

Phụ lục 01
KẾ HOẠCH HƯỚNG DẪN TOÀN DÂN TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO
NÂNG CAO SỨC KHỎE, PHÁT TRIỂN TÂM VÓC, THỂ LỰC,
PHÒNG, CHỐNG BỆNH TẬT GIAI ĐOẠN 2021-2025
(Kèm theo Kế hoạch số 2796/KH-BVHTTDL ngày 06 tháng 08 năm 2021
của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch)

TT	TÊN TÀI LIỆU	GHI CHÚ
A	NĂM 2021:	
I	Hướng dẫn tập luyện TDTT bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng, chống bệnh tật và dịch Covid-19 cho cộng đồng	
1	Hướng dẫn tập thể dục tại nhà để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi dịch Covid-19 (Xây dựng tài liệu hướng dẫn và tiểu phẩm tuyên truyền)	
1.1	Dịch bệnh Covid-19 và biện pháp phòng, chống (phòng, chống bằng giải pháp thường xuyên tập luyện TDTT và tiêm vắc xin để tăng sức đề kháng)	
1.2	Hướng dẫn tập thể dục tại nhà để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi dịch Covid-19	
1.3	Hướng dẫn trẻ em, học sinh tập thể dục và vui chơi giải trí tại nhà để phòng, chống, đẩy lùi dịch Covid-19	
1.4	Hướng dẫn các bài tập thể dục tại nhà phù hợp với thanh niên và sinh viên	
1.5	Hướng dẫn Người cao tuổi tập thể dục tại nhà để vui khỏe, phòng, chống, đẩy lùi dịch Covid-19	
1.6	Hướng dẫn phụ nữ tập thể dục tại nhà để khỏe đẹp, phòng, chống, đẩy lùi dịch Covid-19	
1.7	Hướng dẫn các bài tập mẫu tham gia Cuộc thi sáng tạo video clip “Gia đình vui khỏe”	
1.8	Cuộc thi sáng tạo video clip hướng dẫn tập thể dục tại nhà “Gia đình vui khỏe”	
2	Hướng dẫn các biện pháp phòng, chống dịch bệnh lây qua đường hô hấp và dịch Covid-19 khi tập luyện TDTT	
3	Sổ tay hướng dẫn vệ sinh an toàn khi tập luyện TDTT trong môi trường đặc biệt và dịch bệnh	
4	Sổ tay hướng dẫn sử dụng thành phần chức năng, dinh dưỡng bổ sung trong trường hợp cần thiết đối với đối tượng tập luyện TDTT	
II	Hướng dẫn các nhóm bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng, chống mệt mỏi cho công nhân, viên chức, lao động	
1	Hướng dẫn các nhóm bài tập, hình thức tổ chức tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng, chống mệt mỏi dành cho CNVCLĐ	
2	Thể dục giữa giờ dành cho cán bộ, công chức, viên chức khỏi văn phòng, người làm việc nhiều trên máy tính... dẫn đến đau mỏi lưng, vai do ngồi nhiều.	
3	Thể dục giữa giờ dành cho người tập trung làm việc bằng mắt và tay (công nhân dệt, may, lắp ráp thiết bị điện tử, ...)	
4	Thể dục giữa giờ dành cho người lao động toàn thân (công nhân các xí nghiệp cơ khí, sản xuất thiết bị công, nông nghiệp, ...)	
5	Thể dục giữa giờ dành cho người làm việc có đặc tính di chuyển nhiều (nhân viên bán hàng, phục vụ, điều phối sản xuất, ...)	
6	Thể dục giữa giờ cho người làm việc nặng nhọc, trong môi trường độc hại, nguy hiểm (công nhân xây dựng, khai thác mỏ ...)	

7	Cuộc thi “Sáng tạo video clip hướng dẫn tập thể dục giữa giờ trong khối công nhân, viên chức, lao động” năm 2021	
III	Tài liệu phát triển môn Võ cổ truyền trong Quân đội nhân dân	
1	Tài liệu kỹ năng tự vệ phòng thủ, phản công và tấn công	
2	Bài căn bản kiếm pháp - bài độc long kiếm	
3	Phân thể binh khí đặc thù (bài xẻng)	
4	Video clip hướng dẫn các phân thể bài “Căn bản công” và các kỹ năng tự vệ dành cho 03 lứa tuổi Thanh thiếu nhi (Hướng dẫn viên, trợ lý TDTT trong quân đội tham gia giảng dạy cho Thanh thiếu nhi, học sinh).	
IV	Tài liệu hướng dẫn chuyên môn, kỹ thuật các môn thể thao từ đơn giản đến nâng cao	
1	Sưu tầm, tiếp nhận nguồn tài liệu của các cá nhân, tổ chức, Liên đoàn, Hiệp hội thể thao trong nước và quốc tế	
2	Thẩm định, điều chỉnh tài liệu sưu tầm đáp ứng yêu cầu chuyên môn	
B	NĂM 2022-2025:	
I	Hướng dẫn tập luyện phát triển thể lực, tầm vóc, phòng, chống bệnh tật	
1	Một số bài tập thể dục phòng, chống các bệnh nghề nghiệp	
2	Tài liệu hướng dẫn tập luyện TDTT kết hợp chế độ dinh dưỡng để hỗ trợ phát triển chiều cao cho trẻ em, học sinh	
3	Một số bài tập thể dục phòng, chống các bệnh không lây nhiễm (béo phì, tim mạch, ung thư, đái tháo đường, phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản)	
4	Một số bài thể dục phòng, chống các bệnh rối loạn sức khỏe tâm thần (tâm thần phân liệt, động kinh, trầm cảm, sa sút trí tuệ, rối loạn sức khỏe tinh thần)	
5	Hướng dẫn các bài tập hỗ trợ phòng, chống lão hóa nhanh	
6	Hướng dẫn bài tập điều hòa nội tiết tố cho phụ nữ tiền mãn kinh	
7	Bài tập thể dục giữa giờ và phòng, chống mệt mỏi cho học sinh	
8	Các bài tập thể dục dành cho người cai nghiện ma túy	
9	Yoga phòng, chữa một số bệnh tật	
II	Bảo tồn, phát triển Võ cổ truyền Việt Nam, các môn thể thao dân tộc, trò chơi dân gian và phát triển các môn thể thao mới	
1	Tài liệu võ cổ truyền dành cho cán bộ, chiến sĩ CAND	
2	Sưu tầm, bảo tồn các bài võ cổ truyền 53 dân tộc Việt Nam	
3	Nghiên cứu sưu tầm các môn thể thao dân tộc, các trò chơi dân gian	
4	Hướng dẫn kỹ thuật và phát triển một số môn thể thao mới	
III	Hướng dẫn chuyên môn kỹ thuật các môn thể thao	
1	Sưu tầm trong nước và quốc tế	
2	Xây dựng mới	
IV	Tài liệu tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ cho Hướng dẫn viên, Cộng tác viên	
1	Tài liệu tập huấn cho Hướng dẫn viên hướng dẫn tập luyện TDTT	
2	Tài liệu tập huấn nghiệp vụ cho Nhân viên cứu hộ đuối nước	
3	Hướng dẫn tập thể dục bằng thiết bị thể thao ngoài trời, nơi công cộng	
4	Hướng dẫn tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi, kỹ năng phòng, chống đuối nước	
5	Hướng dẫn kỹ thuật một số môn thể thao mới	

Phụ lục 02

DANH MỤC VÀ KINH PHÍ XÂY DỰNG TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN THỂ THAO NÂNG CAO SỨC KHỎE, PHÁT TRIỂN TÂM VÓC, THỂ LỰC, PHÒNG, CHỐNG BỆNH TẬT NĂM 2021

(Kèm theo Kế hoạch số 2796 /KH-BVHTTDL ngày 06 tháng 08 năm 2021 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch)

TT	TÊN TÀI LIỆU	SỐ LƯỢNG		THỜI GIAN THỰC HIỆN	PHỐI HỢP	KINH PHÍ
		Số tay	Video clip			
I	Hướng dẫn tập luyện TDTT bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng, chống bệnh tật và dịch Covid-19 cho cộng đồng					
1	Hướng dẫn tập thể dục tại nhà để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi dịch Covid-19 (Xây dựng tài liệu hướng dẫn và tiêu phẩm tuyên truyền)					
1.1	Dịch bệnh Covid-19 và biện pháp phòng, chống (phòng, chống bằng giải pháp thường xuyên tập luyện TDTT và tiêm vắc xin để tăng sức đề kháng)	01		Tháng 8-12	Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	XHH
1.2	Hướng dẫn tập thể dục tại nhà để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi dịch Covid-19	01	01 tiêu phẩm	Tháng 8-12	Nhà hát Kịch Việt Nam; Trung tâm Điện ảnh, Thể thao và Du lịch	TCTDTT
1.3	Hướng dẫn trẻ em, học sinh tập thể dục và vui chơi giải trí tại nhà để phòng, chống Covid-19		01	Tháng 8-12	Kênh VTV7- Đài THVN và các đơn vị liên quan	TCTDTT
1.4	Hướng dẫn các bài tập thể dục tại nhà phù hợp với thanh niên và sinh viên.		01	Tháng 8-12	Kênh VTV7- Đài THVN và các đơn vị liên quan	TCTDTT
1.5	Hướng dẫn Người cao tuổi tập thể dục tại nhà để vui khỏe, phòng, chống dịch Covid-19		01	Tháng 8-12	Nhà hát Kịch Việt Nam; Trung tâm Điện ảnh, Thể thao và Du lịch	TCTDTT
1.6	Hướng dẫn phụ nữ tập thể dục tại nhà để khỏe đẹp, phòng, chống dịch Covid-19		01	Tháng 8-12	Nhà hát Kịch Việt Nam; Trung tâm Điện ảnh, Thể thao và Du lịch	TCTDTT
1.7	Hướng dẫn các bài tập mẫu tham gia Cuộc thi sáng tạo video clip “Gia đình vui khỏe”		01	Tháng 8	Kênh VTV7- Đài THVN và Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	TCTDTT
1.8	Cuộc thi sáng tạo video clip hướng dẫn tập thể dục tại nhà “Gia đình vui khỏe”			Tháng 8-11	Vụ Gia đình; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	TCTDTT và XHH

2	Hướng dẫn các biện pháp phòng, chống dịch bệnh lây qua đường hô hấp và dịch Covid-19 khi tập luyện TDTT.	01		Tháng 8-12	Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế	TCTDTT
3	Số tay hướng dẫn vệ sinh an toàn khi tập luyện TDTT trong môi trường đặc biệt và dịch bệnh	01		Tháng 9-12	Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	TCTDTT
4	Số tay hướng dẫn sử dụng thành phần chức năng, dinh dưỡng bổ sung trong trường hợp cần thiết đối với đối tượng tập luyện TDTT	01		Tháng 9-12	Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	TCTDTT
II	Hướng dẫn các nhóm bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng, chống mệt mỏi cho công nhân viên chức, lao động					
1	Hướng dẫn các nhóm bài tập, hình thức tổ chức tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng, chống mệt mỏi dành cho CNVCLĐ	01		Tháng 8	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế và một số Liên đoàn thể thao quốc gia	TCTDTT
2	Thể dục giữa giờ dành cho cán bộ, công chức, viên chức khối văn phòng, người làm việc nhiều trên máy tính... dẫn đến đau mỏi lưng, vai do ngồi nhiều.	01		Tháng 8-9	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	TCTDTT
3	Thể dục giữa giờ dành cho người tập trung làm việc bằng mắt và tay (công nhân dệt, may, lắp ráp thiết bị điện tử, ...)	01		Tháng 8-9	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế	TCTDTT
4	Thể dục giữa giờ dành cho người lao động toàn thân (công nhân các xí nghiệp cơ khí, sản xuất thiết bị công, nông nghiệp, ...)	01		Tháng 8-9	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường	TCTDTT
5	Thể dục giữa giờ dành cho người làm việc có đặc tính di chuyển nhiều (nhân viên bán hàng, phục vụ, điều phối sản xuất, ...)	01		Tháng 8-9	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường	TCTDTT
6	Thể dục giữa giờ cho người làm việc nặng nhọc, trong môi trường độc hại, nguy hiểm (công nhân xây dựng, khai thác mỏ ...)	01		Tháng 8-9	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường	TCTDTT

7	Cuộc thi "Sáng tạo video clip hướng dẫn tập thể dục giữa giờ trong khối công nhân, viên chức, lao động" năm 2021			Tháng 9-12	Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam; Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường	TCTDĐT và XHH
III	Tài liệu phát triển môn Võ cổ truyền trong Quân đội nhân dân					
1	Tài liệu kỹ năng tự vệ phòng thủ, phản công và tấn công	01	01	Tháng 8-9	Bộ Tổng Tham mưu, Bộ Quốc phòng; Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam	TCTDĐT
2	Bài căn bản kiểm pháp - bài độc long kiếm	01	01	Tháng 8-9	Bộ Tổng Tham mưu, Bộ Quốc phòng; Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam	TCTDĐT
3	Phân thể binh khí đặc thù (bài xéng)	01	01	Tháng 8-9	Bộ Tổng Tham mưu, Bộ Quốc phòng; Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam	TCTDĐT
4	Video clip hướng dẫn các phân thể bài "Căn bản công" và các kỹ năng tự vệ dành cho 03 lứa tuổi Thanh thiếu nhi (Hướng dẫn viên, trợ lý TDDT trong quân đội tham gia giảng dạy cho Thanh thiếu nhi, học sinh).		06	Tháng 8-9	Trung ương Đoàn TNCS HCM; Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam	TCTDĐT
IV	Tài liệu hướng dẫn chuyên môn, kỹ thuật các môn thể thao từ đơn giản đến nâng cao					
1	Sưu tầm, tiếp nhận nguồn tài liệu của các cá nhân, tổ chức, Liên đoàn, Hiệp hội thể thao trong nước và quốc tế			Tháng 8-12	Tổng cục TDDT (Vụ TDDTTQC); các Liên đoàn, Hiệp hội TTQG	XHH
2	Thẩm định, điều chỉnh tài liệu sưu tầm đáp ứng yêu cầu chuyên môn			Tháng 8-12	Tổng cục TDDT (Vụ TDDTTQC); các Liên đoàn, Hiệp hội TTQG.	TCTDĐT

