**KẾ HOẠCH**

**Huấn luyện thi đấu tháng {{month}} năm {{year}}**

|  |  |
| --- | --- |
| TRUNG TÂM HLQS QUỐC GIA 4  **ĐOÀN TUYỂN THỦ BSQDQĐ** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
| Số: /KH-ĐTTBSQDQĐ | *Hà Nội, ngày tháng 02 năm 2025* |
| **PHÊ DUYỆT**  *Ngày tháng 02 năm 2025*  **CHỈ HUY TRƯỞNG**  **Đại tá Khúc Mạnh Hà** |  |

**I. NHIỆM VỤ**

Huấn luyện cho vận động viên nắm chắc động tác bắn cơ bản của các loại súng theo quy chế Hội thi Kỹ năng bắn súng Lục quân Australia năm 2025 (AASAM-2025) và Điều lệ Giải bắn súng quân dụng Lục quân Quân đội các nước ASEAN (AARM-33). Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn cơ bản kết hợp với luyện tập phân đoạn từng phần bài bắn. Chú trọng huấn luyện chiến thuật linh hoạt đối với từng nội dung, phối hợp hiệp đồng giữa các vận động viên trong đội và rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu chuyên môn.

**II. YÊU CẦU**

1. Tổ chức huấn luyện chặt chẽ, nghiêm túc đánh giá đúng thực chất trình độ, khả năng của vận động viên để có phương pháp phù hợp, kết hợp huấn luyện chuyên môn với rèn luyện thể lực. Kiểm tra đánh giá, rút kinh nghiệm nghiêm túc, kịp thời;

2. Tích cực nghiên cứu luyện tập để nắm chắc và thành thạo các tư thế động tác bắn, biết vận dụng linh hoạt có hiệu quả vào từng phát, loạt bắn, phần bắn;

3. Làm tốt công tác chuẩn bị vật chất, học cụ, thao trường phục vụ huấn luyện bảo đảm an toàn tuyệt đối về người, vũ khí trang bị.

**III. THỜI GIAN**

**1. Thời gian huấn luyện**

a) Hội thi AASAM-2025

- Ngày theo lịch: 31 ngày;

- Ngày không huấn luyện: 10 ngày (nghỉ thứ 7 + CN);

- Số ngày huấn luyện: 21 ngày.

b) Giải AARM-33

- Ngày theo lịch: 31 ngày;

- Ngày không huấn luyện: 10 ngày (nghỉ thứ 7 + CN);

- Số ngày huấn luyện: 21 ngày.

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

**2.1. Hội thi AASAM-2025: 147 giờ**

a) Huấn luyện chung: 18 giờ

- Quán triệt các văn bản chỉ thị, nghị quyết các cấp: 7,5 giờ;

- Huấn luyện quân sự chung: 10,5 giờ.

b) Huấn luyện riêng: 129 giờ.

- Huấn luyện bắn súng: 77 giờ

- Huấn luyện thể lực: 52 giờ

+ Thể lực chuyên môn: 22 giờ;

+ Thể lực chung: 30 giờ.

**2.2. Giải AARM-33: 147 giờ**

a) Huấn luyện chung: 18 giờ

- Quán triệt các văn bản chỉ thị, nghị quyết các cấp: 7,5 giờ;

- Huấn luyện quân sự chung: 10,5 giờ.

b) Huấn luyện riêng: 129 giờ.

- Huấn luyện bắn súng: 77 giờ

- Huấn luyện thể lực: 52 giờ

+ Thể lực chuyên môn: 22 giờ;

+ Thể lực chung: 30 giờ.

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

| **TT** | **Đối tượng** | **Tổng số**  **(giờ)** | **Huấn luyện chung** | | | | | | **Huấn luyện riêng** | | | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Giáo dục chính trị** | **Giáo dục pháp luật** | **Hậu cần** | **Kỹ thuật** | **Điều lệnh** | **Kỹ thuật CĐBB** | Bắn súng | Thể lực chuyên môn | Thể lực chung |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IV. NỘI DUNG, THỜI GIAN HUẤN LUYỆN TỪNG ĐỐI TƯỢNG**

| **TT** | **Nội dung huấn luyện** | **Thành phần**  **tham gia** | **Cấp**  **phụ trách** | **Thời gian (giờ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Biện pháp tiến hành** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tổng số**  **(giờ)** | **Tuần 1** | | | | | **Tuần 2** | | | | | **Tuần 3** | | | | | **Tuần 4** | | | | | **Tuần 5** |
| **T2** | **T3** | **T4** | **T5** | **T6** | **T2** | **T3** | **T4** | **T5** | **T6** | **T2** | **T3** | **T4** | **T5** | **T6** | **T2** | **T3** | **T4** | **T5** | **T6** | **T2** |
| **A** | **HUẤN LUYỆN CHUNG CÁC ĐỐI TƯỢNG** | | | **18** | **01** |  |  | **02** |  |  | **02** |  | **03** |  | **02** |  |  | **02** |  |  | **02** |  | **02** |  | **02** |  |
| **1** | **Giáo dục chính trị** | | | **4,5** | **0,5** |  |  | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **02** |  |  | HL theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
| a | Thông báo chính trị | Toàn Đoàn | Chính trị viên | **0,5** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Quán triệt các văn bản chỉ thị, nghị quyết các cấp | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |
| c | Sinh hoạt ngày chính trị VHTT | **02** |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Giáo dục pháp luật** | | | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | HL theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | 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 | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Huấn luyện công tác Hậu cần** | | | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | HL theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Bài: 5 kỹ thuật băng bó cấp cứu | Toàn Đoàn | Ban  HC-KT | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Huấn luyện công tác Kỹ thuật** | | | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **02** |  |  |  |  |  |  |  | HL theo đội hình Trung tâm, ôn luyện theo đội hình Đoàn. |
|  | Bài: Những vấn đề chung về CTKT quân sự | Toàn Đoàn | Ban  HC-KT | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Huấn luyện điều lệnh** | | | **4,5** | **0,5** |  |  |  |  |  | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **02** |  |  |  |  | HL theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
| a | Chào cờ, duyệt đội ngũ | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **0,5** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b | Bài 1: Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ | **02** |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| c | Bài 2: Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống, đứng dậy, bỏ mũ, đội mũ, đặt mũ | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |
| **6** | **Huấn luyện Kỹ thuật chiến đấu bộ binh** | | | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **02** | HL theo đội hình Trung tâm, luyện tập theo đội hình Đoàn. |
|  | Bắn súng TLAK bài 1 | Toàn Đoàn | Ban  Tham mưu | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |
| **B** | **HUẤN LUYỆN RIÊNG** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I** | **HỘI THI AASAM-2025** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Huấn luyện súng hỗn hợp (súng ngắn, súng trường, súng máy)** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **1.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** |  |
| **a** | **Huấn luyện súng ngắn K14-VN** | | | **21** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | HLV, VĐV | HLV | **03** | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 25m | **03** |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng ngắn sau vật che đỡ | **03** |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 50m | **03** |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Thao tác bắn nhanh tại chỗ | **03** |  |  |  | 01 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện thao tác bắn tại chỗ chuyển tư thế bắn | **03** |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng ngắn sau vận động | **03** |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **b** | **Huấn luyện súng trường** | | | **38** |  |  |  |  |  | **03** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **03** |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nằm bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 200m | **04** |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện quỳ bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 200m | **04** |  |  |  |  |  |  |  | 03 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện đứng bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 100m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng trường sau vật cản | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn súng trường sau vật che đỡ | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Thao tác bắn nhanh tại chỗ | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Động tác súng trường vận động tìm tiêu diệt mục tiêu | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng trường sau vận động | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện kỹ năng bắn súng trường sau vật che khuất có thay đổi súng | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |  |  |  |  |  |
| **c** | **Huấn luyện súng máy** | | | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **01** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | HLV, VĐV | HLV | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 300m | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tính điểm cự ly 25m, 50m, 75m, 100m | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 | 01 |  |  |
|  | Huấn luyện bắn sau vận động | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tính điểm cự ly 25m, 50m, 75m, 100m, 200m, 300m đến 600m | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  |
| **d** | **Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1** | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **1.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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. |
|  | Vận động 20m giữ súng ngưng thở 20 giây, bóp cò 12 lần chuyển mục tiêu bắn | HLV, VĐV | HLV | **05** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ súng ngắn ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng trường ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **05** |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Giương súng trường ngưng thở 10 giây, bóp cò 5 viên, chuyển súng ngắn ngưng thở 10 giây bóp cò 5 viên | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo 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 | **04** | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **04** |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **04** |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **05** |  | 01 |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **05** | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **05** |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |
| **c** | **Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1** | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2** | **Huấn luyện súng bắn tỉa** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **2.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** |  |
| **a** | **Huấn luyện súng ngắn K14-VN** | | | **17** | **03** | **03** | **06** | **01** | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | HLV, VĐV | HLV | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 25m | **06** |  |  | 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng ngắn sau vận động | **05** |  |  |  | 01 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **b** | **Huấn luyện súng trường** | | | **16** |  |  |  |  | **01** | **06** | **01** | **06** | **01** | **01** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện động tác cơ bản | HLV, VĐV | HLV | **06** |  |  |  |  | 01 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly 200m | **05** |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác bắn súng trường sau vận động | **05** |  |  |  |  |  |  |  | 03 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **c** | **Huấn luyện súng bắn tỉa** **ORSIS-T5.000** | | | **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **05** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Huấn luyện động tác bắn sát với quy chế; luyện tập từng phần của bài bắn. |
|  | Huấn luyện kỹ thuật động tác bắn cơ bản | HLV, VĐV | HLV | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phương pháp đo cự ly; điều chỉnh đường ngắm với ảnh hưởng của thời tiết, khí hậu | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nằm bắn chụm bia vòng tính điểm, cự ly từ 200m đến 600m | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn trên giá | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn sau vật che đỡ | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 | 01 | 02 |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn sau vận động | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 | 03 |  |  |
|  | Huấn luyện địa hình quân sự | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 03 |  |
| **d** | **Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1** | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **2.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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. |
|  | Chạy 20m dừng ngắn bắn nhanh | HLV, VĐV | HLV | **05** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 50m bắn nhanh | **04** |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 300m bắn nhanh | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 02 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 800m vũ trang bắn chậm | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 1500m vũ trang bắn chậm | **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo 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 | **04** | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m tốc độ cao | **04** |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |
|  | Chạy biến tốc 100x100 | **04** |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy nhanh 400m | **05** |  | 01 |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **05** | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **05** |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |
| **c** | **Kiểm tra kết thúc giai đoạn 1** | HLV, VĐV | Chỉ huy Đoàn | **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 03 |  | Chỉ huy đơn vị, cấp trên kiểm tra. |
| **II** | **GIẢI AARM-33** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Đội súng trường** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **1.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **11** | 03 | 03 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 2 bài 1 | **11** |  |  | 01 | 01 | 05 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 3 bài 1 | **11** |  |  |  |  |  | 02 | 01 | 06 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 4 bài 1 | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 5 bài 1 | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 06 | 01 | 04 |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 2 | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 04 | 01 | 05 |  |  |  |
|  | Huấn luyện vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 3 | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 03 | 04 |
| **1.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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 nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo cao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **06** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo cao cát trọng lượng 2kg) | **05** |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **04** | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **04** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **04** |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |
|  | Nhảy dây | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **03** | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **03** |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |
|  | Chạy 3000m | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |
| **2** | **Đội súng carbine** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **2.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 1 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **13** | 03 | 03 | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 2 bài 1 | **13** |  |  |  |  | 05 | 06 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 3 bài 1 | **13** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 01 | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn theo điều kiện phần 4 bài 1 | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 | 06 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 04 | 01 | 04 |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần 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 | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 04 | 03 | 04 |
| **2.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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 nâng súng ở tư thế quỳ bắn không tỳ (treo cao cát trọng lượng 2kg) | HLV, VĐV | HLV | **06** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện nâng súng ở tư thế đứng bắn không tỳ (treo cao cát trọng lượng 2kg) | **05** |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m từ tư thế nằm, quỳ | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện kỹ thuật xách súng xuất phát vận động 100m kéo theo lốp cao su | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **04** | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | **04** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |
|  | Tập cơ bụng, cơ lưng | **04** |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |
|  | Nhảy dây | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | **03** | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Nâng tạ 30kg, 40kg, 50kg | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 100m, 200m, 400m | **03** |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |
|  | Chạy 3000m | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5000m | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |
| **3** | **Đội súng ngắn nam** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **3.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần 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** | 03 | 03 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2: phần 1, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 2 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  | 04 | 01 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | HLV, VĐV | HLV | **08** |  |  |  |  | 01 | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện tổng hợp: phần 1 | **09** |  |  |  |  |  |  |  | 06 | 01 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1: phần 2, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật rút súng, giương súng | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 03 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2: phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 1 phát bắn | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 3: phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 2 phát bắn có chuyển mục tiêu | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 4: phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 3 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 05 | 02 |  |  |
|  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 | 04 |
| **3.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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. |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, tay phải, tay trái, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **07** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **07** |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 02 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **03** | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **03** |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 100m tốc độ cao | **03** |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | HLV, VĐV | HLV | **03** |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 |  |  |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **02** | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 3.000m | **03** |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | **02** |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Đội súng ngắn nữ** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **4.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn.  . |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1 phần 1, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng | HLV, VĐV | HLV | **09** | 03 | 03 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 phần 1, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 2 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **08** |  |  | 04 | 01 | 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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** |  |  |  |  | 01 | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp: phần 1 | **08** |  |  |  |  |  |  |  | 06 | 01 | 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 1 phần 2, bài 1; tư thế chuẩn bị và kỹ thuật giương súng | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04 | 03 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn 2 phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 5 phát bắn | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện phân đoạn : phần 2, bài 1; kỹ thuật thở và kết thúc 5 phát bắn, có chuyển mục tiêu | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 03 |  |  |  |  |  |
|  | 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 | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 05 | 02 |  |  |
|  | Huấn luyện tổng hợp phần 2 | **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 | 04 |
| **4.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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. |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, ngưng thở 15 giây, bóp cò 10 lần | HLV, VĐV | HLV | **07** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Đứng bắn tại chỗ hai tay, sau vận động 30m, 50m, ngưng thở 20 giây, bóp cò 10 lần | **07** |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 02 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bắn sau di chuyển vị trí, ngưng thở tại mỗi vị trí 15 giây | **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo tạo nền tảng cho tập luyện kỹ thuật và thể lực chuyên môn. |
|  | Nằm sấp chống đẩy | HLV, VĐV | HLV | **03** | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Giữ tạ 2kg | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Bật bục 30cm | **03** | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng | **03** |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |
|  | Chạy 20m, 30m, 40m, 50m tốc độ cao | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |
|  | Chạy nâng cao gối tại chỗ | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |  |
|  | Chạy xuất phát nhanh từ các tư thế ban đầu khác nhau | **03** |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |
|  | Chạy 400m (100m nhanh, 100m chậm) | **03** |  |  |  |  | 01 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  |  |  |
|  | Chạy 1.500m | **03** |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Chạy 2.000m | **03** |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  | 01 |  |
| **5** | **Đội súng máy** | | | **129** | **06** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **04** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **07** | **05** | **07** | **05** | **07** | **05** |  |
| **5.1** | **Huấn luyện bắn súng** | | | **77** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **06** | **01** | **06** | **01** | **06** | **03** | **03** | **06** | **01** | **05** | **04** | **01** | **05** | **04** | **03** | **04** | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần 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 | **06** | 03 | 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | **07** |  |  | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn phần 1 bài 1 | **06** |  |  |  |  | 05 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | **07** |  |  |  |  |  | 05 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn phần 2 bài 1 | HLV, VĐV | HLV | **06** |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tập trung rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ thuật động tác bắn sát với điều lệ; bắn tập cơ bản phân đoạn từng phần bài bắn. |
|  | Huấn luyện bắn liên kết phần 1, phần 2 bài 1 | **07** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 06 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 3 bài 1 | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 03 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn phần 3 bài 1 | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn liên kết phần 2, 3 bài 1 | **07** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 05 | 02 |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện bắn tổng hợp bài 1 | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 01 | 03 |  |  |  |
|  | Huấn luyện vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 2 | **07** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 04 | 01 |  |
|  | Huấn luyện vận động 100m bắn 1 viên, 3 viên, 5 viên vào mục tiêu bia kim loại số 2, bài 3 | **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 04 |
| **5.2** | **Huấn luyện thể lực** | | | **52** | **03** | **04** | **01** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** | **03** | **01** | **02** | **04** | **01** | **04** | **02** | **03** | **04** | **02** | **01** | **04** | **01** |  |
| **a** | **Huấn luyện thể lực kết hợp rèn kỹ năng chuyên môn** | | | **22** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **02** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | **01** | 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 | **05** | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 100m ngưng thở chống đẩy | **05** |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần | **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 | 01 | 01 | 01 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần kết hợp di chuyển mục tiêu bắn | **07** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| **b** | **Huấn luyện thể lực chung** | | | **30** | **02** | **03** |  | **03** | **01** |  | **03** |  | **02** |  |  | **03** |  | **03** | **01** | **02** | **03** | **01** |  | **03** |  | HL cho vận động viên phát triển thể lực chung: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền độ khéo léo 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 | 05 | 01 | 01 |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Chống đẩy xà kép, co tay xà đơn, lật lốp | 05 |  |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  | 01 |  |  | 01 |  |  | 01 |  |
|  | Gánh tạ 25kg đứng lên, ngồi xuống | 05 |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 02 |  |  |  | 01 |  |
|  | Chạy 100m ngưng thở chống đẩy | 05 |  | 01 |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 |  |  | 01 |  |
|  | Chạy 3.000m | 05 | 01 |  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  | 01 |  |  |  |  | 01 | 01 |  |  |  |
|  | Chạy 5.000m | 05 |  |  |  |  |  |  | 02 |  | 01 |  |  |  |  | 02 |  |  |  |  |  |  |  |

**V. BẢO ĐẢM HUẤN LUYỆN**

**1. Vũ khí**

Súng tiểu liên AKn: 05 khẩu.

**2. Đạn**

- Đạn 7,62mm x 25mm K51: 11.980 viên (Đội súng ngắn nam: 4.456 viên, Đội súng ngắn nữ: 5.184 viên, Đội AASAM: 2.340 viên);

- Đạn 5,56 x 45mm AR-15 (đạn cũ): 8.740 viên (Đội súng trường: 3.200 viên, Đội súng carbine: 3.200 viên, Đội AASAM: 2.340 viên);

- Đạn 7,62 x 51mm - M60 (đạn cũ): 5.520 viên (Đội súng máy: 4.480 viên, Đội AASAM: 1.040 viên);

- Đạn 7,62mm - K56: 2.000 viên (Đội AASAM);

- Đạn 9mm - K59: 1.200 viên (Đội AASAM);

- Đạn 7,62mm - FNJBT - Bamaul: 720 viên (Đội AASAM).

**3. Bia, vật chất các loại**

Chuẩn bị theo yêu cầu của các đội.

**4. Cảnh giới:** Ban Tham mưu đảm nhiệm.

**5. Giáo án, tiến trình biểu huấn luyện**: Do huấn luyện viên chuẩn bị./.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nơi nhận:***  - Phòng HL Kỹ thuật CĐBB/C55 (để theo dõi);  - Ban Chỉ huy: 04;  - Ban: TM, CTr, HC-KT: 03;  - Đội BS: 06;  - Lưu: VT, ĐTTBSQDQĐ. H16. | **ĐOÀN TRƯỞNG**  **Thượng tá Đào Trọng Vĩnh** |