

Số: /KH-SVHTT

Hà Nội, ngày tháng năm 2025

KẾ HOẠCH

Tổ chức lớp tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn; Tập huấn chuyên môn cứu hộ môn Bơi, Lặn thành phố Hà Nội năm 2025

Căn cứ Căn cứ Thông tư số 07/2021/TT-BVHTTDL ngày 08/9/2021 của Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch quy định về tập huấn chuyên môn thể thao đối với người hướng dẫn tập luyện thể thao;

Căn cứ Quyết định số 3847/QĐ-BVHTTDL ngày 12/10/2018 của Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch ban hành chương trình tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn;

Căn cứ Kế hoạch số 382/KH-UBND ngày 25/12/2024 của UBND thành phố Hà Nội về hoạt động thể dục, thể thao phong trào thành phố Hà Nội năm 2025, Kế hoạch số 916/KH-SVHTT ngày 31/12/2024 của Sở Văn hoá và Thể thao Hà Nội về phát triển phong trào thể dục, thể thao thành phố Hà Nội năm 2025;

Căn cứ Quyết định số 2734/QĐ-UBND ngày 30/5/2025 của UBND thành phố Hà Nội về việc giao và điều chỉnh chỉ tiêu kế hoạch và dự toán kinh phí đào tạo, bồi dưỡng cán bộ công chức, viên chức và đối tượng khác thành phố Hà Nội năm 2025.

Căn cứ Quyết định số 592/QĐ-SVHTT ngày 04/6/2025 của Sở Văn hoá và Thể thao Hà Nội về việc giao và điều chỉnh chỉ tiêu kế hoạch và dự toán kinh phí đào tạo bồi dưỡng cán bộ công chức, viên chức và các đối tượng khác thành phố Hà Nội năm 2025.

Sở Văn hóa và Thể thao Hà Nội ban hành Kế hoạch mở lớp tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn và lớp tập huấn chuyên môn cứu hộ môn Bơi, Lặn thành phố Hà Nội năm 2025 với các nội dung như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Bồi dưỡng kiến thức chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn nhằm đáp ứng yêu cầu về chất lượng phục vụ tập luyện theo quy của pháp luật.
- Tăng cường hiệu quả quản lý nhà nước và nâng cao chất lượng hoạt động tập luyện.
- Cung cấp, cập nhật những kiến thức và kỹ năng cơ bản, cần thiết nhằm đáp ứng yêu cầu công việc đối với người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, lặn.
- Đảm bảo đầy đủ các điều kiện cho nhân viên cứu hộ theo quy định.

2. Yêu cầu

- Công tác tổ chức lớp phải đảm bảo an toàn, khoa học, tiết kiệm, hiệu quả, đúng đối tượng.

- Học viên tham gia lớp tập huấn chuyên môn cứu hộ Bơi, Lặn phải có đủ sức khỏe, trình độ tiếp thu kiến thức, có trình độ bơi phổ thông (tối thiểu 100m).

- Học viên tham gia lớp tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi phải biết bơi thành thạo nhiều kiểu bơi thể thao và thực dụng, có thể bơi được từ 100m trở lên, đã được đào tạo chuyên môn nghiệp vụ về sự phạm thể dục thể thao (bằng cấp chuyên môn thể thao).

II. ĐỐI TƯỢNG THAM DỰ

- Là cán bộ, giáo viên, cán bộ hợp đồng, cộng tác viên, nhân viên làm công tác hướng dẫn chuyên môn; nhân viên cứu hộ, cứu nạn của các thuộc Trung tâm Văn hóa, Thông tin và Thể thao các xã, phường trên địa bàn thành phố Hà Nội.

- Học viên tham gia lớp tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn phải có bằng cử nhân (cao đẳng) TDDT trở lên, có đủ sức khỏe, trình độ tiếp thu kiến thức và có khả năng hướng dẫn người khác luyện tập, biết bơi 2 kiểu bơi ếch, bơi sải tối thiểu 50m.

III. CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO VÀ GIẢNG VIÊN

1. Chương trình lớp tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn: *(có chương trình kèm theo)*.

2. Chương trình lớp tập huấn chuyên môn cho nhân viên cứu hộ môn Bơi, Lặn: *(có chương trình kèm theo)*.

3. Giảng viên: Do đội ngũ giảng viên bộ môn Thể thao dưới nước, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh tham gia giảng dạy.

IV. THỜI GIAN VÀ ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian: Từ ngày 07/10 đến hết ngày 18/10/2025 (10 ngày/2 lớp).

2. Địa điểm: Bể bơi bốn mùa số 3 Tầng Bạt Hồ, Hai Bà Trưng, Hà Nội.

VII. HỒ SƠ ĐĂNG KÝ

1. Số lượng học viên: Mỗi lớp học từ 50 học viên trở lên.

2. Hồ sơ mỗi học viên gồm: danh sách đăng ký có đóng dấu của đơn vị cử học viên đi tập huấn, 02 ảnh màu 3x4 chụp năm 2025, căn cước công dân bản sao, giấy khám sức khỏe do cơ quan y tế có thẩm quyền cấp.

Các đơn vị đăng ký tham gia lớp tập huấn gửi danh sách về Sở Văn hóa và Thể thao qua phòng Quản lý TDDT. Địa chỉ Số 47 Hàng Dầu, Hoàn Kiếm, Hà Nội, email: thuynghuyen011982@gmail.com, gửi trước ngày 03/10/2025.

VI. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phòng Quản lý Thể dục thể thao.

- Tham mưu Ban Giám đốc Sở ban hành Kế hoạch mở lớp.
- Xây dựng kinh phí tổ chức lớp học theo quy định.
- Tổng hợp danh sách học viên tham gia lớp học của các đơn vị.
- Bố trí cơ sở vật chất, địa điểm và các trang thiết bị chuyên môn và trang trí khánh tiết lớp học.
- Mời giảng viên tham gia giảng dạy.
- Tham mưu Ban Giám đốc Sở cấp giấy chứng nhận cho các học viên đạt kết quả.

- Tổng hợp báo cáo Ban Giám đốc Sở kết quả mở lớp theo quy định.

2. Văn phòng Sở

- Phối hợp hướng dẫn phòng Quản lý Thể dục thể thao xây dựng dự toán và thực hiện thanh quyết toán đúng quy định.
- Tham mưu Ban Giám đốc Sở đảm bảo nguồn kinh phí phục vụ công tác tập huấn, hướng dẫn xây dựng dự toán, thẩm định và phê duyệt dự toán kinh phí phục vụ công tác tập huấn.

3. Phòng Tổ chức - Pháp chế

Tham mưu Ban Giám đốc Sở Ban hành quyết định tổ chức, Quyết định thành lập Ban tổ chức, Giảng viên lớp học.

VII. KINH PHÍ

1. Sở Văn hoá và Thể thao chịu trách nhiệm kinh phí tổ chức lớp học; Kinh phí được trích từ nguồn kinh phí sự nghiệp Thể dục thể thao do Sở Văn hóa và Thể thao của Thành phố Hà Nội cấp về Sở Văn hoá và Thể thao năm 2025.

2. Các đơn vị cử học viên tham gia lớp tập huấn tự túc toàn bộ kinh phí ăn, ở, đi lại và trang phục tập huấn cho học viên.

Trên đây là Kế hoạch mở lớp tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Bơi, Lặn và lớp tập huấn chuyên môn cứu hộ môn Bơi, Lặn thành phố Hà Nội năm 2025; Yêu cầu các đơn vị liên quan căn cứ kế hoạch triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Đ/c Giám đốc Sở;
- Đ/c PGĐ Sở Phạm Xuân Tài;
- Đ/c Chánh VP Sở;
- Phòng TC-PC;
- Lưu: VT, QLTDĐT.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Phạm Xuân Tài

CHƯƠNG TRÌNH

Tập huấn chuyên môn cứu hộ môn Bơi, Lặn thành phố Hà Nội năm 2025

(Kèm theo Kế hoạch số /KH-SVHTT ngày tháng năm 2025
của Sở Văn hoá và Thể thao Hà Nội)

Ngày	Thời gian	Nội dung	Đơn vị
07/10/2025	Buổi sáng	- Đón tiếp học viên. - Khai mạc lớp - Phổ biến nội dung và chương trình lớp học. - Đăng ký nội dung tập huấn, phân lớp.	Ban tổ chức
	Buổi chiều	Học lý thuyết: - Các văn bản quản lý nhà nước về điều kiện hoạt động của cơ sở thể thao tổ chức hoạt động bơi, lặn. - Khái niệm chung và những vấn đề cơ bản về phòng chống đuối nước.	Giảng viên
08/10/2025	Buổi sáng	- Kiểm tra ban đầu phân nhóm tập luyện. - củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi - Bơi trườn sấp - Bơi ngửa - Bơi ếch	Giảng viên
	Buổi chiều	Kỹ thuật bơi ứng dụng: - Kỹ thuật bơi nghiêng - Kỹ thuật bơi ếch ngửa - Kỹ thuật bơi sải - Kỹ thuật bơi tay sải chân ếch - Kỹ thuật lặn xa, lặn sâu	Giảng viên
09/10/2025	Buổi sáng	Phương pháp tiến hành cứu đuối. Cứu đuối gián tiếp Cách tiếp cận người bị đuối nước. Cách dìu người bị đuối nước.	Giảng viên
	Buổi chiều	Các phương pháp giải thoát khi bị ôm, túm: 1. Khi bị nạn nhân nắm cổ tay 2. Khi bị nạn nhân nắm một chân 3. Khi bị nạn nhân ôm ghì sau gáy 4. Khi bị nạn nhân bám chặt lấy cổ 5. Khi bị nạn nhân ôm chặt từ phía sau lưng 6. Khi bị nạn nhân ôm cứng hai tay.	Giảng viên
10/10/2025	Buổi sáng	Kỹ thuật sơ, cấp cứu trên cạn khi bị đuối nước: 1. Giải phóng đường thở 2. Cách hồi sinh tim phổi	Giảng viên
	Buổi chiều	Kỹ thuật sơ, cấp cứu trên cạn khi bị đuối nước (tiếp): 3. Phương pháp xử lý cấp cứu các chấn thương thông thường khác nước).	Giảng viên
11/10/2025	Buổi sáng	- Ôn tập	Giảng viên
	Buổi chiều	- Thi kết thúc - Bế giảng	- Giảng viên - Ban tổ chức

CHƯƠNG TRÌNH

Tập huấn chuyên môn cho người hướng tập luyện môn Bơi, Lặn năm 2025

(Kèm theo Kế hoạch số /KH-SVHTT ngày tháng năm 2025
của Sở Văn hoá và Thể thao Hà Nội)

Ngày	Thời gian	Nội dung	Đơn vị
14/10/2025	Buổi sáng	- Đón tiếp học viên. - Khai mạc lớp - Phổ biến nội dung và chương trình lớp học. - Đăng ký nội dung tập huấn, phân lớp.	Ban tổ chức
	Buổi chiều	Học lý thuyết: - Các văn bản quản lý nhà nước về điều kiện hoạt động của cơ sở thể thao tổ chức hoạt động bơi, lặn. - Các khái niệm cơ bản trong bơi. - Giới thiệu vấn đề cơ bản của luật Bơi, lặn - Xây dựng chương trình khóa học bơi, giáo án buổi học bơi. - Các phương pháp áp dụng trong quá trình hướng dẫn bơi, lặn. - Vệ sinh, an toàn trong tập luyện; kỹ năng đuối nước và phòng chống tai nạn đuối nước	Giảng viên
15/10/2025	Buổi sáng	- Kiểm tra ban đầu, phân nhóm tập luyện - Các bài tập khởi động trên cạn và dưới nước trong bơi. - Các bài tập làm quen với nước, kỹ thuật thở trong môi trường nước.	Giảng viên
	Buổi chiều	- Các bài tập giảng dạy kỹ thuật chân bơi ếch (trên cạn và dưới nước). - Các bài tập giảng dạy kỹ thuật tay, tay kết hợp với thở bơi ếch (trên cạn và dưới nước).	Giảng viên
16/10/2025	Buổi sáng	- Kiểm tra ban đầu, phân nhóm tập luyện - Các bài tập khởi động trên cạn và dưới nước trong bơi. - Các bài tập làm quen với nước, kỹ thuật thở trong môi trường nước.	Giảng viên
	Buổi chiều	- Các bài tập giảng dạy kỹ thuật chân bơi ếch, bơi trườn sấp (trên cạn và dưới nước). - Các bài tập giảng dạy kỹ thuật tay, tay kết hợp với thở bơi ếch, bơi trườn sấp (trên cạn và dưới nước).	Giảng viên
17/10/2025	Buổi sáng	- Các bài tập giảng dạy kỹ thuật tay phối hợp chân, phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch, bơi trườn sấp (trên cạn và dưới nước). - Giới thiệu tài liệu, giáo án, chương trình dạy bơi ếch, bơi trườn sấp	Giảng viên
	Buổi chiều	- Các bài tập giảng dạy kỹ thuật chân bơi ếch, bơi trườn sấp, tay, tay kết hợp với thở	Giảng viên

		bơi ếch, bơi trườn sấp (trên cạn và dưới nước) - Các bài tập giảng dạy kỹ thuật tay phối hợp chân, phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch, bơi trườn sấp (trên cạn và dưới nước).	
18/10/2025	Buổi sáng	- Ôn tập	Giảng viên
	Buổi chiều	- Thi kết thúc - Bế giảng	- Giảng viên - Ban tổ chức