**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU:**

1. Mục đích: huấn luyện cho CBCS trong đơn vị nắm được kỹ thuật bơi bao gói ứng dụng, làm cơ sở trong quá trình học tập công tác tại đơn vị và trong chiến đấu sau này.

2. Yêu cầu:

- Nắm chắc cách gói buộc bao gói, thành thạo kỹ thuật động tác bơi bao gói.

- Luyện tập đúng kỹ thuật động tác.

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

**II. NỘI DUNG:**

1. Cách gói buộc bao gói.

2. Thực hành bơi bao gói.

**III. THỜI GIAN:**

1. Thời gian chuẩn bị huấn luyện:

- Thời gian thông qua giáo án: ngày … tháng … năm 2022.

- Thời gian thục luyện giáo án: ngày … tháng … năm 2022.

- Thời gian bồi dưỡng cán bộ: ngày … tháng … năm 2022.

- Thời gian chuẩn bị đội mẫu: ngày … tháng … năm 2022.

- Thời gian hoàn thành công tác chuẩn bị: ngày … tháng … năm 2022.

2. Thời gian thực hành huấn luyện: 15 giờ

- Thời gian lên lớp lý thuyết: 01 giờ

- Thời gian luyện tập: 13 giờ 30 phút

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyện: 30 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP:**

1. Tổ chức:

Lấy đơn vị trung đội để tổ chức huấn luyện do bt’ trực tiếp huấn luyện. Cá nhân ôn luyện trong đội trung đội, do bt’ duy trì.

2. Phương pháp:

a. Chuẩn bị huấn luyện:

- Nghiên cứu nội dung, viết giáo án, thông qua, thục luyện giáo án, chuẩn bị vật chất đảm bảo cho huấn luyện.

- Bồi dưỡng cán bộ: nội dung , phương pháp, kỹ thuật đông tác gói buộc và thực hành bơi bao gói.

- Chuẩn bị đội mẫu: bồi dưỡng nội dung, động tác thực hành do đội mẫu phục vụ trợ giảng.

b. Thực hành huấn luyện:

- Cán bộ huấn luyện:

+ Lý thuyết: giảng giải phân tích, kết hợp lấy dẫn chứng để làm rõ nội dung.

+ Thực hành: giới thiệu nội dung qua 3 bước:

Bước 1: làm nhanh động tác.

Bước 2: vừa nói vừa làm.

Bước 3: làm tổng hợp động tác.

- Người học: Nắm chắc nội dung lý thuyết và động tác thực hành, luyện tập theo phương án.

**V. ĐỊA ĐIỂM:**

- Bồi dưỡng cán bộ: hồ trung đoàn.

- Chuẩn bị đội mẫu: hồ trung đoàn.

- Lên lớp lý thuyết: hồ trung đoàn.

- Huấn luyện thực hành: hồ trung đoàn.

**VI. BẢO ĐẢM:**

1.Cán bộ huấn luyện: giáo án đã phê duyệt, còi, vật chất, mô hình.

2. Phân đội: quân số, tác phong, VKTB đầy đủ, vật chất theo hợp đồng.

3. Bồi dưỡng cán bộ: quân số, tác phong, VKTB đầy đủ, vật chất theo hợp đồng.

4. Chuẩn bị đội mẫu: quân số, tác phong, VKTB đầy đủ, vật chất theo hợp đồng.

5. Sinh hoạt và hoạt động thao trường: cờ, bảng cổ động, hộp báo thao trường.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

| **Nội dung** | **Thời gian số lần** | **Tổ chức và phương pháp** |
| --- | --- | --- |
| **Phần chuyển bị ( 20 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.  - Xoay các khớp.  - Ép dẻo: ép dọc, ép ngang.  b. Khởi động chuyên môn:  - Đạp chân ếch.  - Bẻ chân ếch.  - Bơi ếch.  c. Tập làm quen bãi tập ( làm quen nước ): kỹ thuật | 5 phút  15 phút  5 phút  2L x 8N  2 phút  2L x 8N  6 phút  4L x 1 phút  4L x 1 phút  4L x 1 phút  50m x 1L | 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  - Vừa di chuyển vừa thực hiện động tác.  - Tại vị trí người chỉ huy vừa hô vừa quan sát động tác của chiến sỹ.  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Người duy trì vừa hô vừa quan sát, tập chậm đến nhanh dần.  - Hai ngươi một lượt tập theo đội hình cuốn chiếu. |
| **Phần cơ bản (35 phút)** | | |
| II. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:  1. Ý nghĩa tác dụng: bơi bao gói ứng dụng bằng nilon của quân đội ứng dụng qua thực tiễn chiến đấu chống Mỹ và trong huấn luyện, diễn tập ở các đơn vị, có tác dụng thiết thực giúp bơi được xa, đảm bảo an toàn cho người, VKTB, ít mất thời gian và có thể chiến đấu được trong khi bơi.  2. Cách gói buộc bao gói, chọn địa điểm bến vượt.  - Khi hành quân vượt qua sông, suối, ao, hồ có nước lớn, chọn địa điểm bến vượt, đảm bảo bí mật an toàn, cử tổ cảnh giới từ trước.  - Chọn bến vượt sao cho dễ lên xuống, nước không chảy xiết, không cuốn trôi, có độ sâu thoải dần.  - Quân phục mang mặc và trang bị: quân phục cài đủ khuy, thắt lưng to, đội mũ đi giày theo quân phục, súng AK, ba lô đeo sau lưng, túi lựu đạn, bi đông.  - Đến vị trí bến vượt được lệnh: tiến hành buộc.  - Thứ tự buộc:  + Trải áo mưa, bao nilon.  + Đặt ba lô vào giữa, tháo cuốc xẻng ra khỏi ba lô.  + Cởi quần áo, giày,mũ ra đặt trên ba lô, nón cối đặt nằm trên cùng, giày vải đặt dựng đứng hai bên sau túi cóc hai bên hông.  + Tiến hành gói lại: trên đầu bao gói phải có búi to để quàng súng.  + Đặt cuốc ( xẻng ) dưới đáy ba lô, bao gói bên ngoài và buộc dây chéo nhau để không rơi, lưỡi xẻng, cuốc quay sang phải.  + Buộc súng sang phải búi bao gói, nòng súng hướng về trước.  \* Trong hội thi, hội thao:  -Địa điểm: bơi trong bể bơi, bể  bơi tự tạo như ao, hồ, sông, biển…  - Trong kiểm tra thi đấu: đường bãi chung cự ly tối thiểu 50m, trong thi đấu đường bơi riêng biệt cự ly do điều lệ quy định.  - Quân phục và trang phục: quân phục cài đủ khuy, thắt lưng to, đội mũ đi giày theo quân phục, súng AK, ba lô đeo sau lưng, túi lựu đạn, bi đông.  - Khi có lệnh chuẩn bị: người bơi ở tư thế đứng thẳng, mang trang phục và trang bị theo quy định vào vị trí của mình.  - Khi có lệnh xuất phát: đặt súng, trải nhựa, đặt ba lô, giày, cởi quần áo, thắt lưng, mũ gói thành phao kín. Súng AK có thể đặt trên phao hoặc đeo bên người, sau đó xuống đất tì chân vào thành bể ( bờ ) bắt đầu xuất phát bơi ( không được nhảy từ bục, bờ xuất phát)  3. Động tác bơi:  \* Trong huấn luyện chiến đấu: được lệnh thả phao xuống, tay phải cầm tay cầm súng, tay trái giữ bên trái phao, mắt nhìn về trước, hai chân đạp về sau để người lao về trước, hoặc tay phải câm phải cầm của súng, tay trái kết hợp quạt bơi.  \* Trong kiêm tra thi đấu: người bơi có thể dùng bất cứ kiểu bơi nào của cơ thể, của bao gói trang bị chạm đích thì được tính là hợp lệ ( người trang bị không tách rơi nhau)  4.Những sai lầm thường mắc phải:  a. Trong huấn luyện:  - Gói buộc không kỹ nước vào trong phao ướt quân tư trang và có thể rơi VKTB.  - Quá trình bơi phối hợp tay chân  không đều, phao không di chuyển, chìm, mất VKTB, mất an toàn.  - Không đảm bảo thời gian vượt sẽ mất an toàn.  b. trong kiểm tra thi đấu:  - Không tính thành tích khi về đích thiếu bao gói, VKTB.  - Hạ cấp khi thiếu trang bị.  \* trong thi đấu:  + Cộng thời gian 5s thiếu 1 trang bị.  + Không tính thành tích khi thiếu súng, bơi không hết cự ly, vi phạm quy định xuất phát.  5. Ôn luyện:  \*Nội dung:  Ôn kỹ thuật động tác gói buộc và thực hành bơi.  \*Thời gian: 13 giờ 30 phút  \*Tổ chức, phương pháp:  - Tổ chức luyện tập theo đội hình a do at trực tiếp duy trì, bt duy trì chung.  - Phương pháp:  + Bước 1: Cá nhân tự nghiên cứu.  + Bước 2: Cá nhân tự luyện tập.  +Bước 3: Tiểu đội luyện tập.  \* Địa điểm: Hồ bơi sư đoàn  \* Kí tín hiệu luyện tập: Như đã phổ biến  6. Kiểm tra kết thúc:  7. Tập phát triển thể lực:  Bơi tự do, bơi ếch, bơi trườn sấp… | 05 phút  15 phút  10 phút  05 phút | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Giảng giải phân tích, kết hợp lấy dẫn chứng làm rõ ý nghĩa, tác dụng kỹ thuật của bơi phao gói.    x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Giảng giải phân tích kết hợp làm động tác mẫu, qua 3 bước:  + Làm nhanh.  + làm chậm phân tích.  + Làm tổng hợp  - Giảng giải phân tích kết hợp làm động tác mẫu, qua 3 bước:  + Làm nhanh.  + làm chậm phân tích.  + Làm tổng hợp  - Giảng giải phân tích lấy ví dụ cụ thể  - Tập theo đội hình nước chảy, 2 người một cặp.  - Chuẩn bị phao dây, sào, lực lượng cứu đuối.  - Thành đội hình hai hàng dọc bơi theo đội hình nước chảy. |
| **Phần kết thúc ( 05 phút)** | | |
| 1. Hồi tỉnh thả lỏng: bơi thả lỏng người trên mặt nước hít vào, lặn xuống thở ra, 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. |

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

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU:**

1.Mục đích: kiểm tra đánh giá khả năng, trình độ tiếp thu và quá trình luyện tập của từng chiến sỹ, làm cơ sở rút kinh nghiệm cho các nội dung khác.

2. Yêu cầu :

- Chấp hành nghiêm trong kiểm tra.

- Thực hiện đúng yếu lĩnh động tác.

- Bảo đảm tuyệt đối an toàn người và VKTB

**II. NỘI DUNG:**

Tổ chức gói buộc và thực hành bơi.

**III. THỜI GIAN:** 02 giờ.

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP:**

1.Tổ chức: kiểm tra theo đầu mối đại đội, do cán bộ c kiểm tra.

2. Phương pháp:

- Gọi tên theo danh sách lên kiểm tra, mỗi lượt 2 đồng chí.

- Người được kiểm tra: tiến hành gói buộc và thực hành bơi có tính thành tích.

**V. THÀNH PHẦN VÀ ĐÔI TƯỢNG KIỂM TRA:**

1. Thành phần: toàn cán bộ chiến sỹ.

2. Đối tượng: chiến sỹ toàn b.

**VI. ĐỊA ĐIỂM:** hồ e.

**VII. BẢO ĐẢM:**

1. Cán bộ kiểm tra: giáo án, sổ theo dõi,danh sách kiểm tra.

2. Phân đội: quân số, VKTB theo biên chế, vật chất như hiệp đồng.

3. Sinh hoạt và hoạt động thao trường: cờ, hộp báo thao trường, bảng cổ động…

**KẾT QUẢ KIỂM TRA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Họ và tên | CB | CV | Nội dung kiểm tra | Kết quả kiểm tra | | Ghi chú |
| Điểm | Xếp loại |
|  |  |  |  |  |  |  |  |