BUỔI 3: HUẤN LUYỆN ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP TAY - THỞ,

TAY - CHÂN, VÀ TAY- CHÂN – THỞ

**Phần một : Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

I : MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

**1 : Mục đích :**

Huấn luyện cho cán bộ, chiến sĩ trong trung đội nắm được tác dụng và thuần thục động tác, kỹ thuật bơi ếch làm cơ sở học tập tại đơn vị nâng cao thể lực phục vụ trong quá trình vượt sông, suối sau này.

**2 : Yêu cầu :**

**-** Tích cực luyện tập thành thục kĩ thuật bơi ếch.

* Nắm chắc kỹ thuật động tác bơi ếch.

- Tích cực luyện tập và bảo đảm an toàn tuyệt đối

II : NỘI DUNG

1. Động tác phối hợp tay- thở, tay- chân

2. Động tác phối hợp tay-chân-thở

III : THỜI GIAN

* Tổng thời gian 02 giờ
* Thời gian huấn luyện 30 phút
* Thời gian ôn luyện 01 giờ 15 phút
* Thời gian kiểm tra 15 phút

IV : TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP

**1 : Tổ chức :**

* Lấy trung đội trưởng làm đơn vị lên lớp, đội hình hang ngang
* Luyện tập theo tiểu đội, đội hình thành 1 hàng ngang

**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 động tác mẫu

V : ĐỊA ĐIỂM.

* 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 ( Mục đích yêu cầu, nội dung, thời gian, tổ chức, phương pháp )**  \* 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 kết hợp tay ếch  Làm kĩ thuật động tác chân ếch  - Tập động tac bổ trợ tay kết hợp thở  Tập bổ trợ động tác đạp chân ếch  **II. PHẦN CƠ BẢN :**  **1 Huấn luyện kỹ thuật động tác.**  **Giới thiệu nội dung mới.**  - Động tác quạt tay phối hợp với thở  - Động tác thở:  + Có 2 cách phối hợp động tác trong bơi ếch  Thở thường dùng cho người mới tập với tay tỳ nước ngẩng cao đầu thở bằng miệng, khi thu tay và duỗi thẳng song cúi đầu lên thở  - Phối hợp  Phối hợp toàn bộ các động tác khi bơi là phảo phối hợp tay và chân và thở phối hợp như sau:  + Khi tách tay tỳ nước thì ngẩng đầu thở vào  + Khi quạt nước gần kết thúc thì chân thả lỏng từ từ co lại  + Khi co tay thì kết túc co chân  + Khi duỗi tay gần thẳng thì đạp khép chân  đồng thời thở ra  - 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  **2. Kiểm tra khả năng tiếp thu kỹ thuật động tác**  **3. Tập phát triển thể lực** | 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’  2x15 lần  3’  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 |
| **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 | 4’  5’ | - Với nhóm chưa biết bơi thở ra thở vào lien tục trong nước.  - Vơi nhóm biết bơi: bơi nhẹ nhàng tập nhịp 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 trung đoàn.

VII : BẢO ĐẢM

- Người dạy: giáo án, tài liệu huấn luyện bơi của CỤC QUÂN HUẤN/BTTM ban hành năm 1996.

- 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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |