

<b>Modulbezeichnung:</b>	<b>Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre</b>	
<b>Modulnummer:</b> DLBFOGTEL	<b>Semester:</b> --	<b>Dauer:</b> Minimaldauer 1 Semester
<b>Modultyp:</b> Pflicht		<b>Regulär angeboten im:</b> WS, SS
<b>Workload:</b> 150 h		<b>ECTS Punkte:</b> 5
<b>Zugangsvoraussetzungen:</b> keine		<b>Unterrichtssprache:</b> Deutsch
<b>Kurse im Modul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre (DLBFOGTEL01)</li> </ul>		<b>Workload:</b> Selbststudium: 110 h Selbstüberprüfung: 20 h Tutorien: 20 h
<b>Kurskoordinatoren/Tutoren::</b> Siehe aktuelle Liste der Tutoren im Learning Management System		<b>Modulverantwortliche(r):</b> Dr. Dirk Gutzeit
<b>Bezüge zu anderen Programmen:</b> keine		<b>Bezüge zu anderen Modulen im Programm:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness-Training 4.0</li> <li>• Fitnessmärkte</li> </ul>
<b>Qualifikations- und Lernziele des Moduls:</b>  Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage, <ul style="list-style-type: none"> <li>• die physiologischen Grundlagen der Ernährung und des Trainings zu erläutern.</li> <li>• die verschiedenen Maßnahmen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingssteuerung anzuwenden und zu diskutieren.</li> <li>• die unterschiedlichen Trainingsziele mit Hilfe geeigneter Trainingsprogramme zu erklären.</li> <li>• eigenständig zusätzliche themenspezifische Literatur zu recherchieren und diese zielgerichtet auszuwerten.</li> <li>• die theoretischen Erkenntnisse durch Adaption auf spezifische Gegebenheiten anzupassen und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.</li> <li>• die trainingswissenschaftlichen Grundlagen zu beschreiben.</li> </ul>		
<b>Lehrinhalt des Moduls:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Trainingslehre</li> <li>• Grundlagen des Krafttrainings</li> <li>• Grundlagen des Ausdauertrainings</li> <li>• Grundlagen des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings</li> <li>• Grundlagen der Ernährungslehre</li> </ul> <p>Eine aktuelle Themenliste befindet sich im Learning Management System.</p>		
<b>Lehrmethoden:</b>	Siehe Kursbeschreibung	

<b>Literatur:</b>	Siehe Literaturliste der vorliegenden Kursbeschreibung	
<b>Anteil der Modulnote an der Gesamtabschlussnote des Programms:</b>  --	<b>Prüfungszulassungsvoraussetzung:</b>	<b>Abschlussprüfungen:</b>
	Siehe Kursbeschreibung	<b>DLBFOGTEL01:</b> Fachpräsentation (100 %)

<b>Kursnummer:</b> DLBFOGTEL01	<b>Kursname:</b> Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre	<b>Gesamtstunden:</b> 150 h
		<b>ECTS Punkte:</b> 5 ECTS
<b>Kurstyp:</b> Pflicht <b>Kursangebot:</b> <b>Kursdauer:</b> Minimaldauer 1 Semester	<b>Zugangsvoraussetzungen:</b> keine	
<b>Kurskoordinator(en) / Dozenten / Lektoren:</b> Siehe aktuelle Liste der Tutoren im Learning Management System	<b>Bezüge zu anderen Modulen:</b> Siehe Modulbeschreibung	
<p><b>Beschreibung des Kurses:</b></p> <p>Im Rahmen des Seminars „Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre“ erstellen die Studierenden zu einem ausgewählten Thema eine Fachpräsentation. Die Studierenden sollen so unter Beweis stellen, dass sie die Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre verstanden haben, die theoretischen Grundlagen in der Praxis anwenden können und diese Ergebnisse strukturieren, dokumentieren und präsentieren können.</p> <p><b>Kursziele:</b></p> <p>Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind die Studierenden in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die physiologischen Grundlagen der Ernährung und des Trainings zu erläutern.</li> <li>• die verschiedenen Maßnahmen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingssteuerung anzuwenden und zu diskutieren.</li> <li>• die unterschiedlichen Trainingsziele mit Hilfe geeigneter Trainingsprogramme zu erklären.</li> <li>• eigenständig zusätzliche themenspezifische Literatur zu recherchieren und diese zielgerichtet auszuwerten.</li> <li>• die theoretischen Erkenntnisse durch Adaption auf spezifische Gegebenheiten anzupassen und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.</li> <li>• die trainingswissenschaftlichen Grundlagen zu beschreiben.</li> </ul> <p><b>Lehrmethoden:</b></p> <p>Die Lehrmaterialien enthalten Leitfäden, Video-Präsentationen, (Online-)Tutorien und Foren. Sie sind so strukturiert, dass Studierende sie in freier Ortswahl und zeitlich unabhängig bearbeiten können.</p> <p><b>Inhalte des Kurses:</b></p> <p><b>1. Allgemeine Trainingslehre</b></p> <p>1.1 Anatomische Grundlagen 1.2 Physiologie als Basis der Trainingslehre 1.3 Grundlegende Trainingsprinzipien</p> <p><b>2. Grundlagen des Krafttrainings</b></p> <p>2.1 Arten und Einflussfaktoren von Krafttraining 2.2 Auswirkungen von Krafttraining auf den Bewegungsapparat 2.3 Sportmotorische Testverfahren zur Kraftmessung 2.4 Trainingsplanung und -durchführung von Krafttraining</p> <p><b>3. Grundlagen des Ausdauertrainings</b></p> <p>3.1 Arten und Einflussfaktoren von Ausdauer</p>		

3.2 Trainingssteuerung im Ausdauertraining

3.3 Leistungsdiagnostische Verfahren zur Leistungsmessung

3.4 Trainingsplanung im Ausdauertraining

#### **4. Grundlagen des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings**

4.1 Definition und Einflussfaktoren von Beweglichkeit

4.2 Testverfahren zur Beweglichkeitsmessung

4.3 Beweglichkeitstraining in der Praxis

4.4 Durchführung und Planung von Koordinationstraining

#### **5. Grundlagen der Ernährungslehre**

5.1 Definition und Aufgaben der Ernährung

5.2 Energiegewinnung und -bedarf des Menschen

5.3 Makro- und Mikronährstoffe

5.4 Grundlagen der Sporternährung

5.5 Nahrungsergänzung im Sport

#### **Literatur:**

- de Marèes, H. (2017): Sportphysiologie. 9. Auflage, Sportverlag Strauß, Hellenthal.
- Eifler, C. (2017): Intensitätssteuerung im fitnessorientierten Krafttraining. Eine empirische Studie. Tectum, Marburg.
- Elmadfa, I./Leitzmann, C. (2015): Ernährung des Menschen. 5. Auflage, Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Hottenrott, K./Neumann, G. (2016): Trainingswissenschaft. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen. 3. Auflage, Meyer und Meyer, Aachen.
- Neumann, G. (2016): Ernährung im Sport. 8. Auflage, Meyer und Meyer, Aachen.
- Zatsiorsky, V./Kraemer, W. (2016): Krafttraining. Praxis und Wissenschaft. 4. Auflage, Meyer und Meyer, Aachen.

Eine aktuelle Liste mit kursspezifischer Pflichtlektüre sowie Hinweisen zu weiterführender Literatur ist im Learning Management System hinterlegt.

#### **Prüfungsleistung:**

Fachpräsentation

#### **Zeitaufwand Studierende (in Std.): 150**

Selbststudium (in Std.): 110

Selbstüberprüfung (in Std.): 20

Tutorien (in Std.): 20