**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Nhằm huấn luyện cho bộ đội nắm được điều kiện, kỹ thuật mắc tăng võng phục vụ công tác huấn luyện tại đơn vị. Đồng thời làm cơ sở cho việc diễn tập, dã ngoại của bộ đội sau các đợt huấn luyện.

**2. Yêu cầu:**

- Nắm được trường hợp vận dụng và kỹ thuật mắc các loại tăng võng

- Thành thạo các động tác mắc tăng võng, bảo đảm mắc nhanh, gọn, đẹp, đạt yêu cầu đề ra

**II. NỘI DUNG**

1. Tác dụng, điều kiện áp dụng

2. Thứ tự mắc tăng, võng, màn

**III. THỜI GIAN:**

1. **Thời gian chuẩn bị huấn luyện**

- Thời gian thông qua giáo án:…………..…….ngày….tháng….năm 2024.

- Thời gian thục luyện giáo án:…………….….ngày….tháng….năm 2024.

- Thời gian bồi dưỡng cán bộ, đội mẫu:……....ngày….tháng….năm 2024.

- Thời gian hoàn thành công tác chuẩn bị:……….ngày….tháng….năm 2024.

**2. Thời gian thực hành huấn luyện**:

-Thời gian toàn bài: 02 giờ.

- Thời gian huấn luyện thực hành: 30 phút.

- Thời gian luyện tập: 01 giờ 15 phút

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyện: 15 phút.

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Khi lên lớp: Lấy đơn vị trung đội để huấn luyện, do trung đội trưởng trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn, tổ chức luyện tập.

- Khi luyện tập: Lấy đơn vị tiểu đội để luyện tập, do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập cho chiến sỹ. Trung đội trưởng chỉ huy, điều hành luyện tập chung.

**2. Phương pháp**

*a) Chuẩn bị huấn luyện*

- Nghiên cứu, quán triệt chỉ thị của cấp trên và những vấn đề có liên quan. Soạn thảo giáo án, thông qua và thục luyện giáo án.

- Bãi tập: Đủ để triển khai huấn luyện trung đội và luyện tập từng tổ, tiểu đội.

- Bồi dưỡng cán bộ: Bồi dưỡng tiểu đội trưởng về tổ chức và phương pháp điều hành tiểu đội luyện tập. Phương pháp sửa tập cho chiến sỹ, tổ, tiểu đội.

*b) Thực hành huấn luyện*

- Cán bộ huấn luyện:

+ Khi lên lớp kết hợp giữa giảng giải và làm động tác mẫu. Tiến hành qua 1 bước: Vừa nói vừa làm động tác.

- Phân đội: Luyện tập theo ý định của chỉ huy.

**V. ĐỊA ĐIỂM:**

**VI. BẢO ĐẢM:**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Tài liệu:

+ Huấn luyện Hậu cần

- Giáo án đã được phê duyệt.

**2. Phân đội:** Trang phục đúng quy định, quân tư trang, ba lô, tăng, võng, dây.

**3. Sinh hoạt và hoạt động thao trường:** Sách, báo, nước uống...

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**I. NỘI DUNG**

**A. TÁC DỤNG, ĐIỀU KIỆN ÁP DỤNG**

**1. Tác dụng**

a) Võng:

Dùng để thay giường ngủ khi trú quân, làm chăn đắp, làm cáng thương binh làm lán, che bụi hóa học, khi cần có thể ngụy trang (Võng 3TD cũng có thể dựng thay chiếu, làm lán)

b)Màn: Dùng để chống muỗi, chống vắt rừng, ve, ruồi, bụi bẩn, chống rắn độc…

c)Tăng: Dùng để che mưa, che nắng, che sương, bụi độc hóa học, khi vượt sông có thể làm bao gói phao bơi.

**2. Điều kiện áp dụng**

- Điều kiện trời không mưa

- Điều kiện trời mưa

**B. THỨ TỰ CÁCH MẮC TĂNG, VÕNG, MÀN**

- Thứ tự các bước:

+ Điều kiện trời không mưa:

Dựa súng vào gốc cây, đặt ba lô đồng thời tháo cuốc xẻng, đào hố chiến đấu cá nhân, mắc võng, căng dây tăng, mắc màn, mắc tăng, giá ba lô, đặt súng lên nắp ba lô.

+ Điều kiện trời mưa:

Dựa súng vào gốc cây, xoay ba lô từ sau qua tay thuận về trước, mặc áo mưa, tháo cuốc xẻng, căng dây tăng, mắc tăng, mắc võng, đặt ba lô trong võng, đào hố chiến đấu cá nhân, mắc màn, giá ba lô, đặt súng lên nắp ba lô.

\*Chú ý:

- Khi nằm ôm súng, rời vị trí mắc võng đi làm nhiệm vụ khác phải mang súng theo

- Giầy vải dựa vào chân giá ba lô (gót giày bên dưới, mũi giày quay lên trên)

- Mắc trong điều kiện trời mưa thì phải nằm võng vắt áo mưa lên đỉnh cọc phụ.

**1. Mắc võng**

+ Chọn chỗ mắc võng:

- Trước khi mắc phải chọn vị trí cho thích hợp, không mắc vào cây thân mềm (đu đủ, chuối), không mắc vào cành cây mục, mỏm đá nhọn, tránh nơi phía trên có cành cây khô, mục có thể bị gãy, đổ khi mưa gió, nơi phía dưới đất có gốc cây nhọn, đá nhọn để đề phòng đứt dây gây tai nạn.

- Khoảng cách giữa 2 cây: 3,2 -3,5 m (khoảng 3-5 bước chân)

- Chọn hướng nằm cho phù hợp để khi nằm quan sát xung quanh được thuận lợi, mắt hướng về phía địch.

+ Cách mắc:

Có 2 cách mắc võng: Mắc kiểu trực tiếp và mắc kiểu gián tiếp

- Mùa khô nên mắc kiểu trực tiếp

- Mùa mưa nên dùng kiểu mắc gián tiếp (mắc kiểu có cọc phụ); hoặc mắc trực tiếp nếu dây có nút cao su chống nước mưa, ngoài ra còn có thể dùng lá rừng, khăn mặt vắt ở đầu võng để chống mưa.

\* Mắc võng có cọc phụ chống mưa:

- Dây võng: Ngoài làm dây võng còn có tác dụng làm dây trói địch, dây vượt sông, dây leo núi, có thể dùng 1 dây, 3 dây, 5 dây để mắc tăng võng có cọc phụ:

+ Dùng 1 dây: Toàn bộ tăng võng, cọc phụ dùng có 1 dây để mắc, kiểu này mắc khó và lâu hơn, nhưng quản lý tốt dây võng.

+ Dùng 3 dây (phổ biến): 2 đầu võng có 2 dây và 1 dây tăng

+ Dùng 5 dây: 2 cọc phụ có 2 dây, 2 đầu võng có 2 dây và 1 dây mắc tăng

- Cọc phụ: Dùng làm gậy đi hành quân thường cao 1,2m

- Cọc phải cứng, không quá to, đường kính: 2,5-3 cm.

\*Chú ý: Trong điều kiện khoảng cách giữa 2 cây xa quá quy cách hoặc 1 trong 2 cây mắc võng yếu ta phải sử dụng cọc phụ để tăng sức chịu lực khi trọng lượng cơ thể cong người tác động lên võng.

+ Nút dây võng thường buộc cách mặt đất khoảng 0,8-1m. Dây võng buộc ở cọc phụ cách mặt đất: 1m, buộc vào cây cách đất 0,8m

+ Các nút buộc: Có nhiều kiểu dắt nút sao cho không tuột là được và dễ tháo ra.

- Dắt nút ở phía trước cây kẹp vào 1 dây

- Dắt nút ở phía trước kẹp vào khe 2 dây

- Dắt nút ở phía sau cây.

\* Những điểm chú ý khi mắc võng:

- Không được buộc thắt nút nếu dây bị ẩm rất khó mở

- Võng phỉa mắc thật căng khi nằm chùng xuống là vừa, đáy võng khi nằm cách mặt đất khoảng 0,5m để mưa đỡ bắn ướt, bẩn võng.

- Mắc võng xong dùng tay ấn thử trước khi nằm để kiểm tra độ chắc chắn, phát bỏ cây lá xung quanh để tránh vắt, kiến, sâu… bò qua.

- Mắc võng tập trung cả đơn vị thì cán bộ cần chỉ định vị trí cho từng chiến sĩ trong tiểu đội, tránh mắc lung tung gây trở ngại cho việc đi lại.

- Khi nằm võng phải ngồi xuống vắt chân qua 2 bên, dựng tay kéo 2 mép võng sang 2 bên rồi mới nằm xuống tránh bị lộn.

- Cọc phụ phải nằm trong tăng, cách mép ngoài tăng 15-20cm.

**2. Mắc màn**

Mắc võng xong nhất thiết phải mắc màn

+ Có 2 kiểu mắc: Mắc kiểu mái nhà và kiểu cuốn tròn.

- Mắc màn kiểu mái nhà:

Thường tận dụng dây mắc tăng để buộc dây đỉnh màn, gấp đỉnh màn thành 1 đường thẳng có cặp giữ dải thừa ngang của đỉnh màn, dải thừa ngang được vắt ra ngoài, 2 bên chân của màn ôm được toàn bộ võng, dùng kẹp kẹp lại.

- Mắc kiểu cuốn tròn:

Buộc 2 dây vào 2 khuyết màn, 2 chân màn so le lên cao, bên thấp, dùng chân màn thấp qua phía dưới võng gấp chân màn lên cao. Dùng 3 kẹp kẹp 2 mép chân màn lại tạo thành cuốn tròn ôm lấy võng.

**3. Mắc tăng**

- Mùa mưa mắc tăng trước rồi mới mắc võng, màn

- Dây tăng mắc phía trên song song với võng cách mặt trên của võng khoảng 30-50cm. Cách mặt đất khoảng 1,3-1,5m. Dùng dây mắc vào các khuyết và cọc ghim để căng tăng dốc đều ra 2 bên tạo thành hình mái nhà.

Để cho tăng luôn căng tránh nước mưa hắt vào võng (khi có gió to) ta phải dùng nẹp tăng. Nẹp đầu tăng có chiều dài 1,2m nẹp sườn tăng có chiều dài 1,6m-1,8m (nẹp tăng phải có tính đàn hồi cao).

\*Chú ý:

- Khi mắc không được chùng, các cọc ghim phải cắm sâu và chắc chắn.

- Khoảng cách 2 mép tăng phía dưới cách nhau: 1,1-1,3m là vừa che võng, ba lô, súng.

**4. Giá ba lô, hố chiến đấu**

+ Giá ba lô: Mắc xong tăng phải có giá để ba lô, giá ba lô được làm bằng 3 cọc cây rừng buộc vào và xòe ra tọa thành 3 chân đỡ ba lô (thườn chiều dài mỗi thanh khoảng 50-60cm, nút buộc 1/3 phía trên)

- Ba lô được để trong tăng phía đầu nằm bên không thuận lấy súng

+ Hố chiến đấu cá nhân:

- Vị trí: Phía cuối chân gần tăng võng (cách khoảng 0,5m) khi có tác chiến tay cầm súng và xuống hố được ngay. Kích thước hố chiến đấu cá nhân như phần kỹ thuật BB.

\*Kết luận: Nhiệm vụ của Quân đội là huấn luyện, dã ngoại, SSCĐ và chiến đấu…Khi dã ngoại, chiến dấu đòi hỏi mọi cán bộ chiến sĩ phải thành thạo các thao tác mắc tăng, võng, màn phục vụ nhu cầu sinh hoạt, chiến đấu…

\* Kích thước của một số tăng, võng:

- Tăng: Hiện có 2 loại. Loại thường sử dụng là tăng vinilon

+ Tăng vinilon (màu cỏ úa): Dài 3,2m; Rộng 1,5m; có 12 khuy

+ Tăng nilon (màu đen hoặc xanh đen): Dài 3m; Rộng 1,4m; có 10 khuy

- Võng: Hiện có nhiều loại

+ Loại 3 tác dụng: Dài 2,4m; Rộng 1m (Bạt nằm dã ngoại)

+ Loại màu loang: Dài 2,4m; Rộng 1m

+ Loại Ka ki màu xanh: Dài 2,4m; Rộng 1,5m

- Dây võng: Các loại võng khác nhau sử dụng dây võng có chiều dài khác nhau.

+ Loại võng Kpơrông: Dây võng dài 16m (mỗi đầu dây dài 5m, dây mắc tăng dài 16m)

+ Loại võng còn lại: Dây võng dài 10m, mỗi đầu dài 5m.

**II. HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP**

**1. Nội dung luyện tập:**

Tác dụng, điều kiện áp dụng

Thứ tự mắc tăng, võng, màn

**2. Tổ chức luyện tập**

Lấy đơn vị tiểu đội để luyện tập, do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập cho chiến sỹ. Trung đội trưởng chỉ huy điều hành luyện tập chung.

**3. Phương pháp luyện tập**

Từng người về vị trí được chỉ định chọn cho mình vị trí cụ thể, xác định hướng tập sau đó tư duy lại kỹ thuật động tác đã được học, sau đó thực hành mắc tăng võng. Điểm nào chưa hiểu, chưa rõ thì hỏi lại tiểu đội trưởng, trung đọi trưởng.

**4. Phương pháp sửa tập**

Thực hiện sai đâu sửa đấy, sai ít sửa trực tiếp; sai phổ biến tập trung để thống nhất lại.

**5. Quy định vị trí tập và hướng tập**

- Tiểu đội ...:………………………………………………………………

- Tiểu đội ...:………………………………………………………………

- Tiểu đội ...:………………………………………………………………

**6. Kí tín hiệu luyện tập**

Dùng tín hiệu còi, kết hợp với khẩu lệnh để chỉ huy, điều hành luyện tập.

**Phần ba: KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH , YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Nhằm đánh giá kết quả nhận thức và thực hành mắc tăng võng. Củng cố kiến thức bản lĩnh của bộ đội, vận dụng vào trong học tập, công tác. Rút kinh nghiệm để nâng cao chất lượng huấn luyện các bài tiếp theo.

**2. Yêu cầu:**

Nghiêm túc, khách quan, trung thực, phản ánh đúng chất lượng dạy và học.

**II. NỘI DUNG:**

- Tác dụng, điều kiện áp dụng

- Thứ tự mắc tăng, võng, màn.

**III. THỜI GIAN:** 15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

Lấy đội hình trung đội để kiểm tra. Do trung đội trưởng trực tiếp kiểm tra chiến sĩ của các tiểu đội.

**2. Phương pháp:**

- Gọi tên từng chiến sĩ ra thực hiện mắc tăng võng.

- Sau kiểm tra kịp thời nhận xét, rút kinh nghiệm, thống nhất lại những nội dung còn yếu, đề ra biện pháp luyện tập tiếp theo trong học tập và công tác.

**V. THÀNH PHẦN, ĐỐI TƯỢNG KIÊM TRA**

Đối tượng kiểm tra là các chiến sĩ trong trung đội. Tập trung vào số chiến sĩ còn yếu về thực hành động tác

**VI. ĐỊA ĐIỂM:**

**VII. BẢO ĐẢM**

Sân bãi đủ triển khai đội hình kiểm tra

**KẾT QUẢ KIỂM TRA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên** | **Cấp bậc** | **Đơn vị** | **Nội dung kiểm tra** | **Kết quả** | | **Ghi chú** |
| **Điểm** | **Xl** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |