CỤC QUÂN HUẤN-NHÀ TRƯỜNG

**TRUNG TÂM HLQS QUỐC GIA 4**

**Quyển số: 01**

**KẾ HOẠCH**

**HUẤN LUYỆN, THI ĐẤU CỦA ĐOÀN TUYỂN THỦ BSQD QUÂN ĐỘI**

**NĂM 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| CỤC QUÂN HUẤN-NHÀ TRƯỜNG  **TRUNG TÂM HLQS QUỐC GIA 4** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
| Số: /KH-TB4 | *Hà Nội, ngày tháng 02 năm 2025* |

**KẾ HOẠCH**

**Huấn luyện, thi đấu của Đoàn tuyển thủ BSQD Quân đội năm 2025**

**I. ĐẶC ĐIỂM, PHƯƠNG CHÂM, NHIỆM VỤ VÀ YÊU CẦU CHỈ TIÊU THI ĐẤU**

**1. Đặc điểm**

a) Thuận lợi

Năm 2025 Được sự quan tâm của Thủ trưởng các cấp, Đoàn đã chuẩn bị đầy đủ vũ khí trang bị, mô hình học cụ, vật chất, dụng cụ huấn luyện thể lực, rèn luyện thể thao; thiết bị trường bắn được củng cố tốt hơn. Huấn luyện viên đã tham gia thi đấu nhiều năm, có nhiều kinh nghiệm huấn luyện; được tập huấn, bồi dưỡng tổ chức phương pháp huấn luyện đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ. Vận động viên dự tuyển đã qua huấn luyện tuyển chọn kết hợp với các đồng chí vận động viên nòng cốt tham gia huấn luyện, thi đấu là cơ sở để cán bộ, huấn luyện viên, vận động viên yên tâm công tác sẵn sàng nhận và hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

b) Khó khăn

Vũ khí, trang bị đã qua nhiều năm sử dụng nên độ chụm của đầu đạn độ chính xác không cao; trình độ chuyên môn của một số huấn luyện viên, vận động viên không đồng đều. Trong năm tham gia thi đấu 02 Giải bắn súng quốc tế, gồm: Hội thi Kỹ năng bắn súng Lục quân Australia (AASAM-2025), Giải bắn súng quân dụng Lục quân Quân đội các nước ASEAN (AARM-33) cường độ huấn luyện cao, lực lượng phân tán; điều kiện thời tiết khắc nghiệt nên ảnh hưởng đến chất lượng huấn luyện và thi đấu của Đoàn.

**2. Phương châm, nhiệm vụ**

a) Phương châm

Thực hiện phương châm huấn luyện *“Cơ bản, thiết thực, vững chắc, chuyên sâu”*

b) Nhiệm vụ

- Xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện bắn súng quân dụng, thể lực và tâm lý trong huấn luyện, thi đấu cho vận động viên Đoàn tuyển thủ bắn súng quân dụng Quân đội; làm tốt công tác chuẩn bị về mọi mặt tham gia thi đấu Hội thi AASAM-2025 và Giải AARM-33;

- Kiện toàn tổ chức biên chế đủ cho các đội, tổ chức tập huấn theo quy chế Hội thi AASAM-2025 , Điều lệ Giải AARM-33 cho các đồng chí huấn luyện viên trước khi huấn luyện. Giáo dục cho cán bộ, huấn luyện viên, vận động viên về nhận thức, vai trò trách nhiệm trong thực hiện nhiệm vụ chính trị của Đoàn năm 2025;

- Huấn luyện “Cơ bản, thiết thực, vững chắc, chuyên sâu” hoàn thành khối lượng, chỉ tiêu, nâng cao kết quả huấn luyện; phấn đấu giữ vững, vượt thành tích thi đấu Hội thi AASAM-2019 và Giải AARM-32;

- Rèn luyện vận động viên toàn diện về phẩm chất chính trị, đạo đức, chuyên môn, thể lực, nền nếp chính quy, chấp hành pháp luật Nhà nước, kỷ luật Quân đội và các quy định của đơn vị. Xây dựng Đoàn vững mạnh về chính trị, giỏi về chuyên môn.

**3. Yêu cầu, chỉ tiêu thi đấu**

a) Yêu cầu

- Cán bộ, huấn luyện viên, vận động viên phải quán triệt tốt nhiệm vụ, tổ chức thực hiện nghiêm Chỉ lệnh công tác quân sự quốc phòng số 12/CL-TM ngày 28/12/2024 của Tổng Tham mưu trưởng; hướng dẫn thực hiện Chỉ lệnh công tác quân sự, quốc phòng số 6508/HD-QH ngày 30/12/2024 của Cục Quân huấn-Nhà trường và Nghị quyết lãnh đạo thực hiện nhiệm vụ năm của Đảng uỷ Trung tâm Huấn luyện quân sự quốc gia 4, Chi bộ Đoàn tuyển thủ bắn súng quân dụng Quân đội. Đề cao trách nhiệm, trình độ quản lý, năng lực huấn luyện chuyên môn, nhất là tích cực đổi mới tổ chức phương pháp huấn luyện bảo đảm khoa học, thiết thực;

- Công tác chuẩn bị chu đáo, đầy đủ, đúng giáo trình, quy chế Hội thi AASAM-2025, Điều lệ Giải AARM-33; bảo đảm tốt về con người, vật chất, thao trường, vũ khí trang bị trước khi bước vào huấn luyện;

- Kết hợp huấn luyện cơ bản, thiết thực, vững chắc, chuyên sâu phù hợp với từng đối tượng, từng đội, từng giai đoạn và chu kỳ huấn luyện; huấn luyện từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, từ thấp đến cao, từ phân đoạn đến tổng hợp, nâng cao; không nóng vội, chủ quan, đơn giản;

- Tập trung huấn luyện các bài bắn tập thể, cá nhân có khả năng đạt thành tích cao (đạt huy chương);

- Bảo đảm an toàn tuyệt đối về người, vũ khí trang bị trong huấn luyện và thi đấu.

b) Chỉ tiêu thi đấu

Tham gia thi đấu Hội thi AASAM-2025 và Giải AARM-33 Đoàn tuyển thủ bắn súng quân dụng Quân đội xác định chỉ tiêu, cụ thể như sau:

**\* Tập thể**

- Hội thi AASAM-2025: Xếp thứ ba trở lên trên tổng số các nước tham gia thi đấu;

- Giải AARM-33: Xếp thứ hai trở lên trong tổng số 10 nước tham gia thi đấu;

+ Đội súng trường : Xếp thứ 2/10 nước tham gia thi đấu;

+ Đội súng cabine : Xếp thứ 2/10 nước tham gia thi đấu;

+ Đội súng máy : Xếp thứ 1/10 nước tham gia thi đấu;

+ Đội súng ngắn nam : Xếp thứ 1/10 nước tham gia thi đấu;

+ Đội súng ngắn nữ : Xếp thứ 1/10 nước tham gia thi đấu.

**\* Cá nhân:** Căn cứ vào khả năng, kết quả huấn luyện của từng vận động viên, từng đội xác định chỉ tiêu huấn luyện từng giai đoạn, chỉ tiêu thi đấu năm 2025:

- Hội thi AASAM-2025:Đạt từ 4 đến 5 huy chương các loại (có Huy chương vàng);

- Giải AARM-33: Đạt 36 huy chương (20 HCV, 12 HCB, 04 HCĐ), cụ thể:

+ Đội súng máy: 08 huy chương (cá nhân: 02 HCV, đồng đội: 04 HCV, 02 HCB);

+ Đội súng ngắn nam: 07 huy chương (cá nhân: 01 HCV, đồng đội: 04 HCV, 01 HCB, 01 HCĐ);

+ Đội súng ngắn nữ: 07 huy chương (cá nhân: 01 HCV, đồng đội: 04 HCV, 01 HCB, 01 HCĐ);

+ Đội súng trường: 07 huy chương (cá nhân: 01 HCB, đồng đội: 01 HCV, 04 HCB, 01 HCĐ);

+ Đội súng carbine: 07 huy chương (cá nhân: 01 HCB, đồng đội: 01 HCV, 04 HCB, 01 HCĐ).

**II. THỜI GIAN**

1. **Thời gian huấn luyện chung**

**{{table\_1}}**

**2. Thời gian huấn luyện từng đối tượng**

**2.1. Huấn luyện cán bộ**

Tổng thời gian: 445 giờ

a) Học giáo dục chính trị, pháp luật, nghị quyết của Đảng: 210 giờ

b) Huấn luyện quân sự: 98 giờ

c) Huấn luyện Hậu cần: 14 giờ

d) Huấn luyện Kỹ thuật: 14 giờ

e) Tâp huấn: 49 giờ

f) Huấn luyện chuyển trạng thái SSCĐ: 70 giờ

**2.2. Huấn luyện phân đội**

**{{table\_2}}**

**3. Quy định thời gian huấn luyện**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung** | **Hội thi AASAM-2025** | **Giải AARM-33** |
| **a** | **Tháng huấn luyện** | 22 ngày (giai đoạn 4, 5 huấn luyện: 26 ngày/tháng) | 22 ngày (giai đoạn 4, 5 huấn luyện: 26 ngày/tháng) |
| **b** | **Tuần huấn luyện** | 05 ngày (giai đoạn 4, 5 huấn luyện 06 ngày/tuần) | 05 ngày (giai đoạn 4, 5 huấn luyện 06 ngày/tuần) |
| **c** | **Ngày huấn luyện** | 07 giờ (giai đoạn 4, 5 huấn luyện 08 giờ/ngày) | 07 giờ (giai đoạn 4, 5 huấn luyện 08 giờ/ngày) |

**4. Thời gian huấn luyện từng nội dung**

**{{table\_3}}**

| **TT** | **Đối tượng** | **Tổng số**  **(giờ)** | **Huấn luyện chung** | | | | | | | **Huấn luyện riêng** | | | | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***+***  ***(%)*** | Chính trị | G.dục p.luật | Hậu cần | Kỹ thuật | Điều lệnh | Kỹ thuật CĐBB | **+**  ***(%)*** | Bắn súng | Thể lực | Tiếng Anh |  |
| **4.1** | **Hội thi AASAM-2025** | **1.530**  ***100%*** | **100** | **41** | **18** | **06** | **04** | **25** | **06** | **1.430** | **1024** | **406** | ***51*** | *Huấn luyện nội dung Tiếng Anh không tính vào thời gian huấn luyện chính khóa* |
| ***6,5%*** | ***3,8%*** | | ***2,7%*** | | | | ***93,5%*** | ***66,9%*** | ***26,6%*** |  |
| a | Giai đoạn 1: Huấn luyện cơ bản (từ ngày 01/01 ÷ 31/3/2025) | **406** | **28** | 13,5 | 03 | 02 | 02 | 5,5 | 02 | **378** | 231 | 147 |  |
| b | Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn (từ ngày 01/4 ÷ 31/5/2025) | **280** | **30** | 09 | 06 |  | 02 | 09 | 04 | **250** | 140 | 110 |  |
| c | Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao (từ ngày 01/6 ÷ 31/7/2025) | **308** | **24** | 09 | 06 | 02 |  | 07 |  | **284** | 194 | 90 | *25,5* |
| d | Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu (từ ngày 01/8 ÷ 30/9/2025) | **400** | **17** | 09 | 03 | 02 |  | 03 |  | **383** | 324 | 59 | *25,5* |
| e | Giai đoạn 5: Thi đấu (từ ngày 01/10 ÷ 20/10/2025) | **136** | **01** | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | **135** | 135 |  |  |
| **4.2** | **Giải AARM-33** | **1.805**  ***100%*** | **120** | **54** | **18** | **06** | **04** | **32** | **06** | **1.685** | **1.167** | **518** | ***54*** | *Huấn luyện nội dung Tiếng Anh không tính vào thời gian huấn luyện chính khóa* |
| **6,7%** | ***4,0%*** | | ***2,7%*** | | | | **93,3%** | ***64,6%*** | ***28,7%*** |  |
| a | Giai đoạn 1 Huấn luyện cơ bản (từ ngày 01/01 ÷ 28/02/2025) | **259** | **10** | 09 |  |  |  | 01 |  | **249** | 120 | 129 |  |
| b | Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn (từ ngày 01/03 ÷ 31/5/2025) | **427** | **48** | 13,5 | 09 | 02 | 04 | 13,5 | 06 | **379** | 209 | 170 |  |
| c | Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao (từ ngày 01/6 ÷ 31/8/2025) | **455** | **34** | 13,5 | 09 | 02 |  | 9,5 |  | **421** | 290 | 131 | *27* |
| d | Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu (từ ngày 01/9 ÷ 31/10/2025) | **408** | **14** | 09 |  | 02 |  | 03 |  | **394** | 338 | 56 | *27* |
| e | Giai đoạn 5: Thi đấu (từ ngày 01/11 ÷ 21/11/2025) | **144** |  |  |  |  |  |  |  | **144** | 144 |  |  |
| f | Giai đoạn 6: Huấn luyện duy trì kỹ thuật sau thi đấu (từ ngày 22/11 ÷ 15/12/2025) | **112** | **14** | 09 |  |  |  | 05 |  | **98** | 66 | 32 |  |

**III. NỘI DUNG, THỜI GIAN HUẤN LUYỆN CÁC ĐỐI TƯỢNG**

**A. HUẤN LUYỆN SĨ QUAN**

| **TT** | **Nội dung huấn luyện** | **Thành phần tham gia** | **Cấp**  **phụ trách** | **Thời gian (giờ)** | | | | | | | | | | | | | **Biện pháp tiến hành** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tổng**  **số** | **Tháng 01** | **Tháng 02** | **Tháng 3** | **Tháng 4** | **Tháng 5** | **Tháng 6** | **Tháng 7** | **Tháng 8** | **Tháng 9** | **Tháng 10** | **Tháng 11** | **Tháng 12** |
| **445** | **07** | **77** | **48** | **48** | **48** | **48** | **62** | **48** | **84** | **21** |  |  |  |
| **1** | **Giáo dục chính trị, nghị quyết** | | | **210** |  | **28** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **21** |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, thảo luận theo đội hình Đoàn. |
|  | Học tập, quán triệt các nghị quyết của Đảng. | Sĩ quan | Chính trị viên | **56** |  | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 |  |  |  |
|  | Học các chuyên đề | **56** |  | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 |  |  |  |
|  | Phổ biến giáo dục pháp luật | **21** |  |  | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 |  |  |  |
|  | Giáo dục, quán triệt truyền thống; thực hiện nhiệm vụ của Trung tâm | **42** |  | 14 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 |  |  |  |
|  | Cơ động | **14** |  |  | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 |  |  |  |
|  | Ôn, kiểm tra nhận thức | **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |
| **2** | **Huấn luyện quân sự** | | | **98** |  |  | **18** | **18** | **18** | **18** | **11** | **13** | **02** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Quán triệt chỉ lệnh SSCĐ; trình tự nội dung, biện pháp trong chuyển TT SSCĐ | Sĩ quan | Ban Tham mưu | **04** |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 07 Chuyên đề xung đột quân sự Nga và Ukraina | **14** |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tổ chức biên chế, trang bị và đặc điểm tác chiến của Quân đội Mỹ và Quân đội các nước trong khu vực | **03** |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Âm mưu, thủ đoạn “DBHB”, “BLLĐ” của các thế lực thù địch | **04** |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Một số hiểu biết chung về quân binh chủng, ngành; nguyên tắc chiến thuật cấp mình và những vấn đề cơ bản của chiến thuật cấp trên | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Một số hiểu biết về chiến tranh công nghệ cao, chiến tranh phi đối xứng | **03** |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Cách phòng chống vũ khí hủy diệt hàng loạt | **04** |  |  |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |  |  |
|  | Công tác tham mưu tác chiến: Nội dung phương pháp, công tác tổ chức chuẩn bị thực hành chiến đấu ở các cấp | **07** |  |  | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bản đồ kỹ năng sử dụng bản đồ, địa bàn, máy định vị vệ tinh GPS | **07** |  |  |  | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Công tác tham mưu huấn luyện: Phương pháp thông qua giáo án, bồi dưỡng cán bộ | **04** |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |
|  | Công tác cứu hộ, cứu nạn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Các văn bản liên quan đến phòng thủ dân sự | Sĩ quan | Ban Tham mưu | **01** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Phương pháp sử dụng trang bị chữa cháy và xử lý một số tình huống cháy, sập đổ công trình | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Văn bản quy phạm pháp luật, văn bản hành chính quân sự | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng | | |  |  |  |  |  |  | **04** | **04** | **04** | **02** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
|  | Huấn luyện và Huấn luyện bắn súng ngắn K54 bài 1 “Giáo trình kiểm tra KTCĐBB năm 2021”) | Sĩ quan dưới 45 tuổi | Ban Tham mưu | **12** |  |  |  |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện và Huấn luyện bắn súng ngắn K54 bài 1b “Giáo trình kiểm tra KTCĐBB năm 2021”) | Sĩ quan từ 45 tuổi trở lên |
|  | Kiểm tra bắn đạn thật |  |  | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  | BTC HLQS Cục kiểm tra |
|  | Huấn luyện điều lệnh, các văn bản XDCQ | | |  |  |  |  |  |  | **05** | **04** | **05** |  |  |  |  |  |
|  | Điều lệnh quản lý bộ đội: Chức trách, nhiệm vụ, chế độ công tác của người chỉ huy; quyền hạn khen thưởng và kỷ luật; khiếu nại, tố cáo; công tác canh phòng, kiểm soát quân sự; Thông tư 92/2024/TT-BQP ngày 06/10/2024 của Bộ trưởng BQP Quy định việc quản lý, sử dụng Lễ phục của sĩ quan, QNCN, học viên đào tạo sĩ quan; giáo dục Luật giao thông đường bộ năm 2008; Thông tư 54/2019/TT-BGTVT quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về báo hiệu đường bộ; Nghị định 168/2024/NĐ-CP ngày 20/12/2024 của Chính phủ quy định xử phạt hành chính về trật tự, an toàn giao thông trong lĩnh vực giao thông đường bộ; trừ điểm, phục hồi  điểm giấy phép lái xe | Sĩ quan | Ban Tham mưu | **02** |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Điều lệnh đội ngũ: Động tác đội ngũ từng người không có súng (bài 1 đến bài 8); tập trung huấn luyện động tác chào cơ bản, chào trong các trường hợp: Chào khi không đội mũ hoặc hai tay bận; chào khi đang đi; chào báo cáo cấp trên (cấp trên không trực tiếp và trực tiếp). Động tác chào báo cáo trong các hội nghị; động tác trao, nhận phần thưởng. Đội ngũ đơn vị; Huấn luyện động tác mới của Tổ Quân kỳ theo Công văn số 4080/TM-QH ngày 17/9/2024 của BTTM | Sĩ quan | Ban Tham mưu | **10** |  |  |  |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Kiểm tra Điều lệnh quản lý bộ đội, Điều lệnh đội ngũ từng người không có súng | **02** |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị kiểm tra |
|  | Huấn luyện thể lực | | | **10** |  |  |  |  |  |  | **03** | **03** | **04** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
|  | Huấn luyện các nội dung theo tiêu chuẩn lứa tuổi | Sĩ quan | Ban Tham mưu | **08** |  |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 02 |  |  |  |
|  | Huấn luyện kiểm tra thể lực theo tiêu chuẩn | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  | Kiểm tra theo đội hình Trung tâm |
| **3** | **Huấn luyện hậu cần** | | | **14** |  |  |  |  |  |  | **03** | **03** | **08** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Trách nhiệm của người chỉ huy đối với công tác hậu cần; công tác quản lý hậu cần ở trung đoàn, sư đoàn | Sĩ quan | Ban  HC-KT | **02** |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Tiêu chuẩn, chế độ bảo đảm và quản lý vật chất hậu cần ở tiêu đoàn | **01** |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Công tác bảo đảm hậu cần thường xuyên ở trung đoàn, sư đoàn | **02** |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |
|  | Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng, chống dịch bệnh truyền nhiễm; vệ sinh môi trường; vệ sinh an toàn thực phẩm; phòng chống say nắng, say nóng | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |
|  | Hậu cần trung đoàn, sư đoàn tham gia tổ chức và thực hành diễn tập chiến đấu | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |
|  | Xây dựng tiểu đoàn điểm về công tác hậu cần ở cấp trung đoàn, sư đoàn | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |
|  | Tập huấn công tác quân y (cập nhập, hướng dẫn các nội dung công tác quân y) | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |
|  | Một số kỹ năng sinh tồn cơ bản trong điều kiện khó khăn | **01** |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
| **4** | **Huấn luyện kỹ thuật** | | | **14** |  |  |  |  |  |  | **04** | **02** | **08** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Những vấn đề chung về công tác kỹ thuật quân sự | Sĩ quan | Ban  HC-KT | **04** |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |
|  | Tổ chức thực hiện ngày kỹ thuật tại đơn vị | **02** |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |
|  | Nội dung cơ bản công tác bảo đảm kỹ thuật trong chiến đấu | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 |  |  |  |
|  | Tổ chức thực hiện cuộc vận động “Quản lý, khai thác VKTBKT tốt, bền, an toàn, tiết kiệm và ATGT” ở đơn vị | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |
| **5** | **Tập huấn** | | | **49** |  | **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tổ chức tập huấn theo đội hình Đoàn |
|  | Tập huấn thống nhất nội dung, phương pháp tổ chức huấn luyện Điều lệnh | Sĩ quan | Chỉ huy Đoàn | **49** |  | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Huấn luyện chuyển trạng thái SSCĐ** | | | **70** | **07** |  | **07** | **07** | **07** | **07** | **21** | **07** | **07** |  |  |  |  |
|  | Điều chỉnh, bổ sung kế hoạch, phương án tác chiến | Sĩ quan | Chỉ huy Đoàn | **07** | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình đơn vị |
|  | Tổ chức luyện tập chuyển trạng thái SSCĐ; huấn luyện, luyện tập các tình huống theo phương án chiến đâu bảo vệ cơ quan đơn vị | **63** |  |  | 07 | 07 | 07 | 07 | 21 | 07 | 07 |  |  |  |

**B. HUẤN LUYỆN PHÂN ĐỘI**

| **TT** | **Nội dung huấn luyện** | **Thành phần tham gia** | **Cấp**  **phụ trách** | **Thời gian (giờ)** | | | | | | | | | | | | | **Biện pháp tiến hành** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tổng**  **số** | **Tháng 01** | **Tháng 02** | **Tháng 3** | **Tháng 4** | **Tháng 5** | **Tháng 6** | **Tháng 7** | **Tháng 8** | **Tháng 9** | **Tháng 10** | **Tháng 11** | **Tháng 12** |
| **I** | **HỘI THI AASAM-2025** | | | **1.530** | **119** | **140** | **147** | **140** | **140** | **147** | **161** | **208** | **192** | **136** |  |  |  |
| **1** | **Huấn luyện chung các đối tượng** | | | **100** | **05** | **05** | **18** | **16** | **14** | **14** | **10** | **10** | **07** | **01** |  |  |  |
| **1.1** | **Giáo dục chính trị, nghị quyết** | | | **41** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **0,5** |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, thảo luận theo đội hình Đoàn. |
| a | Thông báo chính trị | Toàn Đoàn | Chính trị viên | **05** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| b | Học nghị quyết của Đảng | **18** | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 |  |  |  |
| c | Sinh hoạt ngày chính trị VHTT | **18** | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 |  |  |  |
| **1.2** | **Giáo dục pháp luật** | | | **18** |  |  | **03** | **03** | **03** | **03** | **03** | **03** |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, thảo luận theo đội hình Đoàn. |
| a | Bài: Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của quân nhân trong xây dựng nền quốc phòng toàn dân hiện nay | Toàn Đoàn | Ban  Chính trị | **06** |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Bài: Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của quân nhân tham gia ứng phó với thách thức an ninh phi truyền thống hiện nay | **06** |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |
| c | Bài: Nội dung cơ bản của Luật Cư trú năm 2020 | Toàn Đoàn | Ban  Chính trị | **06** |  |  |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, thảo luận theo đội hình Đoàn. |
| **1.3** | **Huấn luyện công tác hậu cần** | | | **06** |  |  | **02** |  |  | **02** |  |  | **02** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
| a | Bài: 5 kỹ thuật băng bó cấp cứu | Toàn Đoàn | Ban  HC-KT | **02** |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Bài: Phòng chống vệ sinh an toàn thực phẩm | **04** |  |  |  |  |  | 02 |  |  | 02 |  |  |  |
| **1.4** | **Huấn luyện công tác kỹ thuật** | | | **04** |  |  | **02** | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
| a | Bài: Những vấn đề chung về công tác kỹ thuật quân sự | Toàn Đoàn | Ban  HC-KT | **04** |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.5** | **Huấn luyện điều lệnh** | | | **25** | **0,5** | **0,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **2,5** | **2,5** | **0,5** | **0,5** |  |  |  |
| **1.5.1** | **Đội ngũ từng người không có súng** | | | **21** | **0,5** | **0,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
|  | Chào cờ, duyệt đội ngũ | Toàn Đoàn | Ban Tham mưu | **05** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |
|  | Bài 1: Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ | **02** |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 2: Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống, đứng dậy, bỏ mũ, đội mũ, đặt mũ | **02** |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 3: Động tác chào | **02** |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân, giậm châm | **02** |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 5: Động tác quay trong khi đi | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 6: Động tác chạy đều, quay trong khi chạy | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 7: Động tác đi nghiêm, đứng lại | **02** |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 8: Động tác đi đều chuyển thành đi nghiêm chào và thôi chào | **02** |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |
| **1.5.1** | **Đội ngũ đơn vị** | | |  |  |  |  |  |  |  | **02** | **02** |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
|  | Bài: Đội ngũ tiểu đội | Toàn Đoàn | Ban Tham mưu | **02** |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Bài: Đội ngũ trung đội | **02** |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |
| **1.6** | **Huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh** | | |  |  |  | **02** | **02** | **02** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
| a | Bắn súng TLAK bài 1 | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **04** |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Ném lựu đạn bài 2 | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Huấn luyện riêng** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** | **Huấn luyện súng hỗn hợp (súng ngắn, súng trường, súng máy)** | | | **1.430** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **198** | **185** | **135** |  |  |  |
| **2.1.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện cơ bản** | | | **378** | **114** | **135** | **129** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **231** | **71** | **83** | **77** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện binh khí súng ngắn K14-VN | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 25m | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng ngắn sau vật che đỡ | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 50m | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Thao tác bắn nhanh tại chỗ | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện thao tác bắn tại chỗ chuyển tư thế bắn | **09** | 02 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng ngắn sau vận động | **05** | 02 |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện binh khí súng trường | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nằm bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 200m | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện quỳ bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 200m | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện đứng bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 100m | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng trường sau vật cản | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng trường sau vật che đỡ | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Thao tác bắn nhanh tại chỗ | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Động tác súng trường vận động tìm tiêu diệt mục tiêu | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng trường sau vận động | **09** | 02 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ năng bắn súng trường sau vật che khuất có thay đổi súng | **10** | 02 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện súng máy | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện binh khí súng máy | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật động tác cơ bản | **08** | 03 | 03 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 300m | **09** | 03 | 04 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tính điểm cự ly 25m, 50m, 75m, 100m | **11** | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn sau vận động | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tính điểm cự ly 25m, 50m, 75m, 100m, 200m, 300m đến 600m | **10** | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **147** | **43** | **52** | **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **50** | **12** | **16** | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Vận động 20m giữ súng ngưng thở 20 giây, bóp cò 12 lần chuyển mục tiêu bắn | HLV, VĐV | HLV | **12** | 03 | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ súng ngắn ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng trường ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **12** | 03 | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giương súng trường ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng ngắn ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **13** | 03 | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Mang giáp, đội mũ sắt kết hợp vác súng vận động từ cự ly 400m ÷ 1.500m bóp cò 15 lần có chuyển mục tiêu | **13** | 03 | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **97** | **31** | **36** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **16** | 06 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **15** | 05 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **16** | 06 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **16** | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **15** | 04 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **16** | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.1.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **250** |  |  |  | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **140** |  |  |  | **65** | **75** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài P30 | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài P31 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài P33 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài P35 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài S63 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài R7 | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài R14 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài R16 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài R18 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài R19 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài R20 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài S60 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài S62 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng máy | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài G41 | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài G45 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài S64 | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **110** |  |  |  | **59** | **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **44** |  |  |  | **21** | **23** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Vận động 20m giữ súng ngưng thở 20 giây, bóp cò 12 lần chuyển mục tiêu bắn | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ súng ngắn ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng trường ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **11** |  |  |  | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giương súng trường ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng ngắn ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **11** |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Mang giáp, đội mũ sắt kết hợp vác súng vận động từ cự ly 400m ÷ 1.500m bóp cò 15 lần có chuyển mục tiêu | **11** |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **66** |  |  |  | **38** | **28** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **09** |  |  |  | 06 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **09** |  |  |  | 06 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **09** |  |  |  | 06 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy vượt vật cản, chướng ngại vật | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.1.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp nâng cao** | | | **284** |  |  |  |  |  | **133** | **151** |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **194** |  |  |  |  |  | **85** | **109** |  |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài P30 | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài P31 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài P33 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài P35 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần và bắn tổng hợp bài S63 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài R7 | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài R14 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài R16 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài R18 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài R19 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài R20, R21, R22 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài S60 | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài S62 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng máy | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài G41 | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần,bắn tổng hợp bài G45 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết các phần, bắn tổng hợp bài S64 | **11** |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **90** |  |  |  |  |  | **48** | **42** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **42** |  |  |  |  |  | **22** | **20** |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Vận động 20m giữ súng ngưng thở 20 giây, bóp cò 12 lần chuyển mục tiêu bắn | HLV, VĐV | HLV | **10** |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  |  |  |  |
|  | Giữ súng ngắn ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng trường ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **11** |  |  |  |  |  | 06 | 05 |  |  |  |  |  |
|  | Giương súng trường ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng ngắn ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **11** |  |  |  |  |  | 06 | 05 |  |  |  |  |  |
|  | Mang giáp, đội mũ sắt kết hợp vác súng vận động từ cự ly 400m ÷ 1.500m bóp cò 15 lần có chuyển mục tiêu | **10** |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **48** |  |  |  |  |  | **26** | **22** |  |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **06** |  |  |  |  |  | 04 | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **06** |  |  |  |  |  | 04 | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy vượt vật cản, chướng ngại vật | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **25,5** |  |  |  |  |  | 12 | 13,5 |  |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.1.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **383** |  |  |  |  |  |  |  | **198** | **185** |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **324** |  |  |  |  |  |  |  | **163** | **161** |  |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài P30 | HLV, VĐV | HLV | **19** |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 08 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài P31 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 09 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài P33 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài P35 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài S63 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài R7 | HLV, VĐV | HLV | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài R14 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài R16 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài R18 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài R19 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài R20, R21, R22 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài S60 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài S62 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng máy | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài G41 | HLV, VĐV | HLV | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài G45 | **21** |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài S64 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **59** |  |  |  |  |  |  |  | **35** | **24** |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy vượt vật cản, chướng ngại vật | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **25,5** |  |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 12 |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.1.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** | | | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **135** |  |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp thi đấu | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Chỉ đạo thi đấu theo điều hành của Ban tổ chức | **95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 95 |  |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm thi đấu. |
| **2.2** | **Huấn luyện súng bắn tỉa** | | | **1.430** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **198** | **185** | **135** |  |  |  |
| **2.2.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện cơ bản** | | | **378** | **114** | **135** | **129** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **231** | **71** | **83** | **77** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện binh khí súng ngắn K14-VN | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | **16** | 04 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 25m | **16** | 04 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng ngắn sau vận động | **16** | 04 | 07 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện binh khí súng trường | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | **16** | 04 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 200m | **16** | 04 | 07 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng trường sau vận động | **16** | 04 | 07 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện súng bắn tỉa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện binh khí súng bắn tỉa SVĐ, súng bắn tỉa ORSIS-T5.000 | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật động tác bắn cơ bản | **18** | 05 | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phương pháp đo cự ly; điều chỉnh đường ngắm với ảnh hưởng của thời tiết, khí hậu | **18** | 06 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nằm bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly từ 200m đến 600m | HLV, VĐV | HLV | **18** | 05 | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện bắn trên giá | **18** | 06 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn sau vật che đỡ | **17** | 05 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn sau vận động | **18** | 06 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện địa hình quân sự | **15** | 05 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **147** | **43** | **52** | **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **50** | **12** | **16** | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Chạy 20m dừng ngắn bắn nhanh | HLV, VĐV | HLV | **10** | 02 | 03 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 50m bắn nhanh | **10** | 03 | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 300m bắn nhanh | **10** | 02 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 800m vũ trang bắn chậm | **10** | 02 | 03 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m vũ trang bắn chậm | **10** | 03 | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **97** | **31** | **36** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **16** | 06 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **15** | 05 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **16** | 06 | 06 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **16** | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **15** | 04 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **16** | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.2.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **250** |  |  |  | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **140** |  |  |  | **65** | **75** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của  bài bắn. |
|  | Huấn luyện bài bắn súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài P35 | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bài bắn súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài S60 | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng bắn tỉa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN201 | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN202 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN203 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN204 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN205 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN206 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN207 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN208 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN209 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN210 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN211 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN212 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN213 | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn bài SN214 | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **110** |  |  |  | **59** | **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **44** |  |  |  | **21** | **23** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Chạy 20m dừng ngắn bắn nhanh | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 50m bắn nhanh | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 300m bắn nhanh | **09** |  |  |  | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 800m vũ trang bắn chậm | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m vũ trang bắn chậm | **08** |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **66** |  |  |  | **38** | **28** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 06 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **09** |  |  |  | 06 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **09** |  |  |  | 06 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy vượt vật cản, chướng ngại vật | **09** |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.2.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp nâng cao** | | | **284** |  |  |  |  |  | **133** | **151** |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **194** |  |  |  |  |  | **85** | **109** |  |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện bài bắn súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài P35 | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bài bắn súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài S60 | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện các bài bắn súng bắn tỉa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN201 | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN202 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN203 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN204 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN205 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN206 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN207 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN208 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN209 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN210 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN211 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN212 | **12** |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN213 | **11** |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết giữa các phần, bắn tổng hợp bài SN214 | **12** |  |  |  |  |  | 06 | 06 |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **90** |  |  |  |  |  | **48** | **42** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **42** |  |  |  |  |  | **22** | **20** |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Chạy 20m dừng ngắn bắn nhanh | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 50m bắn nhanh | **08** |  |  |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 300m bắn nhanh | **08** |  |  |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 800m vũ trang bắn chậm | **09** |  |  |  |  |  | 05 | 04 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m vũ trang bắn chậm | **08** |  |  |  |  |  | 04 | 04 |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **48** |  |  |  |  |  | **26** | **22** |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **07** |  |  |  |  |  | 04 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **05** |  |  |  |  |  | 03 | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy vượt vật cản, chướng ngại vật | **05** |  |  |  |  |  | 03 | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **25,5** |  |  |  |  |  | 12 | 13,5 |  |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.2.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **383** |  |  |  |  |  |  |  | **198** | **185** |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **324** |  |  |  |  |  |  |  | **163** | **161** |  |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. |
|  | Huấn luyện bài bắn súng ngắn | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tổng hợp bài P35 | HLV, VĐV | HLV | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện bài bắn súng trường | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài S60 | HLV, VĐV | HLV | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện bài bắn súng bắn tỉa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN201 | HLV, VĐV | HLV | **21** |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN202 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN203 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN204 | HLV, VĐV | HLV | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN205 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN206 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN207 | **19** |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 08 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN208 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN209 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN210 | **19** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 09 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN211 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN212 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN213 | **20** |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp bài SN214 | **21** |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 10 |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **59** |  |  |  |  |  |  |  | **35** | **24** |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Chạy vượt vật cản, chướng ngại vật | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **25,5** |  |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 12 |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.2.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** |  |  | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **135** |  |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp thi đấu | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Chỉ đạo thi đấu theo điều hành của Ban tổ chức | **95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 95 |  |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm sau từng bài và ngày thi đấu. |
| **II** | **GIẢI AARM-33** | | | **1.805** | **119** | **140** | **147** | **140** | **140** | **147** | **161** | **147** | **192** | **216** | **179** | **77** |  |
| **1** | **Huấn luyện chung các đối tượng** | | | **120** | **05** | **05** | **18** | **16** | **14** | **14** | **10** | **10** | **09** | **05** | **05** | **09** |  |
| **1.1** | **Giáo dục chính trị, nghị quyết** | | | **54** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, thảo luận theo đội hình Đoàn. |
| a | Thông báo chính trị | Toàn Đoàn | Chính trị viên | **06** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| b | Học nghị quyết của Đảng | **24** | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 |
| c | Sinh hoạt ngày chính trị VHTT | **24** | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 |
| **1.2** | **Giáo dục pháp luật** | | | **18** |  |  | **03** | **03** | **03** | **03** | **03** | **03** |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, thảo luận theo đội hình Đoàn. |
| a | Bài: Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của quân nhân trong xây dựng nền quốc phòng toàn dân hiện nay | Toàn Đoàn | Ban  Chính trị | **06** |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Bài: Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của quân nhân tham gia ứng phó với thách thức an ninh phi truyền thống hiện nay | **06** |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |
| c | Bài: Nội dung cơ bản của Luật Cư trú năm 2020 | **06** |  |  |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |  |  |
| **1.3** | **Huấn luyện công tác hậu cần** | | | **06** |  |  | **02** |  |  | **02** |  |  | **02** |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
| a | Bài: 5 kỹ thuật băng bó cấp cứu | Toàn Đoàn | Ban  HC-KT | **02** |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Bài: Phòng chống vệ sinh an toàn thực phẩm | **04** |  |  |  |  |  | 02 |  |  | 02 |  |  |  |
| **1.4** | **Huấn luyện công tác kỹ thuật** | | | **04** |  |  | **02** | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Bài: Những vấn đề chung về công tác kỹ thuật quân sự | Toàn Đoàn | Ban  HC-KT | **04** |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.5** | **Huấn luyện điều lệnh** | | | **32** | **0,5** | **0,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **2,5** | **2,5** | **2,5** | **0,5** | **0,5** | **4,5** |  |
| **1.5.1** | **Huấn luyện điều lệnh đội ngũ** | | | **26** | **0,5** | **0,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **4,5** | **2,5** | **2,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
| a | Đội ngũ từng người không có súng | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chào cờ, duyệt đội ngũ | Toàn Đoàn | Ban Tham mưu | **06** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
|  | Bài 1: Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ | **02** |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 2: Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống, đứng dậy, bỏ mũ, đội mũ, đặt mũ | **02** |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 3: Động tác chào | **02** |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân, giậm châm | **02** |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 5: Động tác quay trong khi đi | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 6: Động tác chạy đều, quay trong khi chạy | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
|  | Bài 7: Động tác đi nghiêm, đứng lại | **02** |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài 8: Động tác đi đều chuyển thành đi nghiêm chào và thôi chào | **02** |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |
| b | Đội ngũ đơn vị | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bài: Đội ngũ tiểu đội | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **02** |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Bài: Đội ngũ trung đội | **02** |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |
| **1.5.2** | **Huấn luyện điều lệnh quản lý bộ đội** | | | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  | **02** |  |  | **04** | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
| a | Bài: Chức trách QN, chức trách chiến sĩ; 10 lời thề, 12 điều kỷ luật. | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |
| b | Bài: Lễ tiết tác phong quân nhân. | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |
| c | Bài: Khen thưởng, xử phạt; quy định mang mặc trang phục, chế độ ngày tuần. | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |
| **1.6** | **Huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh** | | | **06** |  |  | **02** | **02** | **02** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
| a | Bắn súng TLAK bài 1 | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **04** |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Ném lựu đạn bài 2 | **02** |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Huấn luyện riêng** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** | **Đội súng trường** | | | **1.685** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **137** | **183** | **211** | **174** | **68** |  |
| **2.1.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện cơ bản** | | | **249** | **114** | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **120** | **61** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác vận động lên tuyến bắn, thực hiện động tác nằm bắn có tỳ; thực hành bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện theo điều kiện phần 1 bài 1 | HLV,  VĐV | HLV | **15** | 08 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn không tỳ sau vận động 100m; thực hành bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện theo điều kiện phần 2 bài 1 | **15** | 08 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn không tỳ sau vận động 100m; thực hành bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện theo điều kiện phần 3 bài 1 | **15** | 08 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác quỳ bắn không tỳ sau vận động 100m; thực hành bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện theo điều kiện phần 4 bài 1 | **15** | 08 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn không tỳ sau vận động 100m; thực hành bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện theo điều kiện phần 5 bài 1 | HLV,  VĐV | HLV | **15** | 08 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác xách súng vận động 100m vào tuyến bắn, bài 2 | **10** | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh, lên đạn, giương súng, ngắm bắn sau vận động 100m, bài 2 | **10** | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác xách súng vận động 100m vào tuyến bắn; thực hành bắn 1 viên, 2 viên, 5 viên vào mục tiêu bia giấy, bia kim loại, bài 3 | **10** | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện đồng đội phối hợp bắn 1 viên, 2 viên, 5 viên vào mục tiêu bia giấy, bia kim loại, bài 3 | **11** | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **129** | **53** | **76** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **28** | **12** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **101** | **41** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **11** | 04 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **11** | 04 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nhảy dây | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **11** | 04 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.1.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **379** |  |  | **129** | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **209** |  |  | **77** | **65** | **67** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **30** |  |  | 11 | 10 | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 2 bài 1 | **30** |  |  | 11 | 09 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 3 bài 1 | **30** |  |  | 11 | 10 | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 4 bài 1 | **30** |  |  | 11 | 09 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 5 bài 1 | **30** |  |  | 11 | 10 | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 2 | **28** |  |  | 11 | 09 | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 3 | **27** |  |  | 11 | 08 | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **170** |  |  | **52** | **59** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **63** |  |  | **22** | **21** | **20** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **16** |  |  | 06 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | **16** |  |  | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **15** |  |  | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **15** |  |  | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **107** |  |  | **30** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện, củng cố phát triển thể lực, tăng cường khả năng vận động, thích nghi với những bài tập chuyên môn có cường độ cao phục vụ trực tiếp vào đặc thù của từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  | 03 | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **12** |  |  | 03 | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nhảy dây | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **12** |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **12** |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **12** |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.1.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao** | | | **421** |  |  |  |  |  | **133** | **151** | **137** |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **290** |  |  |  |  |  | **85** | **109** | **96** |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện tổng hợp, hoàn thiện kỹ năng bắn theo điều kiện bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 2; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 3; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **86** |  |  |  |  |  | 25 | 29 | 32 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **131** |  |  |  |  |  | **48** | **42** | **41** |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **66** |  |  |  |  |  | **22** | **20** | **24** |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **17** |  |  |  |  |  | 06 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | **16** |  |  |  |  |  | 05 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **17** |  |  |  |  |  | 06 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **16** |  |  |  |  |  | 05 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **65** |  |  |  |  |  | **26** | **22** | **17** |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Nhảy dây | **08** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 02 |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **06** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.1.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **394** |  |  |  |  |  |  |  |  | **183** | **211** |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **338** |  |  |  |  |  |  |  |  | **159** | **179** |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **51** |  |  |  |  |  |  |  |  | 23 | 28 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 1 | **51** |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 | 27 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 1 | **52** |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 | 28 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 1 | **52** |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 | 28 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 3 |  |  | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 3 |  |  | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 3 |  |  | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 3 |  |  | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** | **32** |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Nhảy dây | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 3000m | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 05 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 15 |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.1.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** | | | **144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **144** |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp tập luyện làm quen thao trường | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Huấn luyện các bài bắn theo điều hành của Ban tổ chức | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  | Luyện tập. |
| d | Tổ chức rút kinh nghiệm từng bài bắn sau làm quen thao trường | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  | Chỉ huy đoàn rút kinh nghiệm tìm đấu pháp phù hợp. |
| đ | Chỉ đạo thi đấu theo lịch bốc thăm | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm sau từng bài và ngày thi đấu. |
| **2.1.6** | **Giai đoạn 6: Huấn luyện sau thi đấu** | | | **98** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** | **68** |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** | **46** | Tập trung nghiên cứu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 07 | 15 |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 2 | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 07 | 15 |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 3 | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 06 | 16 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** | **22** | Tổ chức duy trì luyện tập thể lực ở cường độ vừa phải nhằm bảo đảm sức khoẻ cho vận động viên. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Nhảy dây | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 3000m | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 3.000m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 02 |
| **2.2** | **Đội súng carbine** | | | **1.685** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **137** | **183** | **211** | **174** | **68** |  |
| **2.2.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện cơ bản** | | | **249** | **114** | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **120** | **61** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn (10 viên tính điểm, thời gian hạn chế); mục tiêu bia 11A; cự ly 100m | HLV, VĐV | HLV | **30** | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác quỳ/ngồi bắn (10 viên tính điểm, thời gian hạn chế); mục tiêu bia 11A; cự ly 75m | **29** | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn (10 viên tính điểm, thời gian hạn chế); mục tiêu bia 12, 14; cự ly 50m | **30** | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn mục tiêu vận động (bia 11A) ở các tư thế | **27** | 14 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **129** | **53** | **76** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **28** | **12** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **101** | **41** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **11** | 04 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **11** | 04 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nhảy dây | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **11** | 04 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.2.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **379** |  |  | **129** | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **209** |  |  | **77** | **65** | **67** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **35** |  |  | 13 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 2 bài 1 | **35** |  |  | 13 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 3 bài 1 | **35** |  |  | 13 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 4 bài 1 | **35** |  |  | 13 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 2 | HLV, VĐV | HLV | **33** |  |  | 13 | 11 | 09 |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện kỹ thuật vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 3 | **32** |  |  | 12 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **170** |  |  | **52** | **59** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **63** |  |  | **22** | **21** | **20** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **16** |  |  | 06 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | **16** |  |  | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **15** |  |  | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **15** |  |  | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **107** |  |  | **30** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện, củng cố phát triển thể lực, tăng cường khả năng vận động, thích nghi với những bài tập chuyên môn có cường độ cao phục vụ trực tiếp vào đặc thù của từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **12** |  |  | 03 | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **12** |  |  | 03 | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nhảy dây | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **12** |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **12** |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **12** |  |  | 04 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.2.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao** | | | **421** |  |  |  |  |  | **133** | **151** | **137** |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **290** |  |  |  |  |  | **85** | **109** | **96** |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện tổng hợp, hoàn thiện kỹ năng bắn theo điều kiện bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 2; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 3; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **86** |  |  |  |  |  | 25 | 29 | 32 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **131** |  |  |  |  |  | **48** | **42** | **41** |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **66** |  |  |  |  |  | **22** | **20** | **24** |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực và bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện kỹ thuật nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **17** |  |  |  |  |  | 06 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo bao cát trọng lượng 2kg) | **16** |  |  |  |  |  | 05 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **17** |  |  |  |  |  | 06 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **16** |  |  |  |  |  | 05 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **65** |  |  |  |  |  | **26** | **22** | **17** |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Nhảy dây | **08** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 02 |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **06** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.2.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **394** |  |  |  |  |  |  |  |  | **183** | **211** |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **338** |  |  |  |  |  |  |  |  | **159** | **179** |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 1 | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 35 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** | **32** |  |  |  |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Nhảy dây | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 07 |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 3000m | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 05 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 15 |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.2.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** | | | **144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **144** |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp tập luyện làm quen thao trường | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Huấn luyện các bài bắn theo điều hành của Ban tổ chức | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  | Luyện tập. |
| d | Tổ chức rút kinh nghiệm từng bài bắn sau làm quen thao trường | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  | Chỉ huy đoàn rút kinh nghiệm lấy ý kiến của huấn luyện viên, vận động viên, các thành viên trong đoàn để tìm đấu pháp phù hợp. |
| đ | Chỉ đạo thi đấu theo lịch bốc thăm | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm sau từng bài và ngày thi đấu. |
| **2.2.6** | **Giai đoạn 6: Huấn luyện sau thi đấu** | | | **98** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** | **68** |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** | **46** | Tập trung nghiên cứu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 2 | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** | **22** | Tổ chức duy trì luyện tập thể lực ở cường độ vừa phải nhằm bảo đảm sức khoẻ cho vận động viên. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Nhảy dây | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 3000m | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 5.000m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 02 |
| **2.3** | **Đội súng ngắn nam** | | | **1.685** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **137** | **183** | **211** | **174** | **68** |  |
| **2.3.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện duy trì nâng cao kỹ thuật** | | | **249** | **114** | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **120** | **61** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn hai tay có tính thời gian; xác định độ chụm và tính điểm | HLV, VĐV | HLV | **02** | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn tay phải có tính thời gian; xác định độ chụm và tính điểm | **02** | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn tay trái có tính thời gian; xác định độ chụm và tính điểm | HLV, VĐV | HLV | **05** | 03 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 10m; xác định độ chụm và tính điểm | **05** | 03 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 15m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác quỳ bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 10m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh tay trái, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 15m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh tay phải, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 15m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 20m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 25m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác quỳ bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 25m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh hai tay, mục tiêu cố định, cự ly 20m; xác định độ chụm và tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 20m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh hai tay, mục tiêu cố định, cự ly 25m; xác định độ chụm và tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 25m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh hai tay, mục tiêu cố định, cự ly 20m; xác định độ chụm, tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 20m; tính điểm | HLV, VĐV | HLV | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh hai tay, mục tiêu cố định, cự ly 25m; xác định độ chụm và tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh hai tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 25m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh hai tay, mục tiêu cố định, cự ly 30m; tính điểm | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh hai tay, mục tiêu cố định, cự ly 30m; tính thời gian | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **129** | **53** | **76** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **28** | **12** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn tại chỗ hai tay, tay phải, tay trái, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **101** | **41** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **09** | 03 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **09** | 03 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 100m tốc độ cao | **08** | 03 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | HLV, VĐV | HLV | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.3.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **379** |  |  | **129** | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **209** |  |  | **77** | **65** | **67** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1: phần 1, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật xoay người rút súng, giương súng | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2: phần 1, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 2 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2: phần 1, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng, kỹ thuật thở và kết thúc 4 phát bắn | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp: phần 1 | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1: phần 2, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật rút súng, giương súng | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2: phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 1 phát bắn | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 3: phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 2 phát bắn có chuyển mục tiêu | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 4: phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 3 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2, 3: phần 2, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật rút súng, giương súng , kỹ thuật thở và kết thúc 3 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp phần 2 | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1: phần 3, bài 1; kỹ thuật vượt qua vật cản, tư thế chuẩn bị bắn sau vật cản, giương súng | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2: phần 3, bài 1; kỹ thuật thở, ngồi kết thúc 2 phát bắn sau vật cản | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 3: phần 3, bài 1; kỹ thuật di chuyển, chuẩn bị tư thế quỳ bắn sau vật cản, kết thúc 2 phát bắn trên vật tỳ | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 5: phần 3, bài 1; kỹ thuật di chuyển qua vật cản, tư thế chuẩn bị, kỹ năng thay hộp tiếp đạn ở tư thế đứng, đứng bắn tay phải, kết thúc 6 phát bắn | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2 | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2, 3, 4 | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 4, 5 | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp phần 3, bài 1 | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1; bài 2; kỹ thuật di chuyển, rút súng, lên đạn, chuẩn bị tư thế ngồi bắn có tỳ | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2; bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 1 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 3; bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 3 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 4; bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 4 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2, 3 | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp phân đoạn 1, 2, 3, 4 | **09** |  |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **170** |  |  | **52** | **59** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **63** |  |  | **22** | **21** | **20** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, tay phải, tay trái, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **21** |  |  | 07 | 07 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **21** |  |  | 07 | 07 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **21** |  |  | 08 | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **107** |  |  | **30** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện, củng cố phát triển thể lực, tăng cường khả năng vận động, thích nghi với những bài tập chuyên môn có cường độ cao phục vụ trực tiếp vào đặc thù của từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **10** |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 100m tốc độ cao | **10** |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **09** |  |  | 03 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **09** |  |  | 03 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **08** |  |  | 02 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **08** |  |  | 02 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3000m | **09** |  |  | 03 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **08** |  |  | 02 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.3.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao** | | | **421** |  |  |  |  |  | **133** | **151** | **137** |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **290** |  |  |  |  |  | **85** | **109** | **96** |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện liên kết 2 phần, 3 phần theo điều kiện bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp, hoàn thiện kỹ năng bắn theo điều kiện bài 1 | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 2; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **86** |  |  |  |  |  | 25 | 29 | 32 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **131** |  |  |  |  |  | **48** | **42** | **41** |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **66** |  |  |  |  |  | **22** | **20** | **24** |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, tay phải, tay trái, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **22** |  |  |  |  |  | 08 | 06 | 08 |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **22** |  |  |  |  |  | 08 | 06 | 08 |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **22** |  |  |  |  |  | 06 | 08 | 08 |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **65** |  |  |  |  |  | **26** | **22** | **17** |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 100m tốc độ cao | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **06** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.3.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **394** |  |  |  |  |  |  |  |  | **183** | **211** |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **338** |  |  |  |  |  |  |  |  | **159** | **179** |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 1 | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 35 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 2 | HLV, VĐV | HLV | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** | **32** |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 08 |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 100m tốc độ cao | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 05 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 15 |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.3.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** | | | **144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **144** |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp tập luyện làm quen thao trường | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Huấn luyện các bài bắn theo điều hành của Ban tổ chức | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  | Luyện tập. |
| d | Tổ chức rút kinh nghiệm từng bài bắn sau làm quen thao trường | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  | Chỉ huy đoàn rút kinh nghiệm lấy ý kiến của huấn luyện viên, vận động viên, các thành viên trong đoàn để tìm đấu pháp phù hợp. |
| đ | Chỉ đạo thi đấu theo lịch bốc thăm | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm trong thi đấu. |
| **2.3.6** | **Giai đoạn 6: Huấn luyện sau thi đấu** | | | **98** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** | **68** |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** | **46** | Tập trung nghiên cứu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 2 | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** | **22** | Tổ chức duy trì luyện tập thể lực ở cường độ vừa phải nhằm bảo đảm sức khoẻ cho vận động viên. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Giữ tạ 2kg | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Bật bục 30cm | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 100m tốc độ cao | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chạy 1.500m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 3.000m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 02 |
| **2.4** | **Đội súng ngắn nữ** | | | **1.685** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **137** | **183** | **211** | **174** | **68** |  |
| **2.4.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện duy trì nâng cao kỹ thuật** | | | **249** | **114** | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **120** | **61** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn 2 tay có tính thời gian; xác định độ chụm và tính điểm | HLV, VĐV | HLV | **04** | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn tay phải có tính thời gian; xác định độ chụm và tính điểm | **04** | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn tay trái có tính thời gian; xác định độ chụm và tính điểm | **04** | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 20m; xác định độ chụm và tính điểm | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 15m; xác định độ chụm và tính điểm | **08** | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác đứng bắn nhanh 2 tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 15m; tính điểm | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác quỳ bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 15 m; xác định độ chụm và tính điểm | HLV, VĐV | HLV | **08** | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác quỳ bắn nhanh 2 tay, mục tiêu ẩn hiện, cự ly 15m; tính điểm | **08** | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 15m; xác định độ chụm và tính điểm | **08** | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 15m; tính điểm | **08** | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 20m; xác định độ chụm và tính điểm | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 20m; tính điểm | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác ngồi bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 20m; tính thời gian | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 25m; xác định độ chụm và tính điểm | **10** | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác nằm bắn nhanh 2 tay, mục tiêu cố định, cự ly 25m; tính điểm | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **129** | **53** | **76** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **28** | **12** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **101** | **41** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 50m tốc độ cao | **11** | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **10** | 04 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 2.000m | **09** | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.4.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **379** |  |  | **129** | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **209** |  |  | **77** | **65** | **67** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1 phần 1, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng | HLV, VĐV | HLV | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 phần 1, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 2 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **08**  **09** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2 phần 1, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng, kỹ thuật thở và kết thúc 4 phát bắn |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp: phần 1 | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1 phần 2, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 5 phát bắn | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn : phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 5 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2, 3 phần 2, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng, kỹ thuật thở và kết thúc 5 phát bắn, có chuyển mục tiêu | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện tổng hợp phần 2 | **09** |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1 phần 3, bài 1; kỹ thuật vượt qua vật cản, tư thế đứng chuẩn bị bắn sau vật cản, giương súng | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 phần 3, bài 1; kỹ thuật thở, đứng kết thúc 4 phát bắn sau vật cản | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 3 phần 3, bài 1; kỹ thuật di chuyển, chuẩn bị tư thế quỳ bắn sau vật cản, kết thúc 2 phát bắn trên vật tỳ, có chuyển mục tiêu | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 4 phần 3, bài 1; kỹ năng thay hộp tiếp đạn ở tư thế quỳ, quỳ bắn sau vật cản, kết thúc 2 phát bắn trên vật tỳ | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 5 phần 3, bài 1; kỹ thuật di chuyển, chuẩn bị tư thế nằm bắn, kết thúc 4 phát bắn trên bệ tỳ | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2 | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 3, 4 | **08** |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 3, 4, 5 | **09** |  |  |  | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp: phần 3, bài 1 | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1 bài 2; kỹ thuật di chuyển, rút súng, lên đạn, chuẩn bị tư thế ngồi bắn có tỳ | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 1 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 2 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 3 bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 3 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **07** |  |  |  |  | 07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 4 bài 2; kỹ thuật thở, kết thúc 4 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện ghép phân đoạn 1, 2, 3 bài 2 | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp phân đoạn 1, 2, 3, 4 bài 2 | **08** |  |  |  |  | 08 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **170** |  |  | **52** | **59** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **63** |  |  | **22** | **21** | **20** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **21** |  |  | 07 | 07 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **21** |  |  | 07 | 07 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **21** |  |  | 08 | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **107** |  |  | **30** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện, củng cố phát triển thể lực, tăng cường khả năng vận động, thích nghi với những bài tập chuyên môn có cường độ cao phục vụ trực tiếp vào đặc thù của từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **11** |  |  | 03 | 04 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 50m tốc độ cao | **10** |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **10** |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **10** |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **10** |  |  | 03 | 04 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **10** |  |  | 03 | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 2000m | **10** |  |  | 03 | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.4.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao** | | | **421** |  |  |  |  |  | **133** | **151** | **137** |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **290** |  |  |  |  |  | **85** | **109** | **96** |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện liên kết 2 phần, theo điều kiện bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp, hoàn thiện kỹ năng bắn theo điều kiện bài 1 | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 2; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **86** |  |  |  |  |  | 25 | 29 | 32 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **131** |  |  |  |  |  | **48** | **42** | **41** |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **66** |  |  |  |  |  | **22** | **20** | **24** |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **22** |  |  |  |  |  | 08 | 06 | 08 |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **22** |  |  |  |  |  | 08 | 06 | 08 |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **22** |  |  |  |  |  | 06 | 08 | 08 |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **65** |  |  |  |  |  | **26** | **22** | **17** |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **06** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 50m tốc độ cao | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **06** |  |  |  |  |  | 02 | 03 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **07** |  |  |  |  |  | 03 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m | **06** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 2000m | **05** |  |  |  |  |  | 02 | 02 | 01 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.4.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **394** |  |  |  |  |  |  |  |  | **183** | **211** |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **338** |  |  |  |  |  |  |  |  | **159** | **179** |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 1 | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 35 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 2 | HLV, VĐV | HLV | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** | **32** |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 05 |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 50m tốc độ cao | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 06 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **25,5** |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 13,5 |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.4.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** | | | **144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **144** |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp tập luyện làm quen thao trường | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Huấn luyện các bài bắn theo điều hành của Ban tổ chức | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  | Luyện tập. |
| d | Tổ chức rút kinh nghiệm từng bài bắn sau làm quen thao trường | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  | Chỉ huy đoàn rút kinh nghiệm tìm đấu pháp phù hợp. |
| đ | Chỉ đạo thi đấu theo lịch bốc thăm | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm sau từng bài và ngày thi đấu. |
| **2.4.6** | **Giai đoạn 6: Huấn luyện sau thi đấu** | | | **98** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **32** | **66** |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** | **46** | Tập trung nghiên cứu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 2 | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** | **22** | Tổ chức duy trì luyện tập thể lực ở cường độ vừa phải nhằm bảo đảm sức khoẻ cho vận động viên. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Giữ tạ 2kg | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Bật bục 30cm | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 50m tốc độ cao | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |
|  | Chạy 1500m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 02 |
| **2.5** | **Đội súng máy** | | | **1.685** | **114** | **135** | **129** | **124** | **126** | **133** | **151** | **137** | **183** | **211** | **174** | **68** |  |
| **2.5.1** | **Giai đoạn 1: Huấn luyện duy trì nâng cao kỹ thuật** | | | **249** | **114** | **135** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **120** | **61** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật xách súng vận động đặt chân súng, Huấn luyện bắn phần 1 bài 1 sau vận động 5m | HLV, VĐV | HLV | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phương pháp giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 1 bài 1 sau vận động 25m | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xuất phát, xách súng vận động đặt chân súng, luyện tập bắn phần 2 bài 1 sau vận động 20m | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng, luyện tập bắn phần 2 bài 1 sau vận động 50m | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn liên kết phần 1, phần 2 bài 1 | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật di chuyển vị trí đặt chân súng sau khi kết thúc phần 2 luyện tập bắn phần 3 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 3 bài 1 | **13** | 06 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn liên kết phần 2, 3 bài 1 | **13** | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phương pháp giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 1 bài 2 sau vận động 25m | **12** | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **129** | **53** | **76** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **28** | **12** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nằm bắn tại chỗ, ngưng thở bóp cò 40 lần | HLV, VĐV | HLV | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 100m ngưng thở chống đẩy | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần kết hợp di chuyển mục tiêu bắn | **07** | 03 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **101** | **41** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung tốt, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Tập cơ đùi, cơ bụng, cơ lưng, bật cóc | HLV, VĐV | HLV | **16** | 06 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **16** | 07 | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **17** | 07 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m ngưng thở chống đẩy | **16** | 07 | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **17** | 07 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | **16** | 07 | 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.5.2** | **Giai đoạn 2: Huấn luyện phân đoạn** | | | **379** |  |  | **129** | **124** | **126** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **209** |  |  | **77** | **65** | **67** |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn; luyện tập bắn từng phần kết hợp bắn liên kết giữa các phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật xuất phát, xách súng vận động đặt chân súng, luyện tập bắn phần 1 bài 1 sau vận động 5m | HLV, VĐV | HLV | **17** |  |  | 06 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phương pháp giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 1 bài 1 sau vận động 25m | **17** |  |  | 07 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn phần 1 bài 1 | **17** |  |  | 06 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xuất phát, xách súng vận động đặt chân súng, luyện tập bắn phần 2 bài 1 sau vận động 20m | **17** |  |  | 07 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 2 bài 1 sau vận động 50m | **17** |  |  | 06 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn phần 2 bài 1 | **17** |  |  | 07 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn liên kết phần 1, phần 2 bài 1 | **17** |  |  | 06 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật di chuyển vị trí đặt chân súng sau khi kết thúc phần 2, luyện tập bắn phần 3 bài 1 | **17** |  |  | 06 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 3 bài 1 | **17** |  |  | 07 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn phần 3 bài 1 | **17** |  |  | 06 | 05 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn liên kết phần 2, 3 bài 1 | **17** |  |  | 07 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tổng hợp bài 1 | **18** |  |  | 06 | 05 | 07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **170** |  |  | **52** | **59** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **63** |  |  | **22** | **21** | **20** |  |  |  |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng (huấn luyện giờ thứ 8). |
|  | Huấn luyện nằm bắn tại chỗ, ngưng thở bóp cò 40 lần | HLV, VĐV | HLV | **16** |  |  | 06 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 100m ngưng thở chống đẩy | **16** |  |  | 05 | 06 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần | **15** |  |  | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần kết hợp di chuyển mục tiêu bắn | **15** |  |  | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **107** |  |  | **30** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện, củng cố phát triển thể lực, tăng cường khả năng vận động, thích nghi với những bài tập chuyên môn có cường độ cao phục vụ trực tiếp vào đặc thù của từng bài bắn. |
|  | Tập cơ đùi, cơ bụng, cơ lưng, bật cóc | HLV, VĐV | HLV | **17** |  |  | 05 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **18** |  |  | 05 | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **17** |  |  | 05 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m ngưng thở chống đẩy | **17** |  |  | 05 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **18** |  |  | 05 | 07 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | **17** |  |  | 05 | 06 | 06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 2 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.5.3** | **Giai đoạn 3: Huấn luyện tổng hợp, nâng cao** | | | **421** |  |  |  |  |  | **133** | **151** | **137** |  |  |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **290** |  |  |  |  |  | **85** | **109** | **96** |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện liên kết 2 phần theo điều kiện bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  | Huấn luyện từng phần theo bài bắn; kết hợp luyện tập từng phần và liên kết toàn bài bắn. Huấn luyện bắn tổng hợp các bài bắn. |
|  | Huấn luyện tổng hợp, hoàn thiện kỹ năng bắn theo điều kiện bài 1 | **100** |  |  |  |  |  | 30 | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện theo điều kiện bài 2; hoàn thiện kỹ năng động tác, phối hợp hiệp đồng giữa các xạ thủ | **86** |  |  |  |  |  | 25 | 29 | 32 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực** | | | **131** |  |  |  |  |  | **48** | **42** | **41** |  |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **66** |  |  |  |  |  | **22** | **20** | **24** |  |  |  |  | Rèn luyện sức chịu đựng của cơ bắp; điều hòa hô hấp, nhịp tim đồng thời phát triển các tố chất thể lực, bổ trợ kỹ năng gắn với các nội dung huấn luyện bắn súng. |
|  | Huấn luyện nằm bắn tại chỗ, ngưng thở bóp cò 40 lần | HLV, VĐV | HLV | **16** |  |  |  |  |  | 05 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 100m ngưng thở chống đẩy | **18** |  |  |  |  |  | 06 | 05 | 07 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m ngưng thở bóp cò 40 lần | **16** |  |  |  |  |  | 05 | 05 | 06 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 100m ngưng thở bóp cò 40 lần | **16** |  |  |  |  |  | 06 | 05 | 05 |  |  |  |  |
|  | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **65** |  |  |  |  |  | **26** | **22** | **17** |  |  |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Tập cơ đùi, cơ bụng, cơ lưng, bật cóc | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  |  |  |  | 05 | 03 | 03 |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **11** |  |  |  |  |  | 04 | 04 | 03 |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **10** |  |  |  |  |  | 05 | 03 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m ngưng thở chống đẩy | **10** |  |  |  |  |  | 04 | 04 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **10** |  |  |  |  |  | 04 | 04 | 02 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | **10** |  |  |  |  |  | 04 | 04 | 02 |  |  |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 3 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.5.4** | **Giai đoạn 4: Huấn luyện theo chiến thuật thi đấu** | | | **394** |  |  |  |  |  |  |  |  | **183** | **211** |  |  |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **338** |  |  |  |  |  |  |  |  | **159** | **179** |  |  | Huấn luyện những nội dung cơ bản của từng phần, từng bài còn yếu. |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 1 | **67** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 35 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 1 | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 36 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 1 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 2 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 3 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Huấn luyện chu kỳ 4 bài 2 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 | 08 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** | **32** |  |  | Tập trung huấn luyện cho vận động viên hoàn thiện thể lực chuyên môn đạt được trình độ thể lực tốt nhất gắn với đặc thù từng bài bắn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 100m ngưng thở chống đẩy | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 06 |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 05 |  |  |
|  | Kiểm tra kết thúc giai đoạn 4 | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **c** | **Huấn luyện tiếng Anh ngoại khóa** | HLV, VĐV | Giáo viên tiếng Anh | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 15 |  |  | Học tiếng Anh 1 tuần 2 buổi tối thứ 3, 5 hàng tuần, thời gian: 19.30 - 21.00. |
| **2.5.5** | **Giai đoạn 5: Thi đấu** | | | **144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **144** |  |  |
| a | Tham quan rút kinh nghiệm | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Tham quan theo điều hành Ban tổ chức. |
| b | Thống nhất phương pháp tập luyện làm quen thao trường | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 08 |  | Chỉ huy đoàn hội ý thống nhất nội dung với huấn luyện viên, vận động viên. |
| c | Huấn luyện các bài bắn theo điều hành của Ban tổ chức | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  | Luyện tập. |
| d | Tổ chức rút kinh nghiệm từng bài bắn sau làm quen thao trường | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  | Chỉ huy đoàn rút kinh nghiệm tìm đấu pháp phù hợp. |
| đ | Chỉ đạo thi đấu theo lịch bốc thăm | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  | Tổ chức điều hành thi đấu, kịp thời rút kinh nghiệm sau từng bài và ngày thi đấu. |
| **2.5.6** | **Giai đoạn 6: Huấn luyện sau thi đấu** | | | **98** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** | **68** |  |
| **a** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** | **46** | Tập trung nghiên cứu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; luyện tập bắn cơ bản phân đoạn từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
|  | Huấn luyện khắc phục những điểm còn hạn chế trong thi đấu bài 2 | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 23 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** | **22** | Tổ chức duy trì luyện tập thể lực ở cường độ vừa phải nhằm bảo đảm sức khoẻ cho vận động viên. |
|  | Tập cơ đùi, cơ bụng, cơ lưng, bật cóc | HLV, VĐV | HLV | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 04 |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 04 |
|  | Chạy 100m ngưng thở chống đẩy | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 04 |
|  | Chạy 3.000m | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 04 |
|  | Chạy 5.000m | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 |

**IV. BẢO ĐẢM HUẤN LUYỆN**

**A. BẢO ĐẢM ĐỒ DÙNG HUẤN LUYỆN**

**1. Bảo đảm kinh phí vật tư chính:** Theo kinh phí huấn luyện thường xuyên trên cấp.

**2. Bảo đảm vũ khí, trang bị, đạn**

**2.1. Vũ khí**

| **TT** | **Tên vũ khí** | **Số lượng** | **Bảo đảm** | | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Huấn luyện** | **Thi đấu** |
| 1 | Súng ngắn K14-VN  Súng ngắn K54 | 40 khẩu  10 khẩu | 20 khẩu  10 khẩu | 20 khẩu | - Mỗi VĐV có 01 khẩu Huấn luyện và 01 khẩu thi đấu cho 02 Đội tuyển súng ngắn, Đội AASAM;  - Dùng cho VĐV tuyến 2 cho 02 Đội tuyển súng ngắn. |
| 2 | Súng M16-A1 (AR15)  Súng Ferfrans 20”  Súng Ferfrans 16” | 50 khẩu  10 khẩu  05 khẩu | 50 khẩu | 10 khẩu  05 khẩu | - Dùng cho VĐV tuyến 2 và giai đoạn 1, 2 cho 02 Đội tuyển (súng trường, súng carbine);  - Mỗi VĐV có 01 khẩu HL và thi đấu (Đội súng trường, Đội AASAM);  - Mỗi VĐV có 01 khẩu HL giai đoạn 3, 4 và thi đấu (Đội súng carbine). |
| 3 | Súng MAG - 58 | 09 khẩu | 03 khẩu  03 khẩu | 03 khẩu | - 03 khẩu Huấn luyện, 03 khẩu thi đấu (Đội súng máy, Đội AASAM);  - Dùng cho VĐV tuyến 2. |
| 4 | Súng bắn tỉa ORSIS T-5000 | 04 khẩu | 02 khẩu | 02 khẩu | Mỗi vận động viên có 01 khẩu Huấn luyện và 01 khẩu thi đấu (Đội AASAM). |

**2.2. Trang bị**

| **TT** | **Tên trang bị** | **ĐVT** | **Số lượng** | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Bao súng ngắn | Bộ | 14 |  |
| 2 | Bao đựng HTĐ súng ngắn | Cái | 34 |  |
| 3 | Bao đựng HTĐ súng trường | Cái | 28 |  |
| 4 | Bao đựng HTĐ súng carbine | Cái | 07 |  |
| 5 | Bao đựng dây băng đạn súng máy | Cái | 08 |  |
| 6 | Bao đựng hộp tiếp đạn súng bắn tỉa | Cái | 10 |  |
| 7 | Dây đeo súng ngắn | Cái | 17 |  |
| 8 | Bao tỳ lưng | Cái | 17 |  |
| 9 | Áo giáp | Cái | 18 |  |
| 10 | Thép luồn trong áo giáp đủ trọng lượng 15kg | Cái | 18 |  |

**2.3. Đạn**

- Đạn 7,62mm K51: 204.000 viên (Đội súng ngắn nam 78.000 viên, Đội súng ngắn nữ 78.000 viên, Đội AASAM 48.000 viên);

- Đạn 5,56mm AR-15 (đạn cũ): 110.000 viên (Đội súng trường 39.000 viên, Đội súng carbine 34.000 viên, Đội AASAM 37.000 viên);

- Đạn 5,56mm - 62grains (Séc): 103.000 viên (Đội súng trường 25.000 viên, Đội súng carbine 41.000 viên, Đội AASAM 37.000 viên);

- Đạn 5,56mm - 77grains (Séc): 116.000 viên (Đội súng trường 29.000 viên, Đội súng carbine 45.000 viên, Đội AASAM 42.000 viên);

- Đạn 7,62mm - M60 (đạn cũ): 100.000 viên (Đội súng máy 60.000 viên, Đội AASAM 40.000 viên);

- Đạn 7,62mm - 168grains (Séc): 119.000 viên (Đội súng máy 77.000 viên, Đội AASAM 42.000 viên);

- Đạn 7,62mm - FNJBT - Bamaul (ORSIS-T5.000): 18.000 viên (Đội AASAM).

**3. Bảo đảm máy bia, khung bia, giấy bia, vật cản**

| **TT** | **Tên vật chất** | **Đơn vị tính** | **Số lượng** | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Máy bia** | | | |
|  | Máy bia nặng | Cái | 14 |  |
|  | Máy bia nhẹ | Cái | 93 |  |
|  | Máy bia vận động | Cái | 08 |  |
|  | Máy bia ẩn hiện thô sơ (giàn nâng bia) huấn luyện Hội thi AASAM | Cái | 04 |  |
|  | Xe bia huấn luyện Hội thi AASAM | Cái | 02 |  |
| **2** | **Khung bia** | | | |
|  | Khung bia số 4 | Cái | 300 |  |
|  | Khung bia 11 kép đôi | Cái | 86 |  |
|  | Khung bia 11 kép ba | Cái | 56 |  |
|  | Khung bia 11 | Cái | 240 |  |
|  | Khung bia 11H | Cái | 40 |  |
|  | Khung bia 11 hình con tin | Cái | 60 |  |
|  | Khung bia 11 kép đôi | Cái | 50 |  |
|  | Khung bia 11 kép ba | Cái | 50 |  |
|  | Khung bia kép (4 bia 14) | Cái | 35 |  |
|  | Khung bia kép (2 bia 11, 1 bia 14) | Cái | 35 |  |
|  | Khung bia kép (1 nửa bia 11 loại D và bia 14) | Cái | 35 |  |
|  | Khung bia kép (2 nửa bia 11 loại D và 2 nửa bia 14) | Cái | 35 |  |
|  | Bia số 12 | Cái | 160 |  |
|  | Khung bia 1m x 1m | Cái | 10 |  |
| **3** | **Bia kim loại, chân bia kim loại** | | | |
|  | Bia kim loại số 1 | Cái | 80 |  |
|  | Bia kim loại số 2 | Cái | 80 |  |
|  | Bia kim loại hình tròn | Cái | 40 |  |
|  | Chân bia kim loại số 1 | Cái | 80 |  |
|  | Chân bia kim loại số 2 | Cái | 80 |  |
| **4** | **Giấy bia** | | | |
|  | Giấy bia 4b | Tờ | 2.200 |  |
|  | Giấy bia 4c | Tờ | 1.500 |  |
|  | Giấy bia 11 vòng to | Tờ | 2.400 |  |
|  | Giấy bia 11 vòng nhỏ | Tờ | 3.750 |  |
|  | Giấy bia 11 nửa trái | Tờ | 150 |  |
|  | Giấy bia 11 nửa phải | Tờ | 150 |  |
|  | Giấy bia 11 kép ba có vòng | Tờ | 330 |  |
|  | Giấy bia 11 kép ba không vòng | Tờ | 130 |  |
|  | Giấy bia 11 kép đôi có vòng | Tờ | 330 |  |
|  | Giấy bia 11 kép đôi không vòng | Tờ | 80 |  |
|  | Giấy bia 11 D500 | Tờ | 80 |  |
|  | Bia 11A | Tờ | 200 |  |
|  | Bia 1H | Tờ | 200 |  |
|  | Bia 11 loại D | Tờ | 300 |  |
|  | Giấy bia 12 vòng to | Tờ | 1.550 |  |
|  | Giấy bia 12 vòng nhỏ | Tờ | 1.400 |  |
|  | Giấy bia 12 D500 | Tờ | 50 |  |
|  | Giấy bia 14 | Tờ | 1.000 |  |
|  | Giấy bia đầu lâu | Tờ | 150 |  |
|  | Bia đầu ngực | Tờ | 200 |  |
|  | Bia kép (4 bia 14) | Tờ | 150 |  |
|  | Bia kép (1 nửa bia 11 loại D và bia 14) | Tờ | 150 |  |
|  | Bia kép (2 nửa bia 11 loại D và 2 nửa bia 14) | Tờ | 150 |  |
|  | Giấy A4 nền trắng | Gram | 35 |  |
|  | Giấy A0 | Tờ | 400 |  |
| **5** | **Vật cản** | | | |
|  | Vật cản súng ngắn | Bộ | 04 |  |
|  | Vật cản súng carbine | Bộ | 02 |  |
|  | Tủ đựng đồ Huấn luyện thao trường | Cái | 02 |  |
|  | Vật cản hình lùm cây | Cái | 10 |  |
|  | Vật cản lô cốt | Cái | 02 |  |
|  | Vật cản chắn bia popper | Cái | 20 |  |
|  | Bệ quỳ bắn hình chữ nhật | Cái | 04 |  |
|  | Vật cản quỳ bắn che khuất | Cái | 40 |  |
|  | Vật cản có lỗ bắn | Cái | 07 |  |
|  | Ống cống | Cái | 01 |  |
|  | Tường gỗ | Cái | 02 |  |
|  | Vật cản che khuất ô cửa sổ | Cái | 04 |  |
|  | Vật cản có các lỗ bắn | Cái | 10 |  |
| **6** | **Vật chất khác** | | | |
|  | Kính quan sát điểm chạm tích hợp đo cự ly | Cái | 05 |  |
|  | Máy đo tốc độ gió | Cái | 03 |  |
|  | Đồng hồ bấm giờ theo dõi tiếng nổ | Cái | 03 |  |
|  | Đồng hồ bấm giây | Cái | 08 |  |
|  | ICom | Cái | 28 |  |
|  | Chụp tai | Cái | 70 |  |
|  | Kính bảo vệ mắt | Cái | 40 |  |
|  | Giá súng bắn tỉa | Cái | 02 |  |
|  | Ray lắp kính | Cái | 06 |  |
|  | Bao dứa đựng cát loại 5kg | Cái | 500 |  |
|  | May bao cát vải | Cái | 12 |  |
|  | Bình tông nước | Cái | 25 | Súng máy 08 cái, súng trường 10 cái, súng carbine 07 cái |
|  | Vỏ bình tông | Cái | 25 | Súng máy 08 cái, súng trường 10 cái, súng carbine 07 cái |
|  | Tấm đệm cao su | Cái | 20 |  |
|  | Kẹp sắt | Cái | 5.500 |  |
|  | Kéo cắt giấy | Cái | 14 |  |
|  | Thước đo điểm chạm trên bia loại 30cm | Cái | 14 |  |
|  | Thước rút dây 2m | Cái | 14 |  |
|  | Súng bắn ghim | Cái | 14 |  |
|  | Ghim | Hộp | 70 |  |
|  | Thước dây 50m | Cuộn | 08 |  |
|  | Găng tay | Đôi | 14 |  |
|  | Đệm gối | Đôi | 67 |  |
|  | Đệm khuỷu tay | Đôi | 67 |  |
|  | Âm ly, loa nén | Bộ | 07 |  |
|  | Sơn sịt trắng | Hộp | 230 |  |
|  | Bút dầu đánh dấu đạn | Cái | 70 |  |

**B. BẢO ĐẢM TÀI LIỆU HUẤN LUYỆN**

1. Quy chế Hội thi AASAM-2025 : 03 quyển.

2. Điều lệ Giải AARM-33 : 06 quyển.

**C. BẢO ĐẢM THAO TRƯỜNG (TRƯỜNG BẮN)**

**1. Hội thi AASAM-2025**

a) Trường bắn súng ngắn: 01 Trường bắn.

b) Trường bắn bắn cận chiến súng trường: 01 Trường bắn.

c) Trường bắn súng trường, súng máy: 01 Trường bắn.

d) Trường bắn súng bắn tỉa: 01 Trường bắn.

**2. Giải AARM-33**

a) Trường bắn súng ngắn (nam, nữ): 02 Trường bắn.

b) Trường bắn súng carbine: 01 Trường bắn.

c) Trường bắn súng trường: 01 Trường bắn.

d) Trường bắn súng máy: 01 Trường bắn.

**V. NHỮNG BIỆN PHÁP CHÍNH**

1. Tổ chức quản lý, điều hành kế hoạch huấn luyện chặt chẽ; bảo đảm nội dung, quân số, thời gian huấn luyện.

2. Tổ chức bảo đảm tổ chức biên chế, đồng bộ vũ khí, trang bị kỹ thuật, cơ sở vật chất, thao trường huấn luyện.

3. Bồi dưỡng nâng cao trình độ mọi mặt cho đội ngũ cán bộ, huấn luyện viên; trọng tâm nội dung, tổ chức phương pháp huấn luyện.

4. Huấn luyện kết hợp với rèn luyện xây dựng nền nếp chính quy, quản lý kỷ luật.

5. Thực hiện tốt Công tác đảng, công tác chính trị trong huấn luyện; phát huy hiệu quả hoạt động của tác tổ chức quần chúng.

6. Tăng cường, đổi mới công tác kiểm tra ở các cấp; tổ chức rút kinh nghiệm kịp thời.

**VI. ĐỀ NGHỊ**

Kính đề nghị Thủ trưởng Cục Quân huấn-Nhà trường, Thủ trưởng Bộ Tổng Tham mưu mua sắm kính quan sát điểm chạm tích hợp đo cự ly, máy đo vi khí hậu; Áo giáp chống đạn cấp 2 (Model: ĐK-ARMOR) Mũ chống đạn ĐK-R59 (Maker: Kywg chang Lo, Ltd) cho Đoàn tuyển thủ bắn súng quân dụng Quân đội huấn luyện, thi đấu năm 2025 và những năm tiếp theo./.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nơi nhận:***  - Thủ trưởng Cục Quân huấn-Nhà trường;  - Phòng HL Kỹ thuật;  - Chỉ huy trưởng;  - Lưu: VT, ĐTTBSQDQĐ. H05. | **KT. CHỈ HUY TRƯỞNG**  **PHÓ CHỈ HUY TRƯỞNG - ĐT ĐTTBSQDQĐ**  **Thượng tá Đào Trọng Vĩnh** |