**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

| **Nội dung** | **Thời gian số lần** | **Tổ chức và phương pháp** |
| --- | --- | --- |
| **Phần chuyển bị ( 15 phút)** | | |
| **I. QUÁN TRIỆT Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN:**  1. Tập hợp đơn vị:  - Kiểm tr quân số, trang phục, báo cáo cấp trên ( nếu có ).  - Phổ biến các quy định, kiểm tra bãi vượt.  2. Hạ khoa mục:  - Tên đề mục.  - Mục đích, yêu cầu.  - Nội dung.  - Thời gian.  - Tổ chức và phương pháp.  3. Khởi động:  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng, nâng cao đùi, đá chân sang hai bên, gót chạm mông…  - Tập các động tác phát triển chung, tay ngực, tay vai, vặn mình, lườn, toàn thân.  b. Xoay các khớp.  c. Khởi động chuyên môn:  - Ép dọc, ép ngang.  - Bật ưỡn than. | 05 phút  05 phút  2L x 8N  2L x 8N    4 lần  4 lần | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Kiểm tra chặt chẽ từng người, phổ biến ngắn gọn đầy đủ nội dung, các quy định đảm bảo an toàn.  - Phổ biến ý định huấn luyện  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Tại vị trí người chỉ huy vừa hô vừa quan sát động tác của chiến sỹ. |
| **Phần cơ bản (20 phút)** | | |
| **II. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:**   1. **KỸ THUẬT CHẠY 100M**   ***a.Ý nghĩa động tác***.  Luyện tập khoa học thường xuyên giúp quân nhân phát triển tốt tố chất thể lực sức nhanh mạnh của đôi chân làm cơ sở nâng cao tố chất thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.  ***b.Yêu cầu kỹ thuật động tác***.  Nhanh,mạnh,về đích trong thời gian sớm nhất.  **c.Kỹ thuật động tác.**  Kĩ thuật chạy cự li ngắn được chia thành 4 giai đoạn: Xuất phát, Chạy lao, Chạy giữa quãng và về đích.  ***\*Xuất phát:***  Trong chạy cự li ngắn 100m cần sử dụng kĩ thuật xuất phát thấp với bàn đạp để tận dụng lực đạp sau giúp cơ thể xuất phát nhanh.  Khẩu lệnh: “*Vào vị trí*”, “*Sẵn sàng* !”, “*Chạy*”.  Kỹ thuật ở giai đoạn xuất phát gồm các kỹ thuật phải thực hiên sau mỗi lệnh.  Sau lệnh “*Vào vị trí* !”, người chạy đứng thẳng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống 2 tay trước vạch xuất phát, lần lượt đặt chân thuận vào bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau, hai mũi bàn chân đều phải cham mặt đường chạy (nếu không phạm quy ). Hai chân nên nhún trên bàn đạp kiểm tra có vững không, để chỉnh sửa kịp thời. Tiếp đó hạ đầu gối chân phía sau xuống đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, chống trên các ngon tay như đo gang (hô khẩu quay tay về trước ). Khoảng cách giữa 2 bàn tay rộng bằng vai. Kết thúc, cơ thể ở tư thế quỳ gối chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước, cách vạch xuất phát 40-50cm; trọng tâm cơ thể dồn đều trên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau; tư thế đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp theo.  Sau lệnh “*Sãn sàng !”,* người chạy từ từ chuyện trọng tâm về trước, đồng thời từ từ nâng mông lên bằng hoặc cao hơn vai (từ 10cm trở lên, tùy khả năng mỗi người). Hai vai nhô về trước vạch xuất phát 5-10cm để cho trọng tâm cơ thể dồn vế phía trước, mắt nhìn phía trước cách vạch xuất phát 40-50cm.Cơ thể có 4 điểm chống trên mặt đường chạy là hai bàn tay và hai bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó để sẵn sàng xuất phát khi nghe lệnh.  Sau lệnh “Chạy” (hoặc có tiếng súng lệnh), xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh hai chân. Đẩy hai tay rời mặt đường chạy,đồng thời hai tay đánh ngược chiều với chân (vừa để giữ thăng bằng,vừa để hỗ trợ lực đạp sau của hai chân ). Chân sau không đạp hết, mà mau chóng đưa về trước để hoàn thành bước chạt thứ nhất. Chân phía trước phải đạp duỗi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy thứ 2.  **\*Chạy lao:**  Khi hai tay rời khỏi mặt đường là thời điểm bắt đầu chạy lao. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm dọi của trọng tâm cơ thể (khoảng cách đó giảm dần sau mỗi bước chạy) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngã về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần cho tới khi kết thúc chạy lao mới ổn định gần thành một đường thẳng. Tốc độ chay lao được tăng lên chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy. Bước sau nên dài hơn bước trước bàn chân và sau 9-11 bước thì ổn định.  **\*Chạy giữa quãng:**  Tiếp sau chạy lao là chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao.Trong giai đoạn này,kĩ thuật chạy khá ổn định. Kĩ thuật của chạy giữa quãng có một số đặc điểm sau:  -Bàn chân đặt xuống mặt đường chạy có hoãn xung bằng cách đặt từ nửa trước của bàn chân. Điểm đặt chân thường ở phía trước của điểm dọi trọng tâm của cơ thể 30-40cm tùy theo tốc độ chạy. Tiếp đó chân chống trước chuyển sang chống thẳng đứng rồi thành đạp sau. Đồng thời với động tác đạp sau là động tác đưa chân lăng về trước. Đùi chân lăng được nâng đủ cao gần song song với mặt đất. Tốc độ chạy chủ yếu phụ thuộc vào hiểu quả đạp sau, nên động tác đó cần thực hiện chủ động (nhanh,mạnh và đúng hướng). Để hỗ trợ cho đạp sau, chân lăng cũng phải đưa nhanh và đúng hướng. Đùi chân lăng về trước, chứ không phải là lên cao để không giảm hiệu quả của lực đạp sau.  -Ngay sau khi chân chống trước chạm mặt đường, vai và hông chủ động chuyển về trước (giúp cơ thể chuyển nhanh từ chống trước sang đạp sau). Chuyển động của vai so với hông cũng so le như của tay so với chân. Thân ngả về trước khoảng 500.  -Khi đánh tay,hai tay gập khuỷu, đánh sole và phù hợp với nhip điệu của 2 chân. Hai vai thả lỏng,đánh vào trước hơi khép vào trong, đánh ra sau hơi mở (nhưng không phải là đánh sang hai bên) để giữ thăng bằng cho cơ thể. Hai bàn tay nắm hờ (hoặc duỗi các ngon tay ).  -Khi chạy trên toàn cự li cần thở bình thường, chủ động nhưng không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy.  ***\*Về đích:***  Khi cách đích khoảng 15-20m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Cố tăng tốc độ ngả người về trước để tận dụng hiểu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự li 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu và tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chưa vạch đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng,người chạy phải chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích (mặt phẳng đích) đây là cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay thân để một vai chạm đích đây là cách đánh đích bằng vai. Không nhảy về đích, vì sẽ chậm sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay về trước) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và giữ thăng bằng để khỏi ngã, không dừng đột ngột và không va chạm với người cùng về đích…  ***Cách sử dụng bàn đạp***: Tùy đặc điểm và trình độ người tập để bố trí bàn đạp cho phù hợp. Thông thường có 3 cách bố trí bàn đạp.  -Cách phổ thông ( cách thường hay sử dụng ): Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1-1,5 độ dài bàn chân và đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài một cẳng chân (gần hai bàn chân) của người chạy.  -Cách xa: Các bàn đạp được đặt cách xa vạch xuất phát hơn:Bàn đạp trước đặt cách xa vạch xuất phát gần 2 bàn chân và bàn đạp sau cách bàn đạp trước một bàn chân hoặc gần hơn. Cách này thường phù hợp với người cao, sức mạnh của chân và tay bình thường.  -Cách gần: Cả hai bàn chân đạp được đặt gần vạch xuất phát hơn: Bàn đạp trước cách vạch xuất phát gần 2 bàn chân (hoặc gần hơn ) và bàn đạp sau cách bàn đạp trước chỉ còn 1-1,5 bàn chân. Bằng cách này tận dụng được sức mạnh của cả hai chân khi xuất phát lên xuất phát ra nhanh,nhưng thường phù hợp hơn với những người thấp, có chân tay khỏe. Việc 2 chân rời khỏi bàn đạp gần như đồng thời sẽ khó di chuyển qua dùng sức đạp sau luân phiên từng chân (ở trình độ kém) sẽ có hiện tượng bị dừng sau bước rời bàn đạp.  Dù theo cách lào, trục dọc của 2 bàn đạp cũng phải song song với trục dọc của 2 đường chạy.  Khoảng cách giữa hai bàn đạp theo chiều ngang thường là 10-15cm, sao cho hoạt động của 2 đùi không cản trở nhau  (do hai bàn đạp gần nhau quá), cũng không mất bình thường (hướng sang 2 bên do 2 bàn đạp xa nhau quá ). Bàn đạp đặt trước dùng cho chân thuận (chân khỏe hơn).  Gốc độ của mặt bàn đạp:góc giữa mặt bàn đạp trước và mặt đường chạy phải sau là 450-500; bàn đạp sau là 600-680   1. **KỸ THUẬT NÂNG TẠ 25KG**   **1*.*ý nghĩa tác dụng:**  - Cử tạ là dùng sức của cơ thể nâng tạ lên cao.  **2.Giới thiệu kỹ thuật động tác:**  - Kỹ thuật cử tạ chia làm 4 giai đoạn : chuẩn bị-nâng tạ-đẩy tạ-đưa tạ xuống .  1. Tư thế chuẩn bị : Chân đứng rộng bằn vai, hai bàn chân song song ,cẳng chân cách đòn tạ 20 cm .Hai tay nắm đòn tạ rộng bằng hoặc hơn vai ,hai ngón cái hướng xuống dưới ,hai đầu gối chùng tự nhiên .,thân trên thẳng và hơi cúi xuống .  2 .Nâng tạ :Dùng sức của hai tay kết hợp sức của toàn thân kéo giật tạ lên thành một đường thẳng đứng , đồng thời từ từ duỗi gối nâng thân người đứng thẳng ,khi đòn tạ đến gần ngang ngực thì nhanh chóng xoay hai cổ tay về phía trước kết hợp với chân nhún để giữ tạ dừng lại ở ngực .Lúc này tạ nằm trên hai lòng bàn tay ,hai khuỷu tay đưa về phía trước ,thân trên hơi ngửa , đòn tạ có thể tỳ vào bắp thịt vai phía trước .  3 . Đẩy tạ : ( duỗi tay ) :  Dùng sức hai tay kết hợp với sức toàn thân đẩy tạ lên cao tay thẳng , đồng thời đầu hơi ngữa ra sau ,mắt nhìn theo tạ  4 . Đưa tạ xuống :  Đang ở tư thế duỗi tay ,từ từ co tay đưa tạ xuống trước ngực rồi gập cổ tay , đồng thời dùng sức từ từ đưa tạ ở ngực xuống đất .  \*Chú ý khi nâng tạ lên hoặc khi hạ tạ xuống bao giờ tạ cũng đi một đường thẳng và cách thân người khoảng 10cm ,nếu đòn tạ đi chệch và khoảng cách giữa đòn tạ với thân người quá lớn hoặc quá nhỏ đều làm cho toàn bộ trọng tâm không rơi vò chân đế nên dễ bị ngã về trước hoặc đổ ngữa về sau . Đồng thời phải tốn nhiều lực kéo mới có thể nâng tạ lên ,lưng không cúi gập dễ bị đau lưng.  **III. Thực hành luyện tập**  - Nội dung luyện tập: Kỹ thuật chạy 100m và kỹ thuật nâng tạ.  - Thời gian: 40 phút.  - Tổ chức phương pháp:  + Tổ chức luyện tập theo đội hình a do at duy trì.  + Phương pháp: 05 phút đầu cá nhân tự nghiên cứu.  at duy trì tập theo.  at duy trì tập tổng hợp.  - Địa điểm: Sân bóng.  - Ký tín hiệu luyện tập.  - Như ý định huấn luyện.  **3. Ôn nội dung bài cũ**  Ôn 6 động tác khởi động chung  **4. Kiểm tra kết quả luyện tập**  **5. Tập phát triển thể lực**  Chống đẩy tại vị trí | 10 phút                    10 phút | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  -Trung đội trưởng giảng giải, phân tích nội dung, có thể lấy ví dụ để chứng minh.  -Trung đội trưởng giảng giải, phân tích, làm mẫu động tác qua 3 bước:  +*Bước 1*: Làm nhanh.  +*Bước 2*: Làm chậm, phân tích động tác.  +*Bước 3*: Làm tổng hợp, nêu điểm chú ý động tác.      -Trung đội trưởng giảng giải, phân tích, làm mẫu động tác qua 3 bước:  +*Bước 1*: Làm nhanh.  +*Bước 2*: Làm chậm, phân tích động tác.  +*Bước 3*: Làm tổng hợp, nêu điểm chú ý động tác.      -Trung đội trưởng giảng giải, phân tích, làm mẫu động tác qua 3 bước:  +*Bước 1*: Làm nhanh.  +*Bước 2*: Làm chậm, phân tích động tác.  +*Bước 3*: Làm tổng hợp, nêu điểm chú ý động tác.      -Trung đội trưởng giảng giải, phân tích, làm mẫu động tác qua 3 bước:  +*Bước 1*: Làm nhanh.  +*Bước 2*: Làm chậm, phân tích động tác.  +*Bước 3*: Làm tổng hợp, nêu điểm chú ý động tác.      -Trung đội trưởng sử dụng bàn đạp, nói kết hợp với động tác.  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  at duy trì theo 3 bước”  - Cá nhân tự nghiên cứu.  - a tập chậm  - a tập tổng hợp  Sai ít sửa riêng, sai nhiều sửa tập trung. Bt duy trì b tập. Gọi mỗi a 1-2 chiến sĩ kiểm tra. Bt duy trì b luyện tập. |
| **Phần kết thúc ( 05 phút)** | | |
| 1. Hồi tỉnh thả lỏng: rũ tay chân, hít thở sâu, xoa bóp các cơ bắp cơ tay, chân.  2. Nhận xét:  - Mạnh :………………………  ……………………………….  - Yếu: ………………………..  ……………………………….  - Hướng dẫn ôn luyện ngoại khóa, phân công giao nhiệm vụ tiếp theo. | 05 phút | x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - 2 đồng chí một cặp giúp nhau thả lỏng, xoa bóp cơ bắp.  - Nhận xét mạnh, yếu, triển khai những công việc đảm bảo cho nội dung tiếp theo. |