergwärts	

	Stunden		Stunden
- Grundsprung		- Stemmsprung	
Skitouristik	5		5
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Orientierungsläufe</li> <li>. Geländespiele</li> <li>. sportliche Wanderungen (schwieriges Gelände, Zeitvorgaben)</li> </ul>		Sprungschule (Sprünge über kleine Schneeschanzen zur Entwicklung des Telemarkausprun- ges)	2
Lehrgangswettkampf im Langlauf (Männer 6 bis 8 km, Frauen 3 bis 4 km)	2		2

### 3.1.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Auf der Grundlage einer auf Trainingsprinzipien beruhenden Ausbildung und Erziehung wird im Skilehrgang eine hohe Leistungsfähigkeit erreicht. Die Studenten sollen bei der Vorbereitung und Durchführung des Lehrganges Aufgaben und Verantwortung übernehmen. Der Lehrstoff ist nach Ausbildungskomplexen gegliedert. Entsprechend den territorialen Bedingungen und den leistungsmäßigen Voraussetzungen der Studenten entscheidet die Fachgruppe Sport, nach welchem Ausbildungskomplex unterrichtet wird.

### 3.1.4. Pflichtliteratur

Lorenz, S./G. Grossmann: Skilauf. Sportverlag, Berlin 1975.

Lehrplan Sport Klasse 3 (Sonderplan für die Ausbildung in schneesicheren Gebieten). Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1969.

## 3.2. Touristik/Wehrsport

### 3.2.1. Zielstellung

Die Ausbildung im Lehrgang Touristik/Wehrsport konzentriert sich vorrangig auf eine solide Befähigung der Studenten zur Planung, Leitung und Gestaltung der touristisch-wehrsportlichen Ausbildung im außerunterrichtlichen Sport, in der Pionierorganisation "Ernst Thälmann" und im Hort. Dieser Lehrgang trägt zur Vorbereitung der Studenten auf die sozialistische Landesverteidigung bei. Auch unter dem Aspekt der vielseitigen Koordinierung kommt der sportlich-touristischen und wehrsportlichen Belastung besondere Aufmerksamkeit zu.

### 3.2.2. Inhalt

	Stunden
Ziele und Aufgaben des Fachpraktikums Touristik/Wehrsport auf der Grundlage ausgewählter Beispiele des FDJ- und Pionierauftrages für das jeweilige Schuljahr	1
<u>Planung, Gestaltung und Auswertung von Fahrten und Wanderungen</u>	<u>8</u>
Theoretische Erarbeitung und Vorbereitung	2
· ideologische, kulturelle, organisatorische sowie finanzielle und materielle Vorbereitung	
· Schwerpunkte der Durchführung (Treffpunkt, Verhalten im Gelände, Naturschutz, Brandschutz, Unfallgefahren, Rasten und Lagern)	
· Auswertung	
Praktische Durchführung einer Fuß- oder Radwanderung auf der Grundlage der konzeptionellen Erarbeitung	6
<u>Wehrsportlich-touristische Orientierungsübungen, Sturmbahnausbildung und Selbstverteidigung</u>	<u>10</u>
Arbeit mit Karte und Kompaß, Orientierung nach Hilfsmitteln, geländesportliche Übungen	3
· die Karte (Kartenarten, Kartenzeichen und -symbole, Kartenmaßstab, Wegeskizzen, Lageskizzen)	
· der Marschkompaß (Teile und Arbeitsweise, Einnorden der Karte, Bestimmen von Marschrichtungszahlen im Gelände und auf der Karte, Bestimmung des eigenen Standpunktes auf der Karte)	
· Orientierung nach natürlichen und mit technischen Hilfsmitteln, Entfernungsschätzen	

· geländesportliche Übungen (Tarnen, Anschleichen, Überwinden von Hindernissen)	Stunden
Sturmbahnausbildung	3
<u>Studenten:</u>	· Üben einzelner Elemente im Gelände bzw. auf der Sturmbahn (400-m-Bahn der Norm 1)
	· Überwinden der Gesamtbahn
	· Handgranatenweitzielwurf (32 m in 10 m breite Gasse mit Übungsgerät)
<u>Studentinnen:</u>	Bekanntmachen mit den Elementen im Gelände bzw. auf der Bahn und Nutzung zur Konditionierung
Selbstverteidigung	4
<u>Studenten:</u>	· Balancebrechung
	· Handkantenschläge, Boxhiebe, Fußtritte und ihre Abwehr
	· Würgegriffe, Umklammerungen und ihre Abwehr
	· Transport- und Abführgriffe
<u>Studentinnen:</u>	· Balancebrechung
	· Umklammerungen und ihre Abwehr
	· Transportgriffe
<u>Touristische Wettkämpfe</u>	<u>10</u>
Politisch-ideologische und fachlich-methodische Vorbereitung, Gestaltung und Auswertung	
· Touristischer Mehrkampf	
· Orientierungsläufe	
· Findigkeitsläufe	
· Hans-Beimler-Wettkampf	
· Arbeit mit dem Abzeichen "Junger Tourist"	
<u>Ausbildung an Luftdruckwaffen</u>	<u>4</u>
Verantwortung des Leiters des Schießens	
Besonderheiten beim Luftgewehrschießen mit Kindern	
Anlegen eines Schießstandes	
Verhalten auf Schießständen und beim Schießen	
Übung und Wettkampfgestaltung "Goldene Fahrkarte"	

	Stunden
Gelände- und Manöverspiele als Höhepunkte der wehrsportlichen Betätigung in der sozialistischen Kinder- und Jugendorganisation	8
Theoretisch-konzeptionelle Vorbereitung	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildung eines Manöverstabes</li> <li>• inhaltliche Gestaltung</li> <li>• technisch-organisatorische Vorbereitung</li> </ul>	
Protokoll der Appellgestaltung	1
Gelände- und Manöverspiel	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• politisch-erzieherischer Inhalt</li> <li>• Spielablauf</li> <li>• Kampfmeeting (Manöver)</li> <li>• Manöverball</li> </ul>	

### 3.2.3. Didaktisch-methodische Hinweise

Das Fachpraktikum wird in enger Zusammenarbeit zwischen Lehrerbildnern und FDJ-Gruppen inhaltlich-organisatorisch vorbereitet und gestaltet. Die Stoffkomplexe sind so gegliedert, daß den Studenten die pädagogischen Umsetzungsvarianten für die Hort- und Pionierarbeit bewußtgemacht werden können.

Der Ablaufplan des Lagers sollte so aufgebaut werden, daß theoretische Abschnitte konzentriert erarbeitet werden und vielfältige Formen der praktischen Gestaltung die Ausbildung prägen. Dabei ist der körperlichen und sportlich-touristischen Belastungsgestaltung unter der Sicht der Wehrfähigkeit besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Die Qualität der Ausbildungsergebnisse wird wesentlich von der inhaltlich-organisatorischen Abstimmung mit der Ausbildung in Heimatkunde, dem Zivilverteidigungslager und dem Lager zur Vorbereitung der Sommerferiengestaltung bestimmt. Das Fachpraktikum konzentriert sich vorrangig auf die Befähigung der Studenten zur Leitung und Gestaltung der touristisch-wehrsportlichen Ausbildung in den Bereichen der außerunterrichtlichen Erziehung und Bildung in Kinderkollektiven unter gleichzeitiger Einbeziehung der persönlichen Konditionierung.

Das gesamte Fachpraktikum wird nach militärischen Prinzipien gestaltet. Das trifft besonders für den Tagesablauf und die praktische Ausbildung zu. Tägliche Appelle sowie die bewußte Anwendung von Ordnungsformen und der Kommandosprache sind immanenter Ausbildungsbestandteil.

### 3.2.4. Pflichtliteratur

Autorenkollektiv: Lehrmaterial zur Ausbildung an Instituten für Lehrerbildung - Studentensport. Potsdam 1975.

Autorenkollektiv: Rat für Räte. Verlag Junge Welt, Berlin 1972.

Autorenkollektiv: Touristik und Wandern in der Feriengestaltung. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin.

## 4. Prüfungen

Prüfungen sind Bestandteile des Ausbildungs- und Erziehungsprozesses. Grundlage der Prüfungen sind die im Studienplan und in dem bestätigten Lehrprogramm festgelegten Ziele und Inhalte des Studiums. Die Prüfungen werden entsprechend den Festlegungen der Prüfungsordnung vom 3. Januar 1975 durchgeführt.

### Art und Lage der Prüfungen

#### 4.1. Abschlußprüfungen

Lehrgebiete	
Ausgewählte Grundlagen der Sportmedizin (mündliche Prüfung, 20 Minuten)	Ende des 4. Semesters
Methodik des Sportunterrichts - Schulpraktische Prüfung	Ende des Großen Schulpraktikums im 7. Semester
- Theoretische Abschlußprüfung (mündliche Prüfung, 20 Minuten)	Ende des 7. Semesters
Gesellschaftswissenschaftliche Grundlagen der Körperkultur (mündliche Prüfung, 20 Minuten)	Ende des 8. Semesters

#### 4.2. Zwischenprüfungen

keine

#### 4.3. Belege, Leistungskontrollen und Testate

##### Leistungskontrollen:

In der sportpraktischen Ausbildung weisen die Studenten Demonstrations-, Analyse- und Korrekturfähigkeiten sowie die Erfüllung der geforderten Leistungsnormen nach.

Fünftertest (Überprüfung der physischen Leistungsfähigkeit) 2., 4., 6. Semester

Wintersport 3. Semester

Leichtathletik 4. Semester

Touristik/Wehrsport 4. Semester

Gerätturnen 6. Semester

Spiele 8. Semester

Gymnastik 8. Semester

Schwimmen 8. Semester

Rettungsschwimmer-Qualifikation "Spezialausbildung" 8. Semester

##### Testate:

Erwerb des Sportabzeichens "Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat" 1., 2., 3. Studienjahr

Nachweis der regelmäßigen Trainings- und Wettkampftätigkeit (eine wöchentliche Trainingseinheit und 5 Wettkämpfe als Wettkämpfer oder Kampfrichter je Studienjahr) 1. bis 8. Semester

#### 5. Studententafel

Die folgende Übersicht zeigt, wie die einzelnen Lehrgebiete des Wahlfaches Sport auf Semester aufgeschlüsselt sind.

	Semester							
	1. 19 W	2. 16 W	3. 19 W	4. 13 W	5. 15 W	6. 14 W	7. 4 W	8. 14 W
* auf der Basis von Gruppenteilung (halbe Seminargruppen)								
Wochenstunden je Semester	5	4	3	3	3	3	6	6
Gesamtstundenzahl je Semester	95	64	57	39	45	42	24	84
Lehrgebiet „Gesellschaftswissenschaftliche Grundlagen der Körperkultur“					15	14	4	14
Lehrgebiet „Grundlagen der Sportmedizin“			19	13				
Lehrgebiet „Theorie und Praxis der Sportarten sowie schulmethodische Probleme“								
– Leichtathletik	19*	16*	19*	13*				
– Spiele	38*	16*			15*		8	28*
– Gerätturnen			19*	13*	15*	14*		
– Gymnastik	19*	16*					4	14*
– Schwimmen/Wasserrettungsdienst	19*	16*				14*	8	28*
Lehrgebiet „Methodik des Sportunterrichts“		16	38	26	30	28		

Anhang zur Studentafel

Theorie und schulmethodische Probleme

Leichtathletik	10 Stunden
Spiele	10 Stunden
Gerätturnen	8 Stunden
Gymnastik	7 Stunden
Schwimmen	15 Stunden
Wintersport	6 Stunden
Touristik/Wehrsport	12 Stunden

Eine zeitliche Reihenfolge für die o. g. Lehrveranstaltungen wird zentral nicht vorgeschrieben.