**BUỔI 2 : HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC CHÂN, TAY ẾCH, ĐỘNG TÁC THỞ**

**Phần một :Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

I : MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

**1: Mục đích :**

Nhằm huấn luyện cho cán bộ, chến sĩ trong trung đội nắm được ý nghĩa động tác và thành thục động tác bơi ếch làm cơ sở huấn luyện nâng cao thể lực vận dụng trong quá trình diễn tập vượt sông suối và chiến đấu sau này.

**2 : Yêu cầu**

Nắm chắc kĩ thuật động tác bơi ếch.

Tích cực tự giác luyện tập chấp hành nghiêm kỉ luật

Bảo đảm an toàn tuyệt đối trong huấn luyện

II : NỘI DUNG

- Động tác đạp chân ếch

- Động tác quạt tay ếch

- Động tác thở

III : THỜI GIAN

- Thời gian toàn bài: 2 giờ

- Thời gian lên lớp: 30 phút

- Thời gian ôn luyện:1 giờ 15 phút

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

IV : TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP

**1: Tổ chức :**

- Huấn luyện theo đội hình trung đội 2 hàng ngang do trung đội trưởng trực tiếp lên lớp

-Luyện tập theo đội hình tiểu đội do tiểu đội trưởng duy trì và sửa tập, trung đội trưởng duy trì chung

**2:Phương pháp :**

**-** Người dạy giảng giải và phân tích kết hợp động tác mẫu làm qua 3 bước: làm nhanh khái quát động tác, làm chậm phân tích, làm tổng hợp.

- Người học nghe quan sát nắm chắc kĩ thuật động tác

**V,ĐỊA ĐIỂM**

Tại bể bơi .

**VI,BẢO ĐẢM**

- Người dạy: giáo án, tài liệu huấn luyện bơi của CỤC QUÂN HUẤN/BTTM

- Người học: có đầy đủ trang bị để học

- Trang phục: đầy đủ theo quy định của nội dung bơi

- Dụng cụ: còi, đồng hồ bấm giây, phao bơi, dụng cụ cứu đuối ( sào cứu đuối., dây thừng, thuyền, áo bơi )

**Phần hai : THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG**  **1** | **THỜI GIAN SỐ LẦN**  **2** | **TỔ CHỨC – PHƯƠNG PHÁP**  **3** |
| **I.PHẦN CHUẨN BỊ:**  **Tập hợp đơn vị phổ biến ý định luyện tập**  \* Khời động chung  - Chạy nhanh dần đều chuyển đị bộ và làm các động tác phát triển chung.  - Khởi động các khớp: khớp cổ, vai, cẳng tay, khuỷu tay,hông,gối, khớp cổ chân cổ tay kết hợp, bật ưỡn thân.  \* Khởi động chuyên môn  - Làm các động tác kĩ thuật chân ếch  - Làm các động tác kĩ thuật tay ếch  **II. PHẦN CƠ BẢN :**  **1 Huấn luyện kỹ thuật động tác.**  **Giới thiệu nội dung mới.**  - Kỹ thuật động tác thở  - Động tác đạp chân bơi ếch  - Động tác quạt tay bơi ếch  - Hướng dẫn cách tập luyện ( Nêu tên các bài tập )  **b. Tổ chức tập luyện**  **-** Bài tập trên cạn:  + Tập bổ trợ động tác chân ếch  + Tập bổ trợ động tác tay ếch  + Đứng hai bàn chân rộng bằng vai mũi bàn chân hướng ra ngoài, hai tay để sau gáy làm động tác đứng lên ngồi xuống  - Bài tập dưới nước:  + Khởi động dưới nước  + Tại chỗ tập đạp chân ếch  +Tập động tác thở  + Tập đạp lướt chân ếch  + Tập lướt nước – nổi người  **2. Kiểm tra khả năng tiếp thu kỹ thuật động tác**  **3. Tập phát triển thể lực**  **III : PHẦN KẾT THÚC**  **1, Thả lỏng hồi tĩnh**  Thở ra thở vào trong nước đối với nhóm chưa biết bơi  Gĩu chân tay  **2, Nhận xét**  - Thay quần áo, tập hợp  - Nhận xét khả năng tiếp thu của bộ đội  - Tinh thần luyện tập, ý thức tổ chức kỉ luật | 3’  3’   1. x 15 lần   3’   1. x 15 lần   12’  6’  3’   1. x 15 lần   3’   1. x 15 lần   3’  3’  3’  3’  9’  2 x 15 lần  9’  2 x 15 lần  4’  2 x 30m  10’  3 x 20 lần  5’  3 x 20 lần  10’  10-15 lần  6’  6 x 20 m  10-15 lần  3’  3’ | 0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Đội hình ngang kiểm tra quân số báo cáo  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  - Đội hình hang ngang tập theo nhịp hô.  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  - Thay quần áo để theo hang  - Đứng cúi lưng ập theo nhịp hô của người chỉ huy  - Tập theo nhịp hô  - Người tập ngồi hai tay chống sau vai  - Tập theo nhịp hô của người chỉ huy  - Tập theo nhịp hô: 1 co chân; 2 bẻ chân; 3-4 đạp khép chân  - Người tập đứng cúi lưng tập theo nhịp hô: 1 tỳ nước; 2 quạt nước; 3-4 thu và duỗi tay  - Tập theo nhịp hô; phân chia luyện tập theo đội hình tiểu đội, cá nhân tự nghiên cứu, tập theo nhíp có sửa sai, tổ chức bình tập, tập hoàn thiện  - Bơi theo nhóm theo hiệu lệnh    0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0    - Đội hình hang ngang điểm số, tay bám hoặc chống vào thành bể tập theo nhịp hô  - Cúi lưng nước ngập vai tập động tác quạt tay theo nhịp hô  - Ngẩng cao đầu thở cào bằng miệng cúi đầu trong nước thở ra bằng miệng và mũi  - Nhóm chưa biết bơi sau lướt nước đạp chân ếch 3-4 chu kì  - Kiểm tra điểm 1 vài đồng chí  - Tổ chưc tập đồng loạt cả đơn vị  - Với nhóm chưa biết bơi: thở ra thở vào lien tục trong nước  - Với nhóm biết bơi: bơi nhẹ nhàng, tập nhìn thở  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0 |

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

I : MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

**1, Mục đích**

Nhằm kiểm tra đánh giá kết quả của cán bộ chiến sĩ một cách chính xác làm cơ sở cho việc chỉ đạo huấn luyện và rèn luyện thể lực cho bộ đội những nội dung tiếp theo.

**2, Yêu cầu**

- Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.

- Công tác chuẩn bị đầy đủ chu đáo.

- Đánh giá khách quan trung thực.

- Chấp hành nghiêm kỉ luật, bảo đảm an toàn tuyệt đối.

II : NỘI DUNG

- Kiểm tra các nội dung đã hệ thống thống nhất.

III, THỜI GIAN

15 phút

IV, TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP

**1,Tổ chức**

Kiểm tra theo đội hình của trung đội trưởng trực tiếp kiểm tra

**2, Phương pháp**

Kiểm tra đến từng người trong trung đội, lấy tinh thần xung phong, kết hợp chỉ định mỗi tiểu đội 2-3 đồng chí ra thực hành kiểm tra đánh giá kết quả.

V : THÀNH PHẦN

Chiến sĩ trong trung đội.

VI : ĐỊA ĐIỂM

Bể bơi .

VII : BẢO ĐẢM

- Người dạy: giáo án, tài liệu huấn luyện bơi của CỤC QUÂN HUẤN/BTTM

- Người học : có đầy đủ trang bị để học.

- Trang phục : đầy đủ theo quy định.

- Dụng cụ : còi, đồng hồ bấm giây, phao bơi, sào cứu đuối, dây thừng, áo bơi.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KẾT QUẢ KIỂM TRA** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **TT** | | **Họ và tên** | **Cấp bậc** | **Đơn vị** | **Nội dung** | **Kết quả** | | **Ghi chú** |
| **Điểm** | **XL** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |