|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHÊ DUYỆT**  *Ngày 14 tháng 3 năm 2025*  **KT. ĐOÀN TRƯỞNG**  **PHÓ ĐOÀN TRƯỞNG** | **TIẾN TRÌNH BIỂU**  **Huấn luyện thi đấu tuần 03 tháng 3**  **Đội súng máy**  *(Từ ngày 17/3 đến ngày 23/3/2025)* |  |
| **Trung tá Lê Văn Kiên** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Nội dung** | **Tổng số**  **thời gian**  **(giờ)** | **Thời gian huấn luyện**  **(Sáng: Từ 07.30 ÷ 11.30)**  **(Chiều: Từ 13.30 ÷ 16.30)** | **Cấp**  **phụ trách** | **Địa điểm** | **Vật chất**  **bảo đảm chính** |
| **Ngày**  **Tháng** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) |
| Hai | - Huấn luyện chuyên môn: Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần.  - Huấn luyện bắn súng:  + Huấn luyện bắn liên kết phần 1, phần 2 bài 1;  + Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 3 bài 1. | 02  02  03 | 07.30 - 09.30  09.30 - 11.30  13.30 - 16.30 | HLVT  HLVT | TB súng máy  TB súng máy | Giáo án, tài liệu, vật chất, VKTB. |
| 17    3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ba | - Huấn luyện chuyên môn: Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần.  - Huấn luyện bắn súng: Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 3 bài 1.  - Huấn luyện thể lực theo KH chung của Đoàn. | 01  03  03 | 07.30 - 08.30  08.30 - 11.30  13.30 - 16.30 | HLVT  HLVT  HLVT | TB súng máy  TB súng máy  Sân điền kinh | Giáo án, tài liệu, vật chất, VKTB.  Đồng hồ bấm giây, sổ theo dõi kết quả. |
| 18  3 |
| Tư | - Huấn luyện chuyên môn: Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần.  - Huấn luyện bắn súng:  + Huấn luyện động tác giữ súng, xác định khu vực ngắm và kỹ thuật ngưng thở, luyện tập bắn phần 3 bài 1;  + Huấn luyện bắn phần 3 bài 1. | 01  01  05 | 07.30 - 08.30  08.30 - 09.30  09.30 - 11.30  13.30 - 16.30 | HLVT  HLVT | TB súng máy  TB súng máy | Giáo án, tài liệu, vật chất, VKTB. |
| 19  3 |
| Năm | - Huấn luyện chuyên môn: Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần.  - Huấn luyện bắn súng: Huấn luyện bắn phần 3 bài 1.  - Giáo dục chính trị: Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng HCM về đạo đức cách mạng của cán bộ, đảng viên trong Quân đội. | 01  03  03 | 07.30 - 08.30  08.30 - 11.30  13.30 - 16.30 | HLVT  HLVT  CTV | TB súng máy  TB súng máy  Hội trường | Giáo án, tài liệu, vật chất, VKTB.  Sổ đảng, bút. |
| 20  3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Sáu | - Huấn luyện chuyên môn: Huấn luyện xách súng vận động 50m, 100m ngưng thở bóp cò 40 lần kết hợp di chuyển mục tiêu bắn.  - Huấn luyện bắn súng: Huấn luyện bắn liên kết phần 2, 3 bài 1.  - Huấn luyện thể lực: Tập cơ đùi, cơ bụng, cơ lưng, bật cóc. | 01  05  01 | 07.30 - 08.30  08.30 - 11.30  13.30 - 15.30  15.30 - 16.30 | HLVT  HLVT  HLVT | TB súng máy  TB súng máy  TB súng máy | Giáo án, tài liệu, vật chất, VKTB.  Đồng hồ bấm giây, sổ theo dõi kết quả. |
| 21  3 |
| Bảy | - Củng cố vật chất, thao trường. |  |  |  |  |  |
| 22  3 |
| CN | - Nghỉ. |  |  |  |  |  |
| 23  3 |

***Chú ý:***

- Căn cứ vào Kế hoạch công tác tuần của Trung tâm để điều chỉnh nội dung huấn luyện cho phù hợp;

- Đầu tuần, sau khi nắm nội dung Tiến trình biểu các cá nhân trong Đội phải xác định chỉ tiêu cho mình trên cơ sở chỉ tiêu của Huấn luyện viên đưa ra;

- Nếu quá trình huấn luyện bị ảnh hưởng do điều kiện thời tiết thì điều chỉnh nội dung huấn luyện thể lực trong nhà./.

*Ngày 14 tháng 3 năm 2025*

**HUẤN LUYỆN VIÊN TRƯỞNG**

**Thượng úy Nguyễn Xuân Huy**