**Bài 7: ĐỘNG TÁC ĐI NGHIÊM, ĐỨNG LẠI**

**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:** Huấn luyện cán bộ, chiến sĩ làm đúng động tác đi nghiêm, đứng lại để vận dụng thực hiện trong duyệt đội ngũ, duyệt binh, diễu binh và hành tiến trong các buổi lễ.

**2. Yêu cầu:**

- Hiểu rõ ý nghĩa của động tác, thực hiện động tác phải đúng, dứt khoát và nghiêm túc.

**II. NỘI DUNG**

1. Động tác đi nghiêm, đứng lại

**III. THỜI GIAN**

- Tổng thời gian: 02 giờ (được phân chia cụ thể như sau)

+ Thời gian lên lớp: 30 phút

+ Thời gian ôn luyện: 01 giờ 20 phút

+ Thời gian kiểm tra: 10 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

- Lên lớp: Lấy đội hình trung đội để huấn luyện. Do trung đội trưởng trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn tổ chức luyện tập.

- Luyện tập: Lấy đơn vị tiểu đội do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập. Trung đội trưởng hướng dẫn điều hành tập chung.

**2. Phương pháp:**

- Cán bộ huấn luyện

+ Khi lên lớp kết hợp giảng giải và làm mẫu động tác. Động tác mẫu phải chuẩn xác, dứt khoát tiến hành qua 3 bước: Làm nhanh – Vừa nói vừa làm – Làm tổng hợp cử động, động tác.

+Khi hướng dẫn luyện tập làm động tác mẫu về phương pháp luyện tập và sửa tập. Tập trung vào bước 2 (từng người luyện tập), bước 3 (từng tổ, nhóm luyện tập).

- Phân đội luyện tập theo 4 bước (từng người tự nghiên cứu – Từng người luyện tập- Tổ, nhóm luyện tập – Tiểu đội luyện tập). Lấy luyện tập cơ bản (bước 2,3) làm trọng tâm, thực hiện sai đâu sửa đó.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Tại sân huấn luyện điều lệnh đội ngũ của đơn vị.

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Tài liệu:

+ Điều lệnh: Đội ngũ QĐNDVN\_2008

+ Huấn luyện ĐLĐN\_NXB QĐND\_2009

+ Điều lệnh sửa đổi năm 2011.

+ Giáo án đã được phê duyệt.

**2. Phân đội:**

- Trang phục theo đúng quy định.

**3. Bồi dưỡng cán bộ:**

- Kế hoạch bồi dưỡng cán bộ huấn luyện điều lệnh đội ngũ.

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

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**NỘI DUNG**

**1. Động tác đi nghiêm, đứng lại**

\* Ý nghĩa: Thực hiện khi duyệt đội ngũ, duyệt binh, diễu binh, khi làm nhiệm vụ tiêu binh danh dự, để biểu thị phong cách quân nhân hùng mạnh, trang nghiêm thống nhất của quân đội chính quy.

a. Động tác đi

- Khẩu lệnh: “Đi nghiêm – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh; “Đi nghiêm” là dự lệnh “BƯỚC” là động lệnh.

- Động tác: Đang đứng, khi nghe dứt động lệnh “BƯỚC” làm 2 cử động:

+ Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước đầu gối thẳng, bàn chân thẳng hướng tiến và song song với mặt đất, cách mặt đất 30cm rồi đặt mạnh cả bàn chân xuống đất cách chân phải 75cm (tính từ gót chân nọ đến gót chân kia), đồng thời tay phải đánh về trước khuỷu tay gập lại và vung lên, cánh tay dưới thành đường thăng bằng, nắm tay cao hơn đi đều, đốt xương thứ ba của ngón tay giữa cao ngang nắp túi áo ngực bên trái, cánh tay trên hợp với thân người một góc khoảng 800, tay trái đánh về sau hết cỡ. Mắt nhìn thẳng, trọng tâm thân người lúc này dồn vào chân trái.

+ Cử động 2: Chân phải bước lên như chân trái, đồng thời tay trái đánh về trước như tay phải, chỉ khác đốt xương thứ 3 của ngón tay giữa cao ngang nắp túi áo ngực bên phải, tay phải đánh về sau như tay trái. Cứ như vậy chân nọ, tay kia nhịp nhàng với tốc độ 106 bước trong một phút.

b. Động tác đứng lại

- Khẩu lệnh: “Đứng lại – ĐỨNG” có dự lệnh và động lệnh; “Đứng lại” là dự lệnh “ĐỨNG” là động lệnh.

- Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân phải.

- Động tác: Đang đi nghiêm, nghe dứt động lệnh “ĐỨNG” làm 2 cử động:

+ Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước, bàn chân đặt chếch sang trái 22,5 độ.

+ Cử động 2: Chân phải bước lên sát với chân trái, bàn chân đặt chếch sang phải 22,5 độ, hai tay đưa về tư thế đứng nghiêm.

\* Những điểm chú ý:

- Chân bước lên đầu gối thẳng không vung chân.

- Đặt bàn chân xuống không nện gót hoặc mũi bàn chân xuống đất.

- Tư thế người ngay ngắn, nghiêm trang, không nghiêng ngả, mắt nhìn thẳng.

- Tay đánh lên phía trước có độ dừng, nhịp nhàng, đánh về phía trước phải đúng độ cao, đánh về sau phải hết cỡ

**HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP**

**1. NỘI DUNG LUYỆN TẬP**

- Động tác đi nghiêm, đứng lại.

**2. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP**

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

**3. PHƯƠNG PHÁP**

- Bước 1: Từng người tự nghiên cứu:

+ Từng người tự làm động tác, vừa làm vừa nghiên cứu nắm được ý nghĩa, khẩu lệnh và tập chậm từng cử động của động tác. Chỗ nào chưa rõ hỏi người bên cạnh hoặc đề nghị tiểu đội trưởng hướng dẫn lại.

+ Thời gian: 05 phút.

- Bước 2: Từng người tự luyện tập.

+ Từng người tự hô, tự tập luyện theo 3 phân đoạn

Phân đoạn 1: Tập chậm

Động tác Đi nghiêm dứt động lệnh “BƯỚC” hô “cử động 1” sau đó làm chậm cử động 1, hô tiếp “cử động 2” sau đó làm chậm cử động 2.

Động tác đứng lại phương pháp tập tương tự

Phân đoạn 3: Tập tổng hợp động tác

Dứt động lệnh của động tác nào, thực hiện hoàn chỉnh động tác đó. Liên kết các động tác theo tuần tự: đi nghiêm – đứng lại.

+ Thời gian: 30 phút

- Bước 3: Tổ luyện tập:

+ Tập tuần tự theo các phân đoạn giống như bước 2. Chỉ khác từng người trong tổ thay nhau hô tập và sửa tập cho tổ. Bước đầu tập chậm từng cử động của động tác, sau đó tập nhanh dần, tập tổng hợp. Phân đội rèn tính hợp đồng thống nhất trong tổ.

+ Thời gian: 30 phút

- Bước 4: Tiểu đội luyện tập:

+ Tiểu đội trưởng tập trung tiểu đội thành 1 hàng ngang hô tập đồng thời uốn nắn, sửa tập cho chiến sĩ. Tập nhanh dần và tập tổng hợp.

+ Thời gian: 15 phút

**4. PHƯƠNG PHÁP SỬA TẬP**

- Dùng khẩu lệnh và động tác mẫu để sửa, không dùng tay trực tiếp sửa cho người học. Thực hiện sai đâu sửa đấy, sai ít sửa trực tiếp; sai phổ biến tập trung để thống nhất lại.

**5. ĐỊA ĐIỂM**

- Sân tập điều lệnh của đơn vị

**6. KÝ TÍN HIỆU CHỈ HUY, ĐIỀU HÀNH HUẤN LUYỆN:**

Sử dụng tín hiệu còi kết hợp với khẩu lệnh.

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

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

- Nhằm đánh giá kết quả nhận thức thực hành động tác, củng cố kiến thức, bản lĩnh của bộ đội. Vận dụng vào học tập, công tác rút kinh nghiệm để nâng cao chất lượng các nội dung tiếp theo

**2. Yêu cầu:**

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

**II. NỘI DUNG**

- Động tác đi nghiêm, đứng lại.

**III. THỜI GIAN: 10 phút**

**IV. TỔ CHỨC, PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

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

**2. Phương pháp**

- Gọi tên từng chiến sĩ ra thực hiện động tác theo nội dung câu hỏi.

- Sau khi kiểm tra kịp thời nhận xét rút kinh nghiệm kịp thời thống nhất các nội dung còn yếu đề ra biên pháp luyện tập tiếp theo.

**V. THÀNH PHẦN ĐỐI TƯỢNG KIỂM TRA**

- Toàn bộ chiến sĩ trong trung đội tập trung vào số chiến sĩ còn yếu và thực hành động tác.

**VI. ĐỊA ĐIỂM:**

- Sân huấn luyện điều lệnh của đơn vị.

**VII. BẢO ĐẢM:**

- Sân bãi đủ triển khai đội hình kiểm tra.