

CHƯƠNG TRÌNH BỒI DƯỠNG

Tên chương trình bồi dưỡng: Kỹ năng bơi lội và phòng chống đuối nước.

Đối tượng tuyển sinh: Học sinh các trường phổ thông từ cấp tiểu học đến trung học phổ thông; học sinh, sinh viên trường chuyên nghiệp; giáo viên các trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, cán bộ phụ trách văn thể và công tác Đoàn ở các đơn vị phường, xã.

Số môn học, mô đun: 3 module.

Thời gian đào tạo: 2 tháng.

I. MÔ TẢ VỀ KHÓA HỌC VÀ MỤC TIÊU ĐÀO TẠO

1. Mô tả về khóa học

Khóa bồi dưỡng kỹ năng bơi lội và phòng chống đuối nước được xây dựng với thời lượng 200 giờ, nội dung trang bị cho người học gồm 3 mô đun: kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp, kỹ thuật kiểu bơi ếch, kỹ năng phòng chống đuối nước. Trong quá trình học, người học được trang bị cả lý thuyết và thực hành với mục đích đảm bảo cho người học hiểu được ý nghĩa, tác dụng của kỹ thuật 2 kiểu bơi cơ bản (bơi trườn sấp, bơi ếch); thực hành kỹ năng phòng chống đuối nước (tại bể bơi).

Sau khi học xong khóa bồi dưỡng Kỹ năng bơi lội và phòng chống đuối nước, học viên sẽ thực hiện thành thực hai kiểu bơi, nhận biết và phòng tránh được đuối nước. Đối với đối tượng là giáo viên các trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, cán bộ phụ trách văn thể ở các đơn vị phường, xã, vùng nông thôn có khả năng tuyên truyền, hướng dẫn phòng chống đuối nước cho trẻ em và mọi người ở đơn vị mình quản lý.

Đối với học sinh, sinh viên sau khi học xong khóa học sẽ giúp cho các em có điều kiện vận dụng môn thể thao bơi lội để tập luyện nâng cao sức khỏe hàng ngày, đồng thời phòng tránh được tai nạn đuối nước xảy ra.

2. Mục tiêu chương trình đào tạo

Sau khi học xong chương trình, người học có khả năng:

2.1. Về kiến thức.

- Trình bày được ý nghĩa, vai trò, tác dụng của việc thường xuyên tập luyện bơi lội đối với sức khỏe con người;

- Trình bày được phương pháp phòng, chống đuối nước và cách sơ cứu tai nạn đuối nước.

- Trình bày được kỹ thuật bơi và phương pháp phòng, chống đuối nước.

2.2. Về kỹ năng

- Thực hiện thành thạo 2 kiểu bơi trườn sấp, bơi ếch.

- Nhận biết được dấu hiệu đuối nước và cách xử lý tình huống cứu đuối.

- Thực hiện và hướng dẫn mọi người biết cách phòng, chống tai nạn đuối nước.

- Thực hiện được phương pháp phòng, chống đuối nước và cách sơ cứu tai nạn đuối nước.

2.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

Thể hiện được ý thức tự học, tự nghiên cứu được kiến thức và hoàn thiện kỹ năng thực hành; tích cực chủ động trong tập luyện để củng cố và nâng cao kỹ thuật bơi.

II. THỜI GIAN ĐÀO TẠO.

1. Tổng thời gian toàn khóa: 2 tháng.

2. Thời gian thực học: 200 giờ, trong đó:

2.1. Thời gian giảng dạy: 200 giờ, trong đó:

- Thời gian giảng dạy lý thuyết: 40 giờ.

- Thời gian giảng dạy thực hành, thực tập: 160 giờ

2.2. Thời gian kiểm tra kết thúc môn học, mô-đun: 03 giờ.

3. Thời gian cho các hoạt động chung, dự phòng: 01 tuần.

III. DANH MỤC MÔ ĐUN VÀ PHÂN BỐ THỜI GIAN.

TT	Tên môn học, mô-đun	Thời gian học			Kiểm tra
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	
01	Thực hành kiểu bơi trườn sấp	80	15	65	01
02	Thực hành kiểu bơi ếch	80	15	65	01
03	Kỹ năng phòng chống đuối nước	40	10	30	01
Tổng cộng		200	40	160	03

IV. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔ-ĐUN.

1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian.

TT	Tên mô-đun, bài	Thời gian (giờ)	Kiểm
----	-----------------	-----------------	------

		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	tra
1	Kỹ thuật bơi trườn sấp	80	15	65	1
	Bài 1: Giới thiệu chung về kỹ thuật bơi trườn sấp	10	2	8	
	Bài 2: Các bài tập thực hành kỹ thuật động tác đạp chân trườn sấp (trên cạn và dưới nước).	10	2	8	
	Bài 3: Các bài tập thực hành kỹ thuật động tác quạt tay, quạt tay kết hợp với thở (trên cạn và dưới nước).	15	3	12	
	Bài 4: Các bài tập thực hành kỹ thuật tay chân và phối hợp toàn bộ của kiểu bơi trườn sấp.	15	3	12	
	Bài 5: Kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật quay vòng, kỹ thuật về đích.	15	2	13	
	Bài 6: Bài tập thực hành nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp.	15	3	12	
2	Kỹ thuật bơi ếch.	80	15	65	1
	Bài 1: Giới thiệu chung về kỹ thuật bơi ếch.	10	2	8	
	Bài 2: Các bài tập thực hành động tác chân (trên cạn và dưới nước).	15	3	12	
	Bài 3: Các bài tập kỹ thuật động tác quạt tay bơi ếch (Trên cạn và dưới nước).	15	3	12	
	Bài 4: Các bài tập kỹ thuật phối hợp tay chân và phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch. (Trên cạn và dưới nước).	15	3	12	
	Bài 5: Kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật quay vòng, kỹ thuật về đích.	15	4	11	
	Bài 6: Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.	10	0	10	
3	Kỹ năng phòng chống đuối nước.	40	10	30	1
	Bài 1: Phân tích các quy trình và kỹ thuật chủ yếu trong cứu đuối. Quan sát tình huống người bị đuối nước.	3	3		
	Bài 2: Kỹ thuật nhảy vào nước. Kỹ thuật bơi tiếp cận người bị đuối nước	9	2	7	
	Bài 3: Kỹ thuật kéo người bị đuối nước	9	2	7	

TT	Tên mô đun, bài	Thời gian (giờ)			Kiểm tra
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	
	Bài 4: Cách tháo gỡ tay người bị đuối nước, khi bị họ ôm, túm nguy hiểm.	9	1	8	
	Bài 5: Kéo nạn nhân lên bờ và hô hấp nhân tạo.	10	2	8	
Tổng cộng		200	40	160	3

* Ghi chú: Thời lượng kiểm tra kết thúc mô đun không nằm trong thời gian thực học của mô đun.

2. Nội dung chi tiết.

Mô đun 1: KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP.

Thời gian: 80 giờ (LT:15; TH: 65)

Mục tiêu:

Kiến thức:

- Trình bày được các kỹ thuật của kiểu bơi trườn sấp như: Tư thế thân người, động tác đạp chân, động tác quạt tay, phối hợp tay với thở, phối hợp tay với chân và phối hợp toàn bộ, hoàn thiện và thành thực kiểu bơi trườn sấp.

- Trình bày được đặc tính của nước, từ đó thích ứng dần với môi trường vận động trong nước.

- Trình bày được quy trình thực hiện các động tác bơi trườn sấp: thực hành động tác trên cạn và dưới nước.

Kỹ năng:

- Thực hiện được các động tác cơ bản trong bơi trườn sấp.

- Thực hiện được các bài tập thực hành, các động tác mẫu và bơi thành thực kiểu bơi trườn sấp.

Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Thể hiện được ý thức tự học, tự thực hành động tác bơi trườn sấp để có thể thực hiện tốt kỹ thuật bơi trong thực tế.

Nội dung

Bài 1: Giới thiệu chung về kỹ thuật bơi trườn sấp

Thời gian: 10t (LT:02; TH:08)

Mục tiêu:

- Trình bày được khái niệm và các động tác kỹ thuật cơ bản trong bơi trườn sấp.

- Thực hiện được các khởi động trước khi bơi và các bài tập làm quen với nước, phương pháp hít thở trong nước.
- Thực hiện được các động tác hỗ trợ bơi trườn sấp.
- Thực hiện được các động tác bơi trườn sấp.
- Làm quen với lực cản của nước, lực nổi. Nắm bắt được đặc tính của nước, từ đó thích ứng dần với môi trường vận động.
- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi.
- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung:

1. Giới thiệu lịch sử phát triển, ý nghĩa, tác dụng tập luyện bơi trườn sấp.

- 1.1. Khái quát chung về kiểu bơi trườn sấp.
- 1.2. Phân tích nguyên lý bơi trườn sấp.

2. Kỹ thuật bơi trườn sấp.

- 2.1. Tư thế thân người và đầu.
- 2.2. Kỹ thuật động tác chân.
- 2.3. Kỹ thuật động tác tay.

3. Các bài tập khởi động, bài tập làm quen với nước, phương pháp thở trong nước và các động tác hỗ trợ bơi.

- 3.1 Các bài tập khởi động.
 - Khởi động chung, khởi động các khớp.
 - Khởi động chuyên môn.

3.2. Làm quen với áp suất nước:

- 3.2.1. Đi lại trong nước.
- 3.2.2. Tập ngụp thở trong nước.
- 3.2.3. Bài tập làm nổi người.
- 3.2.4. Đạp đáy bể ngoài ra trước nổi người.
- 3.2.5. Đạp thành bể lướt nước.

Bài 2: Các bài tập thực hành kỹ thuật động tác đạp chân trườn sấp

(Trên cạn và dưới nước). Thời gian: 10t (LT:02; TH:08)

Mục tiêu

- Trình bày được các kỹ thuật, cách thức dùng sức, tư thế bàn chân, biên độ đạp chân bơi trườn sấp.

- Vận dụng được kỹ năng điều khiển thăng bằng cơ thể trong lúc đập chân trườn sấp.

- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

1. Bài tập trên cạn.

1.1. Chống tay ra sau đập chân trườn sấp.

1.2. Nằm sấp trên ghế băng hoặc bục xuất phát thực hiện động tác đập chân trườn sấp.

2. Bài tập dưới nước.

2.1. Bám thành bể tập đập chân dưới nước.

2.2. Hai tay chống đáy bể hoặc người hướng dẫn đỡ tay thực hiện đập chân trườn sấp.

2.3. Một người đỡ cho nổi trên mặt nước, người còn lại thực hiện động tác đập chân.

2.4. Bài tập đập thành bể lướt nước kết hợp đập chân.

2.5. Bài tập bám ván bơi đập chân trườn sấp.

2.6. Bài tập bám ván bơi đập chân kết hợp quay đầu sang phía bên thở.

Bài 3: Các bài tập thực hành kỹ thuật động tác quạt tay, quạt tay kết hợp với thở (Trên cạn và dưới nước). Thời gian: 15t (LT:03; TH:12)

Mục tiêu

- Trình bày được các động tác tay, phương hướng, quỹ đạo, các giai đoạn quạt nước của tay, phối hợp hai tay khi bơi.

- Trình bày được kỹ thuật quạt tay, phối hợp hai tay với thân người ở tư thế nằm sấp, ngang trong nước.

- Thực hiện được kỹ thuật động tác quạt tay, quạt tay kết hợp với thở

- Thực hiện được các động tác quạt tay trườn sấp

- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi, yêu nghề, học tập nâng cao trình độ, kỹ năng bơi để đáp ứng với những tình huống gặp phải thực tế cuộc sống sau này.

Nội dung

1. Các bài tập thực hành kỹ thuật động tác quạt tay trườn sấp.

1.1 Bài tập trên cạn:

- Đứng cúi người về trước quạt tay tròn sấp một tay.
- Bài tập cúi người về trước quạt tay tròn sấp luân phiên liên tục.

1.2. Bài tập dưới nước:

- Bài tập đứng tại chỗ cuối người tập quạt nước một tay.
- Bài tập đứng tại chỗ cuối người tập quạt nước hai tay.
- Bài tập nằm sấp hai chân móc vào thành bể hoặc dây phao đường bơi quạt hai tay tròn sấp.

2. Bài tập thực hành kỹ thuật phối hợp quạt tay với thở.

2.1. Bài tập trên cạn:

- Bài tập đứng tại chỗ trên cạn thở.
- Bài tập đứng trên cạn phối hợp quạt tay với thở.

2.2. Bài tập dưới nước:

- Lặp lại bài tập 1 quạt tay phối hợp thở trên cạn nhưng thực hiện dưới nước.
- Lặp lại bài tập 2 quạt tay phối hợp thở trên cạn nhưng thực hiện dưới nước.
- Bài tập nằm sấp hai chân móc vào thành bể hoặc dây phao phân chia đường bơi tập phối hợp quạt tay kết hợp thở.

Bài 4: Các bài tập thực hành kỹ thuật phối hợp tay chân của kiểu bơi trườn sấp. Bài tập thực hành phối hợp toàn bộ.

Thời gian: 15t (LT:03; TH:12)

Mục tiêu

- Nhận thức được tính nhịp điệu, phối hợp tay chân trong bơi trườn sấp.
- Làm quen và nắm bắt được động tác kỹ thuật phối hợp tay, chân và thân người của kiểu bơi trườn sấp.
- Thực hiện thành thạo kỹ thuật phối hợp đạp chân, quạt tay trườn sấp.
- Rèn luyện ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi
- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi, yêu nghề, học tập nâng cao trình độ, kỹ năng bơi để đáp ứng với những tình huống gặp phải thực tế cuộc sống sau này.

Nội dung

1. Các bài tập thực hành kỹ thuật tay chân của kiểu bơi trườn sấp.

1.1. Bài tập trên cạn:

- Bài tập đứng cúi người giậm chân quạt tay trên cạn.
- Bài tập nằm sấp trên ghế băng, tập phối hợp động tác đập chân quạt tay.

1.2. Bài tập dưới nước:

- Nằm vắt ngang qua phao hoặc có người đỡ bụng tập phối hợp đập tay quạt chân.
- Bám ván bơi một tay phối hợp đập chân với quạt tay.
- Bài tập đập nước hoặc nhào người lướt nước sau đó phối hợp đập chân với quạt tay.

2. Bài tập thực hành phối hợp toàn bộ.

2.1. Bài tập trên cạn:

- Bài tập đứng cúi người, tại chỗ kết hợp quạt 1 tay với thở.
- Bài tập đứng cúi người phối hợp động tác dậm chân tại chỗ kết hợp quạt tay với thở.

2.2. Bài tập dưới nước:

- Đứng trong hồ, cúi người phối hợp quạt tay với thở.
- Bài tập đập chân phối hợp với tay và thở.
- Bài tập đập thành bể lướt nước hoặc đứng đáy bể nhào người lướt nước tập kỹ thuật phối hợp tay, chân, nhin thở.
- Bài tập đập thành bể lướt nước, tập kỹ thuật phối hợp tay chân, thở theo đúng nhịp 6:2:1.

Bài 5: Kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật quay vòng, kỹ thuật về đích.

Thời gian: 15t (LT:2; TH:13)

Mục tiêu

- Trình bày được các kỹ thuật cơ bản xuất phát trên bục và dưới nước, kỹ thuật quay vòng vung tay, quay vòng san tồ trong bơi trườn sấp và kỹ thuật cứu đuối.
- Thực hiện được động tác để bước đầu xây dựng các kỹ năng cơ bản về kỹ thuật xuất phát quay vòng và kỹ thuật cứu đuối.
- Tăng cường thể chất cho người học, đồng thời trang bị những kỹ năng tối thiểu về bơi thực dụng cho người học để giúp họ trong quá trình hoạt động và công tác sau này.
- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi
- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi, yêu nghề, học tập nâng cao trình độ, kỹ năng bơi bơi trườn sấp để đáp ứng với những tình huống gặp phải thực tế cuộc sống sau này.

Nội dung

1. Phân tích kỹ thuật xuất phát trên bục.

1.1. Giới thiệu về bục xuất phát.

1.2. Cách xuất phát thông dụng:

- Tư thế xuất phát cân bằng (2 chân bằng nhau).

- Tư thế chân trước, chân sau với chân thuận để lên trước.

2. Các bài tập thực hành kỹ thuật xuất phát trên bục.

2.1. Thực hành tư thế xuất phát cân bằng (2 chân bằng nhau).

2.2. Thực hành tư thế chân trước, chân sau với chân thuận để lên trước.

3. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa kỹ thuật xuất phát trên bục.

3.1. Về tư thế.

3.2. Về vị trí.

3.3. Về sự tập trung.

Bài 6: Bài tập thực hành nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp.

Thời gian: 15t (LT:03; TH:12)

Mục tiêu

- củng cố, hoàn chỉnh, nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp.

- Đảm bảo tư thế thân người ngang bằng, ổn định và người nổi cao.

- Động tác chân luân phiên, liên tục, tạo được bọt nước nhỏ và gọn.

- Quạt tay đúng quỹ đạo, dùng sức khéo và đẩy nước nhanh.

- Chú ý động tác trước khi hít vào phải làm cho nước trong miệng bắn hết ra ngoài, chọn đúng thời điểm miệng nhô lên khỏi mặt nước để hít vào nhanh. Các động tác phải nhịp nhàng, ăn khớp, tránh động tác lỗi dẫn đến không kéo dài được quãng đường bơi.

- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

Tổ chức thực hành 3 bài tập hoàn chỉnh kỹ thuật bơi trườn sấp.

1. Bài tập tăng dần cự ly.

2. Bài tập tăng dần tốc độ.

3. Các bài tập với cự ly ngắn chú trọng chỉnh sửa kỹ thuật.

Kiểm tra kết thúc mô đun: 1 giờ

Mô đun 2. KỸ THUẬT BƠI ÉCH

Tổng thời gian: 80 giờ (LT:15; TH: 65 giờ).

Mục tiêu

Kiến thức:

- Trình bày được các kỹ thuật của kiểu bơi ếch như: Tư thế thân người, động tác đạp chân, động tác quạt tay, phối hợp tay với thở, phối hợp tay với chân và phối hợp toàn bộ, hoàn thiện và thành thục kiểu bơi ếch.

- Làm quen với lực cản, lực nổi của nước, thích ứng dần với môi trường vận động trong nước.

- Trình bày được quy trình thực hiện các động tác bơi ếch.

- Thực hiện được các động tác trên cạn và dưới nước.

Kỹ năng:

- Thực hiện được các động tác cơ bản trong bơi ếch.

- Thực hiện được các bài tập thực hành, các động tác mẫu và các kiểu bơi ếch.

- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi

Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Thể hiện được ý thức tự học, tự thực hành động tác bơi ếch để có thể thực hiện tốt kỹ thuật trong bơi thực tế.

Nội dung

Bài 1: Giới thiệu chung về kỹ thuật bơi ếch.

Thời gian 10 giờ (LT:02; TH: 08)

Mục tiêu

- Trình bày được khái niệm và các động tác kỹ thuật cơ bản trong bơi ếch.

- Thực hiện được các động tác khởi động trước khi bơi và các bài tập làm quen với nước, phương pháp hít thở trong nước.

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ bơi ếch.

- Hình thành được các kỹ năng thực hành động tác, làm mẫu, lựa chọn các bài tập để thực hiện các động tác bơi ếch.

- Làm quen với lực cản của nước, lực nổi, từ đó thích ứng dần với môi trường vận động.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi; yêu nghề, học tập nâng cao trình độ, kỹ năng bơi để đáp ứng với những tình huống gặp phải thực tế cuộc sống sau này.

Nội dung:**1. Giới thiệu lịch sử phát triển, ý nghĩa, tác dụng tập luyện bơi ếch.**

1.1. Khái quát chung về kiểu bơi ếch.

1.2. Phân tích nguyên lý bơi ếch.

2. Kỹ thuật bơi ếch.

2.1. Tư thế thân người.

2.2. Kỹ thuật động tác chân.

2.3. Kỹ thuật động tác quạt tay.

2.4. Phối hợp tay thở, tay chân và phối hợp hoàn chỉnh.

3. Các bài tập khởi động, bài tập làm quen với nước và phương pháp thở trong nước các và động tác hỗ trợ bơi.

3.1 Các bài tập khởi động

- Khởi động chung, khởi động các khớp

- Khởi động chuyên môn.

3.2. Làm quen với áp suất nước:

- Đi lại trong nước.

- Bài tập làm nổi người.

- Đạp đáy bể ngoài ra trước nổi người.

- Đạp thành bể lướt nước.

Bài 2: Các bài tập thực hành động tác chân (Trên cạn và dưới nước).

Thời gian: 15 giờ (LT:03; TH:12)

Mục tiêu

- Trình bày được các giai đoạn của động tác đạp chân ếch.

- Thực hiện được các giai đoạn động tác ở tư thế nằm sấp giống với tư thế khi bơi trên cạn, từ đó xây dựng cảm giác vận động trong môi trường nước.

- Củng cố kỹ thuật chân đạp ếch.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi; yêu nghề, học tập nâng cao trình độ, kỹ năng bơi để đáp ứng với những tình huống gặp phải thực tế cuộc sống sau này.

Nội dung**1. Các bài tập trên cạn.**

1.1. Bài tập ngồi chống tay ra sau, hai chân duỗi thẳng trên mặt đất hoặc thành bể tập bắt chước động tác chân ếch.

1.2. Bài tập nằm sấp trên ghế băng hay bục xuất phát thực hiện đạp chân ếch.

2. Bài tập dưới nước.

2.1. Bài tập bám máng nước của thành bể đạp chân ếch.

2.2. Bài tập lướt nước đạp chân ếch.

2.3. Bài tập bám phao nổi đạp chân ếch.

2.4. Bài tập đạp chân kết hợp với thở.

Bài 3: Các bài tập kỹ thuật động tác quạt tay bơi ếch

(Trên cạn và dưới nước). Thời gian: 15 giờ (LT:03; TH:12)

Mục tiêu

- Thực hiện được các kỹ thuật động tác quạt tay, phương hướng đường quạt nước.

- Cũng cố được kỹ thuật quạt tay và kết hợp được động tác thở trong bơi ếch ở dưới nước.

- Làm được kỹ thuật quạt tay trong điều kiện không có điểm tựa.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi khi học, tự học, tự rèn kỹ năng thực hiện động tác quạt tay kết hợp với chân để hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.

Nội dung

1. Bài tập trên cạn:

1.1. Quạt tay bơi ếch tư thế đứng.

1.2. Quạt tay bơi ếch tư thế nằm.

2. Bài tập dưới nước:

2.1. Bài tập đứng dưới nước tại chỗ quạt tay bơi ếch.

2.2. Bài tập đứng phối hợp quạt và thở trên cạn.

2.3. Bài tập đạp nước sau đó quạt tay bơi ếch.

2.4. Bài tập đứng hoặc di chuyển dưới nước quạt tay bơi ếch kết hợp với thở.

2.5. Bài tập quạt tay bơi ếch có người giữ chân.

2.6. Bài tập kẹp phao quạt tay bơi ếch kết hợp với thở.

Bài 4: Các bài tập kỹ thuật phối hợp tay chân và phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch. (Trên cạn và dưới nước). Thời gian: 15 giờ (LT: 3;TH:

12)

Mục tiêu

- Trình bày được các kỹ thuật phối hợp tay chân và phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi ếch.

- Củng cố và nâng cao trình độ phối hợp hoàn chỉnh của bơi ếch.

- Thực hiện được kỹ năng phối hợp thành thực chân và tay khi bơi ếch.

- Thể hiện được thái độ tích cực học tập, nỗ lực, sôi nổi khi học, tự học, tự rèn kỹ năng thực hiện động phối hợp chân tay để hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.

Nội dung

1. Bài tập trên cạn.

1.1. Động tác tay.

1.2. Động tác phối hợp chân và tay.

2. Bài tập dưới nước.

2.1. Bài tập đập lướt tập phối hợp tay chân.

2.2. Bài tập với dụng cụ.

3. Bài tập lướt nước phối hợp hoàn chỉnh động tác kỹ thuật bơi ếch.

3.1. Đập lướt thành bể.

3.2. Đập lướt đáy bể.

4. Bài tập củng cố nâng cao kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh của bơi ếch.

4.1. Bài tập tăng dần cự ly.

4.2. Bài tập tăng dần tốc độ.

Bài 5: Kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật quay vòng, kỹ thuật về đích.

Thời gian: 15 giờ (LT:04; TH:11)

Mục tiêu

- Trình bày được các yếu lĩnh cơ bản của kỹ thuật xuất phát trên bục và dưới nước, kỹ thuật quay vòng vung tay trong bơi ếch.

- Tập luyện được các kỹ năng cơ bản về kỹ thuật xuất phát quay vòng và kỹ thuật cứu đuối.

- Hình thành được những kỹ năng tối thiểu về bơi thực dụng cho người học để giúp họ trong quá trình hoạt động và công tác sau này.

- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

- Thể hiện được ý thức học tập, rèn luyện nâng cao trình độ kỹ thuật để hoàn thiện kiểu bơi ếch.

Nội dung

1. Phân tích kỹ thuật xuất phát trên bục.

1.1. Giới thiệu bục xuất phát.

1.2. Cách xuất phát thông dụng.

- Tư thế xuất phát cân bằng (2 chân bằng nhau).

- Tư thế chân trước, chân sau với chân thuận để lên trước.

2. Các bài tập thực hành kỹ thuật xuất phát trên bục.

2.1. Thực hành tư thế xuất phát cân bằng (2 chân bằng nhau).

2.2. Thực hành tư thế chân trước, chân sau với chân thuận để lên trước.

3. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa kỹ thuật xuất phát trên bục.

3.1. Về tư thế.

3.2. Về vị trí.

3.3. Về sự tập trung.

Bài 6: Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Thời gian: 10 giờ (LT:0; TH:10)

Mục tiêu

- Thực hiện thành thạo toàn bộ kỹ thuật của kiểu bơi ếch.

- Thực hiện được tư thế thân người ngang bằng, ổn định và người nổi cao.

- Thực hiện được động tác chân luân phiên, liên tục, hỗ trợ tích cực cho hoạt động của hai tay.

- Quạt tay đúng quỹ đạo, dùng sức khéo và đẩy nước nhanh.

- Chú trọng thở ra bằng miệng, mũi, hít vào bằng miệng. Chú ý động tác trước khi hít vào phải làm cho nước trong miệng bắn hết ra ngoài, chọn đúng thời điểm miệng lên khỏi mặt nước để hít vào nhanh. Các động tác phải nhịp nhàng, ăn khớp, tránh động tác lỗi dẫn đến không kéo dài được quãng đường bơi.

- Rèn luyện được ý thức tổ chức, kỷ luật, cẩn trọng trong quá trình thực hành bơi.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

Tổ chức thực hành 3 bài tập hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch.

1. Bài tập tăng dần cự ly.

2. Bài tập tăng dần tốc độ.

3. Các bài tập với cự ly ngắn chú trọng chỉnh sửa kỹ thuật.

Kiểm tra kết thúc mô đun: 1 giờ

Mô đun 3. KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC.

Thời gian: 40 giờ (LT:10; TH: 30)

Mục tiêu

Kiến thức:

- Trình bày được tầm quan trọng của công tác cứu đuối để hỗ trợ giúp đỡ người bị tai nạn đuối nước trên sông, suối, ao, hồ...
- Thực hiện được các biện pháp sơ cứu ban đầu khi cứu nạn nhân đuối nước.

Kỹ năng:

- Nhận diện được các tình huống đuối nước.
- Thực hiện thành thạo các kiểu bơi khi cứu đuối.
- Thực hiện được kỹ năng sơ cứu nạn nhân đuối nước.

Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thể hiện được ý thức tự học, tự rèn luyện các kiểu bơi và các kỹ thuật cứu đuối để có thể vận dụng trong thực tế cuộc sống.

Nội dung

Bài 1: Phân tích các quy trình và kỹ thuật chủ yếu trong cứu đuối. Quan sát tình huống người bị đuối nước.

Thời gian: 03 giờ (LT:03; TH: 0)

Mục tiêu:

- Trình bày được các quy trình và kỹ thuật chủ yếu dùng trong cứu đuối.
- Thực hiện được phương pháp phòng, chống đuối nước và cách sơ cứu tai nạn đuối nước xảy ra.
- Hướng dẫn được mọi người biết cách phòng chống tai nạn đuối nước.
- Phán đoán, nhận định được đối tượng đuối nước để đưa ra phương án trực tiếp hay gián tiếp thực hiện cứu đuối nước.
- Thể hiện được ý thức tự học, tự nghiên cứu để nắm vững kiến thức trong học tập.
- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

1. Một số quy trình kỹ thuật cứu đuối nước.

- 1.1. Cứu đuối trực tiếp.
- 1.2. Cứu đuối gián tiếp.
- 1.3. Một số công cụ sử dụng trong cứu đuối.

2. Quan sát tình huống người bị đuối nước.

2.1. Xác định khoảng cách, phương hướng.

2.2. Quan sát môi trường nước.

Bài 2: Kỹ thuật nhảy vào nước. Kỹ thuật bơi tiếp cận người bị đuối nước. Thời gian: 09 giờ (LT:02; TH:07)

Mục tiêu

- Trình bày được kỹ thuật nhảy vào nước không bị chìm sâu để luôn quan sát được nạn nhân.

- Đánh giá được tình hình nạn nhân về sức khỏe, tầm vóc và phương hướng thân người để quyết định phương án cứu đuối.

- Trình bày được kỹ thuật tiếp cận người bị đuối nước.

- Thể hiện được ý thức tự học, tự nghiên cứu để nắm vững kiến thức trong học tập.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

1. Kỹ thuật nhảy vào nước.

2. Kỹ thuật bơi tiếp cận người bị đuối nước.

Bài 3: Kỹ thuật kéo người bị đuối nước.

Thời gian: 09 giờ (LT:02; TH: 07)

Mục tiêu

- Lựa chọn được phương án thích hợp để kéo nạn nhân vào nơi an toàn.

- Thực hiện được kỹ năng tránh được các nguy hiểm khi thực hiện cứu đuối.

- Thể hiện được ý thức tự học, tự nghiên cứu để nắm vững kiến thức trong học tập.

- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

1. Cách tiếp cận nạn nhân đuối nước:

1.1. Tiếp cận từ phía sau.

1.2. Tiếp cận từ phía trước.

2. Phương pháp diu kéo nạn nhân vào bờ.

2.1. Phương pháp túm tóc hoặc phần đầu sau gáy.

2.1. Phương pháp kẹp vào hai bên nách.

Bài 4: Cách tháo gỡ tay người bị đuối nước, khi bị nạn nhân ôm, túm nguy hiểm.

Thời gian: 09 giờ (LT:01; TH: 08)

Mục tiêu

- Đảm bảo an toàn cho người cứu đuối khi có các tình huống ôm, kéo...(theo bản năng) do người bị đuối nước hoảng loạn tạo ra.
- Sử dụng được sức mạnh của hai tay công phá được các điểm yếu của hai tay người bị đuối nước như; ôm, túm, níu, kéo... và cách xử lý sau khi thoát khỏi sự cản trở của người bị đuối nước.
- Thực hiện được kỹ năng tránh được các nguy hiểm khi thực hiện cứu đuối.
- Thể hiện được ý thức tự học, tự nghiên cứu để nắm vững kiến thức trong học tập.
- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

- 1. Gỡ thoát khi bị nạn nhân nắm 2 tay người cứu đuối.**
- 2. Gỡ thoát khi bị nạn nhân ôm trước bụng người cứu đuối.**
- 3. Gỡ thoát khi bị nạn nhân ôm phía sau người cứu đuối.**
- 4. Gỡ thoát khi bị nạn nhân ôm cổ người cứu đuối.**

Bài 5: Kéo nạn nhân lên bờ và hô hấp nhân tạo.

Thời gian: 10 giờ (LT: 02; TH: 08)

Mục tiêu

- Thực hiện được các động tác sơ cấp cứu, hô hấp nhân tạo, xoa bóp tim ngoài lồng ngực giúp nạn nhân hồi tỉnh.
- Chọn được vị trí thực hiện hô hấp nhân tạo, tư thế hô hấp nhân tạo.
- Đánh giá được tình hình nạn nhân để kịp thời đưa người bị tai nạn đuối nước đến cơ sở y tế gần nhất.
- Thực hiện được các biện pháp hô hấp nhân tạo trong lúc di chuyển đến cơ sở y tế.
- Thể hiện được ý thức tự học, tự nghiên cứu để nắm vững kiến thức trong học tập.
- Thể hiện được thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi.

Nội dung

- 1. Kéo người bị đuối nước lên bờ.**
 - 1.1. Dốc nước.
 - 1.2. Làm vệ sinh miệng, mũi.
- 2. Hô hấp nhân tạo:**
 - 2.1. Thực hiện kiểu cứu đuối nằm sấp.

2.2. Thực hiện kiểu cứu đuối nằm ngửa.

2.3. Thực hiện kiểu cứu đuối nằm nghiêng.

3. Thực hành các bài tập kỹ thuật cứu đuối:

3.1. Bài tập nhảy vào nước.

3.2. Bơi đến gần người bị đuối nước.

3.3. Gỡ thoát trên cạn.

3.4. Gỡ thoát dưới nước.

3.5. Bơi dìu người bị đuối nước vào bờ.

3.6. Kéo người lên bờ.

3.7. Hô hấp nhân tạo.

Kiểm tra kết thúc mô đun: 01 giờ.

Kiểm tra kết thúc môn học: (03 giờ) Thực hành kiểu bơi trườn sấp kiểu bơi ếch và thực hành kỹ năng cứu đuối nước.

3. Điều kiện thực hiện mô đun:

3.1. Phòng học lý thuyết, bể bơi học thực hành (dự kiến bể bơi Phú Gia hoặc các bể bơi trên địa bàn thành phố Kon Tum)

3.2. Trang thiết bị máy móc: Máy chiếu, bảng, phấn.

3.3. Học liệu, dụng cụ, trang phục: Giáo trình bơi lội, máy vi tính, mạng internet, máy vi tính, dây, còi, trang phục bơi, mũ, kính bơi, các tài liệu tham khảo về bơi lội, các dụng cụ bảo hiểm và hỗ trợ học bơi.

4. Hướng dẫn thực hiện mô đun:

4.1. Phạm vi áp dụng: Chương trình này được sử dụng bồi dưỡng kỹ năng bơi và phòng chống cứu đuối nước.

4.2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập mô đun:

a) Đối với giảng viên:

- Trong quá trình giảng dạy có thể vận dụng giữa lý thuyết và thực hành. Áp dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy khác nhau như (trình bày, diễn giải, chứng minh, thảo luận, phương pháp giảng giải, làm mẫu, phương pháp chia nhóm tập luyện lần lượt, đồng loạt, quay vòng...phương pháp bảo hiểm, giúp đỡ).

- Giảng viên khuyến khích thái độ tự tin và mạnh dạn của học viên trong thực hành khi mới tiếp xúc với môi trường nước; quán triệt người học chấp hành tốt nội quy học bơi để tránh được tai nạn xảy ra khi tập luyện; thường xuyên theo dõi giúp đỡ người học trong tập luyện.

b) Đối với học viên:

- Mặc trang phục bơi đúng quy định; phải tự tin, dũng cảm khi học bơi và thực hành cứu đuối.

- Học viên tự nghiên cứu tài liệu, quan sát các đoạn phim video, hình ảnh giáo viên cung cấp về kỹ thuật các kiểu bơi và kỹ thuật cứu đuối để tìm hiểu kiến thức và hình tượng về kỹ thuật. Đồng thời nắm được phương pháp tập luyện, bảo hiểm, hỗ trợ nhau trong nhóm tập.

- Kết thúc khóa học, học viên phải hoàn thành thành thực 2 kiểu bơi (kiểu bơi trườn sấp và bơi ếch) đạt cự ly 30m trở lên và các kỹ thuật động tác cứu đuối nước.

- Tích cực, chủ động thường xuyên tập luyện ngoại khóa để củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi.

- Tham gia đầy đủ các bài kiểm tra, thi kết thúc mô đun.

5. Tài liệu tham khảo

Nguyễn Văn Trạch, Ngũ Duy Anh. Giáo trình Bơi lội. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm; 2003.

V. QUY TRÌNH ĐÀO TẠO, ĐIỀU KIỆN HOÀN THÀNH KHÓA HỌC

Sau khi người học hoàn thành các mô đun trong chương trình Bồi dưỡng sẽ được xét hoàn thành khóa học và được cấp “giấy chứng nhận” hoàn thành khóa học theo quy định hiện hành.

VI. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ TRONG CHƯƠNG TRÌNH

1. Hướng dẫn kiểm tra trong quá trình đào tạo

- Kiểm tra thường xuyên mô-đun: 3 bài; hình thức kiểm tra: thực hành; thời gian không quá 60 phút.

- Thi kết thúc khóa học: 1 bài kiểm tra với thời gian không quá 180 phút.

2. Các chú ý khác: Lưu ý an toàn cho học viên khi tham gia học bơi.

HIỆU TRƯỞNG



Lê Trí Khải