

MSL Ausbildung

Sportunterricht kurz/lang	
Fachgebiet	Richtziele
Praktische Grundlagen MSL	Die fachgerechte Umsetzung der Sportausbildung im praktischen Dienst sowie im ADF gewährleisten: - In der Lage sein Formen des Einlaufens und Ausklangs umzusetzen; - Wissen, wie die konditionelle Substanz (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) unter Berücksichtigung der Trainingsgrundsätze zu verbessern ist; - Befähigt sein die koordinativen Kompetenzen (Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeiten) zu schulen; - Laufstile erkennen, durch entsprechendes Techniktraining optimieren sowie neue Laufformen vermitteln; - Die Kartenhandhabung (Kartenlesetechnik) bei Tag und/oder Nacht in Spiel- und Laufformen ausbilden; - Bei der Vermittlung von Hindernis- und Klettertechniken Voraussetzungen schaffen, Vielfalt ermöglichen und Kreativität fördern; - Die Grundtechniken und die damit verbundenen Spielregeln von Klein- und Mannschaftsspielen sowie Stafetten kennen und aus dem Spiel heraus mit angepassten Aufbau- und Übungsformen (auch unter vereinfachten Bedingungen) und mittels Spielturnieren anwenden und variieren; - Möglichkeiten zur aktiven und passiven Regeneration aufzeigen.
Theoretische Grundlagen MSL	- Einsicht in die Inhalte und den Umfang der Sportausbildung in der Armee erhalten; - Die methodisch-didaktischen und organisatorischen Abläufe des Sports in den Schulen und im ADF kennen; - Aufbau sowie methodische und organisatorische Grundsätze einer Sportlektion verstehen; - Die theoretischen Grundlagen in diversen Sportthemen erweitern und festigen; - Die J+S Kernlehrmittel/-modelle verstehen.
Prüfungen MSL	- Die Auszeichnung zum Militärsportleiter erlangen; - Prüfungen vorbereiten, durchführen sowie auswerten.

Fachgebiet	Zeitverhältnisse
Praktische Grundlagen MSL	21 h 45 Min - Sportunterricht lang: 6 x 60 Min + 1 x 45 Min (OL) + 3 x 30 Min + 15 x 30 Min (Einlaufen/Ausklang od Thema Hauptteil) = 15 h 45 Min; - Sportunterricht kurz: 12 x 30 Min = 6 h.
Theoretische Grundlagen MSL	7 h 15 Min - Sportunterricht lang: 4 x 90 Min + 1 x 45 Min (OL) + 1 x 30 Min (Repetition Sporttheorie).
Prüfungen MSL	4 h 00 Min - Sportunterricht lang: 3 x 60 Min + 2 x 30 Min.
Total MSL Ausbildung	33 h 00 Min Die Zeitangaben basieren auf der OS Planung. Für MSL Ausbildungen, welche nicht in der OS integriert sind, können die Zeitverhältnisse angepasst werden. Das Total der Ausbildungszeit muss jedoch stets im Minimum eingehalten werden.

Instruction MSM

Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte/longue	
Domaine spécialisé	Objectif global
Bases pratiques MSM	Assurer une instruction du sport appropriée lors du service pratique et des SIF: - être capable de recourir à différentes formes d'échauffement et de récupération ; - savoir comment améliorer la condition physique (force, endurance, vitesse et souplesse) en respectant les principes de l'entraînement ; - être capable d'enseigner les capacités de coordination (orientation, équilibre, rythme, réaction et différenciation) ; - identifier les différents styles de course, améliorer les résultats grâce à un entraînement spécialisé et faire découvrir de nouvelles formes de course ; - former à l'utilisation des cartes (technique de lecture) de jour et/ou de nuit sous forme de jeux et de courses ; - créer des conditions de base favorables à l'apprentissage des techniques de grimpe et pour piste d'obstacles en misant sur la diversité et la créativité ; - connaître les techniques de base et les règles des différents jeux d'équipe, de balle et d'adresse, ainsi que de relais, et savoir les utiliser sous forme d'exercices variés (y compris simplifiés) et de tournois ; - montrer différentes possibilités de régénération passive et active.
Bases théoriques MSM	- connaître la teneur et la portée de l'instruction du sport dans l'armée ; - connaître la méthode, l'approche didactique et l'organisation du sport dans l'école et au SIF ; - comprendre la structure, ainsi que les principes méthodologiques et d'organisation d'une leçon de sport ; - élargir et consolider les fondements théoriques de divers thèmes de l'instruction du sport ; - comprendre le manuel clé et les modèles J+S.
Examens MSM	- obtenir la distinction de moniteur de sport militaire ; - préparer des examens, les organiser et les évaluer.

Domaine spécialisé	Durée de l'instruction
Bases pratiques MSM	21 h 45 - Instruction du sport, leçon longue: 6 x 60 min. + 1 x 45 min. (CO) + 3 x 30 min. + 15 x 30 min. (échauffement / récupération ou thème de la partie principale) = 15 h 45 ; - Instruction sport court: 12 x 30 min. = 6 h.
Bases théoriques MSM	7 h 15 - Instruction du sport, leçon longue: 4 x 90 min. + 1 x 45 min. (CO) + 1 x 30 min. (répétition de la théorie du sport).
Examens MSM	4 h - Instruction du sport, leçon longue: 3 x 60 min. + 2 x 30 min.
Total instruction MSM	33 h Les heures de formation sont basées sur la planification de l'EO. Pour les formations de MSM, qui ne sont pas intégrées à l'EO, il est possible d'adapter les conditions, en maintenant toujours le temps d'instruction au minimum.

Istruzione MSM

Lezione di sport di breve/lunga durata	
Settore	Obiettivi direttivi
Basi pratiche MSM	Assicurare la corretta messa in pratica dell'istruzione sportiva nel servizio pratico come pure nei SIF: - essere in grado di effettuare le varianti di riscaldamento specifico e di defaticamento; - sapere come migliorare la Condizione fisica (forza, resistenza, velocità, agilità) tenendo in considerazione i principi dell'allenamento; - essere in grado di esercitare la competenza coordinativa (capacità d'orientamento, d'equilibrio, di ritmizzazione, di reazione e di differenziazione); - riconoscere gli stili di corsa, ottimizzarli tramite un allenamento della tecnica specifico e illustrare nuove varianti di corsa; - apprendere la lettura della carta topografica (tecnica di lettura) di notte e di giorno attraverso varianti di gioco e corsa; - creare le condizioni per apprendere le tecniche di arrampicata e di superamento degli ostacoli, consentire la varietà e promuovere la creatività; - conoscere le tecniche di base e le rispettive regole di gioco di piccoli giochi e giochi di squadra nonché di staffette e metterle in pratica, eventualmente modificandole, al di fuori della realtà del gioco tramite varianti di realizzazione e d'esercizio adatte (anche in presenza di condizioni semplificate) e nell'ambito di tornei; - mostrare le possibilità per effettuare una rigenerazione attiva e passiva.
Basi teoriche MSM	- comprendere i contenuti e l'entità dell'istruzione sportiva nell'esercito; - conoscere lo svolgimento metodico, didattico e organizzativi dello sport nelle scuole e nei SIF; - comprendere la struttura, come pure i principi metodici e organizzativi di una lezione di sport; - ampliare e consolidare le basi teoriche relative a varie tematiche concernenti l'ambito sportivo; - comprendere il manuale e i modelli di base G+S.
Esami MSM	- ottenere la distinzione per monitore di sport militare; - preparare, eseguire e valutare gli esami.

Settore	Tempo
Basi pratiche MSM	21 ore 45 min - lezione di sport di lunga durata: 6 x 60 min + 1 x 45 min (corsa d'orientamento) + 3 x 30 min + 15 x 30 min (riscaldamento / defaticamento o tema parte principale) = 15 ore 45 min; - lezione di sport di breve durata: 12 x 30 min = 6 ore.
Basi teoriche MSM	7 ore 15 min - lezione di sport di lunga durata: 4 x 90 min + 1 x 45 min (CO) + 1 x 30 min (ripetizione teoria dello sport).
Esami MSM	4 ore 00 min - lezione di sport di lunga durata: 3 x 60 min + 2 x 30 min.
Totale istruzione MSM	33 ore 00 min Le indicazioni dei tempi si basano sulla pianificazione prevista per la SU. Per le istruzioni MSM che non sono integrate nella SU, i tempi possono essere adattati. Tuttavia occorre sempre rispettare almeno il totale della durata dell'istruzione.