**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Huấn luyện cho chiến sĩ nắm được ý nghĩa, cấu tạo bãi vật cản K91, kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật vượt rào vướng chân, vượt hào chống bộ binh, làm cơ sở rèn luyện thể lực, nâng cao sức khỏe làm cơ sở phục vụ quá trình học tập tại đơn vị.

**2. Yêu cầu:**

- Nắm chắc ý nghĩa, cấu tạo bãi vượt vật cản K91.

- Nắm chắc kỹ thuật động tác xuất phát, vượt rào vướng chân, vượt hào chống bộ binh.

- Tích cực rèn luyện nâng cao chất lượng sức khỏe, hoàn thiện kỹ thuật động tác.

- Bảo đảm an toàn trong luyện tập.

**II. NỘI DUNG**

1. Ý nghĩa, tác dụng cấu trúc bãi vượt vật cản K91.

2. Kỹ thuật xuất phát.

3. Kỹ thuật vượt rào vướng chân và hào chống bộ binh.

**III. THỜI GIAN**

- Thời gian toàn bài: 02 giờ

- Thời gian lên lớp: 45 phút

- Thời gian luyện tập: 01 giờ

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyến: 15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

- Lên lớp theo đội hình trung đội.

- Luyện tập theo đội hình tiểu đội.

**2. Phương pháp:**

- Cán bộ huấn luyện: Nói và làm động tác mẫu qua 3 bước, làm nhanh, làm chậm, phân tích động tác, làm tổng hợp, nêu các bài tập của từng vật cản và hướng dẫn luyện tập.

- Người học: Nghe, quan sát, nắm chắc kỹ thuật động tác, luyện tập theo hướng dẫn của tiểu đội trưởng.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Bãi vật cản K91

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Giáo án đã được phe duyệt, còi, cờ chỉ huy.

**2. Phân đội:**

- Trang phục theo quy định.

- Súng TL AK = 9, cọc vướng chân = 3.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN**  **SỐ LẦN** | **TỔ CHỨC – PHƯƠNG PHÁP** |
| **1** | **2** | **3** |
| **PHẦN CHUẨN BỊ**  1. Tập trung đơn vị, chỉnh đốn hàng ngũ, khám súng, báo cáo cấp trên (nếu có).  - Quy định kỷ luật thao trường.  - Quy định ký tín hiệu luyện tập.  - Phổ biến ý định buổi học.  2. Khởi động  a. Khởi động chung: các động tác khởi động chung.  + Tay ngực + Lườn + Đá chân.  + Lưng bụng + Vặn mình, toàn thân, khởi động các khớp.  + Cổ + Vai + Khuỷu tay + Hông.  + Háng + gối + Cổ tay, cổ chân.  b. Khởi động chuyên môn:  - Chạy nhẹ nhàng, chạy nhanh dần.  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá gót 2 bên | 20’  5’  5’  10’  2x8 nhịp | Đội hình 2 hàng ngang giá súng  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 |
| **PHẦN CƠ BẢN**  A. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC  I. Ý NGHĨA TÁC DỤNG  **1. Ý nghĩa**  Vượt vật cản là môn thể thao quân sự mang tính chiến đấu ứng dụng cao, hoạt động với lượng vận động lớn, giúp cho việc rèn luyện thể lực tổng hợp góp phần hoàn thiện năng lực hành động của mọi quân nhân, phát triển các tố chất, đồng thời giúp bộ đội hoàn thiện xử trí các tình huống trong huấn luyện quân sự, ngoài việc phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo tập vật cản còn giúp người tập rèn luyện đức tính dũng cảm, làm cơ sở vận dụng tốt trong huấn luyện quân sự và thực tiễn chiến đấu.  **2. Tác dụng:**  - Rèn luyện để nâng cao sức khỏe phát triển các tố chất thể lực.  - Hoàn thiện năng lực hành động cho chiến sĩ.  II. CẤU TRÚC BÃI VẬT CẢN  Bãi vật cản được xây dựng trên phạm vi một khu đất dài 60m, rộng 6m trên khu đất phẳng và được bố trí 9 vật cản.  **1. Rào vướng chân:**  Gồm 3 rào mỗi rào rộng 1,25m cao 60cm, đặt cách nhau 3m, rào làm bằng tre nứa hoặc gỗ tròn có đường kính 4-5cm, chân rào có thể di động hoặc cố định, nếu cố định thì thanh ngang được tháo rời, rào thứ nhất đặt cách vạch xuất phát 10m.  **2. Cầu độc mộc:** Gồm bậc lên cầu và cầu  a. Bậc lên cầu: cao 60cm dài rộng mỗi chiều 40cm, xây gạch hoặc làm bằng gỗ, bậc đặt cách rào thứ ba 6m.  b. Cầu độc mộc: Cao 1,1m, rộng 20cm, dài 4m, độ dầy đủ đảm bảo chắc chắn, an toàn cho luyện tập. Cầu có 3 chân, chân số 1 và 3 đặt cách hai đầu cột 20cm, cầu đặt cách bậc lên cầu 60cm, toàn bộ cầu và mặt cầu nằm trong phạm vi 5m.  **3. Khu tiếp đạn:** Gồm bộ đặt hòm đạn và cột giới hạn.  a. Bộ đặt hòm đạn: cấu trúc như bậc lên cầu.  b. Hòm đạn: dài 40cm, rộng 30cm, cao 18-20cm, nặng 20kg, 2 đầu có 2 quai hoặc 2 gờ gỗ, hòm làm bằng gỗ bên trong chứa đất, cát.  c. Cột giới hạn: Cao 1,1m đường kính 7-8cm, làm bằng gỗ, tre, sắt, ống hoặc bê tông, cột đặt cách bệ đặt hòm đạn 9,6m.  **4. Hào chữ U:** Gồm có ngách xuống, ngách ngang và ngách lên, hào sâu 1,2m, rộng 80cm ngách xuống và ngách lên dài 3m, ngách ngang dài 5m, ngách xuống không có bậc, ngách lên có bậc cao 60-65cm, rộng 25-30cm, hào xây bằng gạch hoặc góp gỗ ván.  **5. Tường 1,1m:** Chiều cao 1,1m dài 1,5m, dày 20cm tường xây gạp hoặc ghép gỗ ván, mặt vát sang 2 bên tường đặt cách mép ngách lên hào chữ U 15m.  **6. Khu vực ném lựu đạn:**  Dài 5m, rộng 1,5 từ tường 1,1m đến cọc luồn lách thứ 1.  **7. Hàng cọc luồn lách:**  Gồm 6 cọc, cọc nọ cách cọc kia 1m, kích thước như cột giới hạn của khu tiếp đạn, cọc đầu tiên cách tường 1,1m là 5m.  **8. Hào chống bộ binh:**  Dài 2m rộng 1m sâu 50cm, 1 đầu hào xây cách cọc luồn lách cuối cùng là 10m, đầu hào kia cách vạch đích 10m.  **9. Đoạn chạy tốc độ:**  Dài 40m bố trí giữa bãi vật cản bởi 2 cột, cột thứ nhất đặt cách cột thứ 2 3m, cột cao 1,1m chon sâu chắc chắn để bám vít tay khi chạy vòng qua.  II. KỸ THUẬT XUẤT PHÁT:  a. Kỹ thuật cầm súng: Tay phải cầm súng ngón cái và hộ khẩu tay nắm ốp lót tay trên, 4 ngón con nắm ốp lót tay dưới.  b. Kỹ thuật xuất phát:  - Khi có lệnh vào vị trí, người tập xách súng đến vạch xuất phát khoảng 2m làm công tác chuẩn bị.  - Khi có lệnh “Nằm chuẩn bị”  Người tập làm động tác nằm chuẩn bị ở sau vạch xuất phát, khuỷu tay trái, mông và đùi trái chạm đất, cẳng chân trái co lên gần vuông chân phải co áp má trong bàn chân xuống đất, rút chân trái, tay phải cầm súng để lên đùi trái, tư thế người nằm nghiêng sấp chờ lệnh.  - Khi có lệnh “Sẵn sàng”  Người tập dùng sức của tay trái và 2 chân nâng người lên đồng thời chân phải bước lên phía trước 1 bước (phía sau vạch xuất phát), xoay bàn tay trái sang trái, bàn tay trái và chân tạo thành 3 điểm tỳ chắc người lao về trước đồng thời tay phải lao súng về trước khi tiếp đát gối trùng hoãn sung chân phải bước lên 1 bước ngắn để giữ thăng bằng.  ***\* Chú ý:*** Tiếp đất bằng 1 chân, trùng gối để hoãn sung khi tiếp đất.  B. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP:  - Nội dung luyện tập  **1. Kỹ thuật xuất phát:** Tập chậm không súng, tập chậm có súng, tập nhanh dần hoàn thiện động tác.  **2. Kỹ thuật vượt rào vướng chân:**  - Tập chậm bước trong rào, tập không súng.  - Tập chậm bước trong rào, tập có súng, tập nhanh dần, tập hoàn thiện động tác.  **3. Kỹ thuật vượt hào chống BB:**  - Tập chậm nhảy qua hào, tập nhanh dần, tập hoàn thiện động tác.  **4. Tập thể lực:**  Bật nhảy uốn thân, nhảy cóc, chống đẩy. | 25’  15’  60’  10’  20’  20’ | Đội hình 2 hàng ngang quay mặt vào bãi vật cản  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng chứng minh  Giảng giải kết hợp chỉ trên từng vật cản.  Giảng giải kết hợp chỉ trên từng vật cản.  - Tiểu đội thành 1 hàng dọc tập theo đội hình nước chảy, phát hiện sai đâu sửa đấy.  - Các tiểu đội luyện tập hết thời gian quy định xoay vòng đổi tập. |
| **PHẦN KẾT THÚC**  - Hồi tĩnh  + Chạy chậm chuyển sang đi.  + Vừa đi vừa làm động tác thả lỏng hít thở sâu.  - Nhân xét. | 10’ | - Thành vòng tròn quanh bãi tập thực hiện theo khẩu lệnh người chỉ huy.  - Nhân xét ưu khuyết điểm.  - Kiểm tra vật chất |

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

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích**

Nhằm kiểm tra đánh giá chất lượng ôn luyện của chiến sĩ trong trung đội, làm cơ sở rút kinh nghiệm cho các buổi học sau đạt kết quả tốt hơn.

**2. Yêu cầu:**

- Kiểm tra sâu sát cụ thể.

- Thực hiện đúng động tác, nhanh dứt khoát.

- Đánh giá trung thực khách quan.

**II. NỘI DUNG**

1. Kỹ thuật xuất phát

2. Kỹ thuật vượt rào vướng chân

3. Kỹ thuật Vượt hào chống BB.

**III. THỜI GIAN**

15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Kiểm tra theo đội hình trung đội do trung đội trưởng duy trì.

**2. Phương pháp:**

Trung đội trưởng nêu câu hỏi lấy tinh thần xung phong kết hợp chỉ định mỗi tiểu đội 2-3 đồng chí lên thực hiện nội dung kiểm tra.

**V. THÀNH PHẦN:**

Chiến sĩ

**VI. ĐỊA ĐIỂM**

Bãi vật cản K91

**VII. BẢO ĐẢM:**

**1. Cán bộ huấn luyện:** Giáo án đã được phê duyệt, còi, cờ chỉ huy.

**2. Phân đội:** TL AK = 9, cọc vướng chân = 3