

Số: 131 /KH-TLĐLĐVN-TCTDTT-VSKNNMT

Hà Nội, ngày 08 tháng 3 năm 2021

## **KẾ HOẠCH**

### **Hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho công chức, viên chức, công nhân lao động giai đoạn 2021-2025**

Thực hiện Nghị quyết số 33-NQ/TW ngày 09/6/2014 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XI về xây dựng và phát triển văn hóa, con người Việt Nam đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững đất nước; Nghị quyết số 20-NQ/TW ngày 25/10/2017 của Hội nghị lần thứ sáu Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XII về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới; Quyết định số 1092/QĐ-TTg ngày 02/9/2018 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình “Sức khỏe Việt Nam”, Quyết định số 376/QĐ-TTg ngày 20/3/2015 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược quốc gia phòng, chống bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, các bệnh không lây nhiễm khác, giai đoạn 2015-2025, Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam, Tổng cục Thể dục thể thao và Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế phối hợp ban hành Kế hoạch hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho công chức, viên chức, công nhân lao động (CC,VC,CNLD) giai đoạn 2021-2025, cụ thể như sau:

#### **I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

##### **1. Mục đích.**

a) Tiếp tục đẩy mạnh Cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” gắn với Chương trình “Sức khỏe Việt Nam” và phong trào xây dựng cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp văn hóa, phong trào thi đua yêu nước và xây dựng môi trường làm việc văn minh, lành mạnh.

b) Vận động, hướng dẫn CC,VC,CNLD duy trì nề nếp, thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao (TDTT) để bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, cải thiện đời sống văn hóa, tinh thần, phòng chống bệnh tật, đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực xây dựng, phát triển đất nước và hội nhập quốc tế.

c) Tăng cường công tác phối hợp giữa ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch, ngành Y tế với các cấp công đoàn trong việc xây dựng, phổ biến các tài liệu hướng dẫn tập luyện TDTT, các phương pháp vệ sinh, thực phẩm, an toàn lao động đảm bảo khoa học, thực tiễn và đáp ứng nhu cầu của CC,VC,CNLD.

d) Vận động xã hội hóa các nguồn lực của các đơn vị, tổ chức, doanh nghiệp trong việc đầu tư phát triển phong trào TDTT trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp, khu công nghiệp, khu chế xuất.

## 2. Yêu cầu.

a) Phát huy vai trò, trách nhiệm của mỗi cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp để cao sự hợp tác trong giải quyết công việc, bảo đảm phát huy tính dân chủ, hiệu quả nhằm đẩy mạnh và nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT.

b) Kế hoạch đảm bảo thiết thực, hiệu quả; phù hợp với yêu cầu thực tiễn đồng thời tuân thủ quy định của pháp luật.

## II. NỘI DUNG TRIỂN KHAI

**1. Công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò tác dụng của tập luyện TDTT; vận động CC,VC,CNLĐ thường xuyên tập luyện TDTT, thực hiện các biện pháp an toàn vệ sinh lao động.**

a) Đẩy mạnh công tác phổ biến, tuyên truyền nâng cao nhận thức của CC,VC,CNLĐ về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT, các phương pháp vệ sinh, thực phẩm, an toàn lao động nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, cải thiện đời sống văn hóa tinh thần, giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống lành mạnh, góp phần xây dựng nguồn nhân lực đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững đất nước và hội nhập quốc tế trong tình hình mới.

b) Tổ chức Ngày chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân gắn với “Cuộc vận động toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”; phong trào thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi nhằm vận động CC,VC,CNLĐ tích cực tập luyện TDTT hàng ngày.

c) Phối hợp các cơ quan báo chí, truyền thông viết bài, đưa tin và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền và biểu dương, giới thiệu những tập thể, cá nhân điển hình tiên tiến về phong trào thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi và phong trào TDTT trong CC,VC,CNLĐ.

**2. Phát động phong trào tập luyện TDTT, đảm bảo các biện pháp an toàn vệ sinh lao động trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp.**

a) Các cấp công đoàn đề xuất các cấp ủy đảng, đoàn thể, lãnh đạo các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp quan tâm đầu tư kinh phí, quỹ đất, cơ sở vật chất và bố trí thời gian từ 01-02 lần/ngày để CC,VC,CNLĐ được duy trì tập luyện thường xuyên bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi và tham gia tập luyện, thi đấu các môn thể thao vào thời gian thích hợp để rèn luyện thể chất, tinh thần, góp phần tăng năng suất và đảm bảo an toàn trong lao động.

b) Phát triển các câu lạc bộ TDTT, các tổ, đội, nhóm tập luyện các môn thể dục giữa giờ và các môn thể thao trong các cơ quan, đơn vị, trường học, doanh nghiệp như môn: bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền, cầu lông, aerobic, khiêu vũ thể thao, yoga,...

c) Kết quả thực hiện các biện pháp vệ sinh, an toàn lao động và phong trào TDTT, phong trào thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi của CC,VC,CNLĐ là một trong những tiêu chí đánh giá thi đua hàng năm của các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp.

**3. Xây dựng, phổ biến tài liệu, chuyên môn kỹ thuật hướng dẫn luyện tập TDTT phù hợp với từng đối tượng CC,VC,CNLĐ.**

3.1. Xây dựng tài liệu

### 3.1.1. Số lượng, hình thức tài liệu

a) Tài liệu, tranh ảnh, video clip hướng dẫn chuyên môn, kỹ thuật các môn thể thao từ đơn giản đến nâng cao.

b) Hướng dẫn các loại hình bài tập, các nhóm động tác mẫu về thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi, các động tác xoa bóp, bấm huyệt phù hợp với từng đối tượng CC,VC,CNLĐ.

c) Tài liệu hướng dẫn tập luyện TDTT, tăng cường vận động thể lực kết hợp với các phương pháp đánh giá, kiểm soát các yếu tố gây căng thẳng mệt mỏi tại nơi làm việc và bảo đảm chế độ dinh dưỡng hợp lý phòng chống bệnh tật dành cho CC,VC,CNLĐ; hướng dẫn các biện pháp phòng chống dịch bệnh covid-19 trong các hoạt động TDTT.

d) Tài liệu hướng dẫn Người sử dụng lao động xây dựng các chương trình hỗ trợ người lao động tập luyện TDTT, tăng cường vận động tại nơi làm việc.

3.1.2. Đơn vị thực hiện: Tổng cục Thể dục thể thao phối hợp Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam, Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế, các liên đoàn, hiệp hội thể thao quốc gia, các đơn vị liên quan.

### 3.1.3. Địa chỉ cung cấp, lưu trữ tài liệu

a) Xây dựng, vận hành “Chuyên trang hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho nhân dân” trên Cổng thông tin điện tử Tổng cục Thể dục thể thao (địa chỉ: <https://tdtt.gov.vn>); quản trị kỹ thuật, số hóa tài liệu, kết nối chuyên trang với các kênh truyền thông của các Bộ, ngành, các tỉnh/thành và kết nối đa phương tiện để việc tra cứu, lưu trữ tư liệu, tài liệu hướng dẫn tập luyện TDTT thuận tiện, phù hợp xu thế ứng dụng công nghệ ngày càng phát triển.

b) Cổng thông tin điện tử Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam (địa chỉ: <http://congdoanvietnam.org.vn>).

c) Cổng thông tin điện tử của Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế (địa chỉ: <http://nioeh.org.vn>).

### 3.2. Tập huấn, phổ biến, hướng dẫn triển khai tài liệu.

a) Tổng cục Thể dục thể thao phối hợp Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam, Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế tổ chức các lớp tập huấn dành cho đối tượng là cán bộ, huấn luyện viên, cộng tác viên của Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa, Thông tin, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao, Liên đoàn Lao động các tỉnh/thành về nghiệp vụ công tác TDTT và phương pháp hướng dẫn các bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi cho CC, VC, CNLĐ (dự kiến vào tháng 10/2021 và tháng 6/2023).

b) Các cấp công đoàn phối hợp Ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch tổ chức tập huấn cho cán bộ, cộng tác viên TDTT trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp về nghiệp vụ công tác TDTT và phương pháp hướng dẫn các bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi cho CC, VC, CNLĐ.

c) Trên cơ sở các nhóm động tác, loại hình bài tập mẫu của Tổng cục Thể dục thể thao huấn luyện viên, cộng tác viên TDTT tại các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp chủ động trong việc sáng tạo, biên soạn các bài tập đảm bảo yêu cầu

chuyên môn, đa dạng về hình thức, phong phú, hấp dẫn về nội dung, phù hợp với đặc thù nghề nghiệp và sở thích, nguyện vọng của CC, VC, CNLĐ của cơ sở.

#### **4. Tổ chức các hoạt động giao lưu, biểu diễn, thi đấu các môn thể thao, Cuộc thi các bài thể dục giữa giờ trong CC, VC, CNLĐ.**

4.1. Các hội thi, giải thi đấu thể thao, Cuộc thi các bài tập thể dục giữa giờ dành cho CC, VC, CNLĐ ở địa phương.

a) Các cấp công đoàn phối hợp Ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch tổ chức các hoạt động giao lưu, biểu diễn, thi đấu các môn thể thao, các bài thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi cho CC, VC, CNLĐ nhằm thu hút và khuyến khích, nâng cao chất lượng phong trào luyện tập TDTT trong đơn vị.

b) Công đoàn các tỉnh/thành, ngành phát động và tổ chức Cuộc thi “*Xây dựng Video clip bài tập thể dục giữa giờ trong công chức, viên chức, công nhân lao động*” từ các cấp cơ sở, cấp huyện, tỉnh/thành nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả phong trào, đồng thời lựa chọn các tác phẩm tiêu biểu tham dự vòng Chung kết cuộc thi quy mô cấp toàn quốc tổ chức hằng năm (từ tháng 01 đến tháng 9).

4.2. Phối hợp tổ chức các hội thi, giải thi đấu thể thao quy mô toàn quốc dành cho CNVCLĐ và Chung kết Cuộc thi “*Xây dựng Video clip bài tập thể dục giữa giờ trong công nhân, viên chức, lao động*” quy mô toàn quốc.

4.2.1. Đơn vị tổ chức: Tổng cục Thể dục thể thao phối hợp Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam và Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường tổ chức.

4.2.2. Thời gian và địa điểm:

a) Dự kiến ban hành Thể lệ Cuộc thi trước tháng 9 hàng năm.

b) Dự kiến tổ chức Chung kết Cuộc thi vào khoảng tháng 10-12 hàng năm tại thành phố Hà Nội. Kết thúc Cuộc thi tổ chức Lễ công bố kết quả và trao giải thưởng các tác phẩm và đơn vị đoạt giải.

4.2.3. Kinh phí: Tổng cục Thể dục thể thao và các đơn vị liên quan.

### **III. KINH PHÍ THỰC HIỆN**

1. Tổng cục Thể dục thể thao, Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam, Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường và các đơn vị liên quan.

2. Căn cứ nhiệm vụ được giao, các đơn vị, địa phương chủ động xây dựng kế hoạch, dự toán kinh phí hàng năm theo phân cấp ngân sách nhà nước hiện hành.

3. Các nguồn kinh phí tài trợ của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước, các nguồn thu hợp pháp khác (nếu có).

### **IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN**

#### **1. Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam.**

- Hướng dẫn các cấp công đoàn thực hiện các nội dung, nhiệm vụ trong Kế hoạch và triển khai Cuộc vận động “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” giai đoạn 2021-2030, chương trình 10.000 bước chân mỗi ngày và phong trào “*Xây dựng cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp văn hóa*” trong CC, VC, CNLĐ.

- Phối hợp Tổng cục Thể dục thể thao xây dựng chương trình, kịch bản chi tiết, dự toán kinh phí, xây dựng thể lệ Cuộc thi; vận động các nguồn tài trợ, phối

hợp xây dựng tài liệu, tổ chức các lớp tập huấn, tổ chức hội thi, giải thi TDTT theo kế hoạch phối hợp hằng năm.

- Hướng dẫn, đôn đốc, kiểm tra, đánh giá kết quả phong trào TDTT nói chung, phong trào thể dục giữa giờ của các địa phương; xây dựng và nhân rộng mô hình, điển hình tiên tiến, cách thức triển khai hay, hiệu quả về phát triển trong các đơn vị, địa phương trên phạm vi toàn quốc.

## **2. Tổng cục Thể dục thể thao.**

- Chủ trì, phối hợp xây dựng, phổ biến, tuyên truyền tài liệu hướng dẫn chuyên môn, kỹ thuật các môn thể thao, hướng dẫn tập luyện thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi và thể dục phòng chống bệnh tật phù hợp từng đối tượng CC, VC, CNLĐ; phối hợp tổ chức các lớp tập huấn, tổ chức hội thi, giải thi TDTT theo kế hoạch phối hợp hằng năm (kèm theo danh mục xây dựng tài liệu).

- Hướng dẫn, đôn đốc Sở Văn hoá, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hoá, Thông tin, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao phối hợp ngành Y tế, Liên đoàn Lao động các tỉnh/thành phát triển phong trào TDTT, thể dục giữa giờ trong cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp tại các KCN, KCX xuất trên địa bàn.

- Tổng hợp, báo cáo lãnh đạo Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch kết quả hàng năm về phong trào TDTT, phong trào thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi của CC, VC, CNLĐ của các địa phương trên toàn quốc.

- Phối hợp với Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam xây dựng chương trình, kịch bản chi tiết, dự toán kinh phí, xây dựng thể lệ Cuộc thi; vận động các nguồn tài trợ, phối hợp xây dựng tài liệu, tổ chức các lớp tập huấn, tổ chức hội thi, giải thi TDTT theo kế hoạch phối hợp hằng năm.

## **3. Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế.**

- Chủ trì, phối hợp xây dựng, phổ biến tài liệu hướng dẫn phòng chống dịch bệnh Covid-19 và phòng chống các bệnh lây nhiễm trong cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp tại các khu công nghiệp, khu chế xuất.

- Phối hợp xây dựng tài liệu, tổ chức các lớp tập huấn, tổ chức hội thi, giải thi TDTT theo Kế hoạch hằng năm.

- Chủ trì, phối hợp xây dựng, phổ biến hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm và tập luyện thể lực phòng chống bệnh tật cho CC, VC, CNLĐ.

- Nghiên cứu, đánh giá tác động của các bài tập thể dục thể thao đến sức khỏe của CC, VC, CNLĐ.

## **4. Các cấp công đoàn tỉnh/thành, ngành, Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa, Thông tin, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao các tỉnh/thành.**

- Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa, Thông tin, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao, Liên đoàn Lao động phối hợp Sở Y tế các tỉnh/thành phổ biến Kế hoạch hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho CC, VC, CNLĐ giai đoạn 2021-2025 phù hợp với tình hình thực tế của địa phương.

- Phối hợp ngành Y tế, các đơn vị liên quan để phối hợp xây dựng và hướng dẫn các bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi phù hợp với từng đối tượng, đặc thù, ngành nghề của CC,VC, CNLĐ trên địa bàn.

- Kết nối với Chuyên trang “*Hướng dẫn tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật*” trên Cổng thông tin điện tử của Tổng cục Thể dục thể thao để tham khảo các tác phẩm đoạt giải Cuộc thi “Sáng tạo Video clip bài tập thể dục giữa giờ trong CC,VC,CNLĐ” hàng năm và tài liệu, tranh ảnh, video clip hướng dẫn chuyên môn, kỹ thuật các môn thể thao, các bài tập thể dục giữa giờ phù hợp với đặc thù từng đối tượng, vùng miền, nghề nghiệp, tình trạng sức khỏe của CC,VC,CNLĐ.

- Phối hợp tổng hợp, đánh giá, báo cáo kết quả triển khai Kế hoạch về Tổng cục Thể dục thể thao (qua Vụ Thể dục thể thao quần chúng), số 36 Trần Phú, Ba Đình, Hà Nội), Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam (qua Ban Tuyên giáo) trước ngày 20 tháng 12 hàng năm.

Trên đây là Kế hoạch hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao trong CC,VC,CNLĐ giai đoạn 2021-2025. Trong quá trình triển khai, thực hiện nếu có phát sinh, vướng mắc cần thông tin kịp thời về Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam, Tổng cục Thể dục thể thao, Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế theo địa chỉ:

- Bà Lê Thị Lan Hương, Chuyên viên chính Ban Tuyên giáo, Tổng Liên đoàn Lao Động Việt Nam, số điện thoại: 0943223199; Email: [lelanhuongtld@gmail.com](mailto:lelanhuongtld@gmail.com).

- Ông Đinh Trọng Lương, Chuyên viên Vụ Thể dục thể thao quần chúng, Tổng cục Thể dục thể thao, số điện thoại: 0918285003; Email: [trongluong76@gmail.com](mailto:trongluong76@gmail.com).

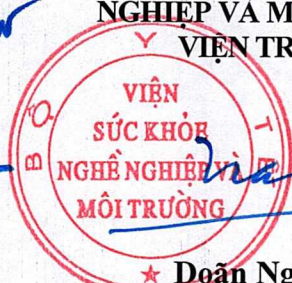
- Bà Nguyễn Thùy Dương, Chuyên viên Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y, số điện thoại: 0915550518; Email: [duongnioeh@gmail.com](mailto:duongnioeh@gmail.com).

KT. TỔNG CỤC TRƯỞNG  
PHÓ TỔNG CỤC TRƯỞNG



Trần Đức Phần

VIỆN SỨC KHỎE NGHỀ  
NGHIỆP VÀ MÔI TRƯỜNG  
VIỆN TRƯỞNG



Doãn Ngọc Hải

TL. ĐOÀN CHỦ TỊCH  
CHÁNH VĂN PHÒNG



Nguyễn Xuân Hùng

**Nơi nhận:**

- Lãnh đạo Bộ VHTTDL
- Lãnh đạo Bộ Y tế
- Thường trực ĐCT TLD
- Sở VHTTDL, Sở VHITTTDL, Sở VHIT các tỉnh/thành;
- Sở Y tế các tỉnh/thành;
- Các LĐLĐ tỉnh, thành phố;
- Các Công đoàn ngành TW, tương đương, CĐTCy trực thuộc TLD;
- Các Vụ, đơn vị liên quan;
- Lưu: VT (TLĐLĐVN, TDTTQC, VSKNNMT), ĐTL.240.

**Phụ lục**

**DANH MỤC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN TDTT BẢO VỆ, NÂNG CAO SỨC KHỎE, PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT CHO CNVCLĐ GIAI ĐOẠN 2021-2025**

*(Kèm theo Kế hoạch số 131 /KH-TLĐLĐVN-TCTDTT-VSKNNMT ngày 08 tháng 9 năm 2021 của Tổng Liên đoàn Lao động, Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Tổng cục Thể dục thể thao)*

<b>TT</b>	<b>TÊN TÀI LIỆU</b>	<b>GHI CHÚ</b>
<b>A</b>	<b>NĂM 2021:</b>	
<b>I</b>	<b>Hướng dẫn tập luyện TDTT trong điều kiện dịch bệnh Covid-19</b>	
1	Các biện pháp phòng, chống dịch bệnh Covid-19 trong hoạt động TDTT	
2	Hướng dẫn tập luyện TDTT tại khu cách ly phòng, chống dịch bệnh Covid-19	
3	Hướng dẫn tập thể dục tại nhà để nâng cao sức khỏe đẩy lùi dịch Covid-19 (07)	
4	Hướng dẫn tập luyện TDTT tại các khu công nghiệp và các phương pháp vệ sinh an toàn phòng, chống dịch bệnh Covid-19	
5	Hướng dẫn các biện pháp phòng, chống dịch bệnh Covid-19 khi tập luyện TDTT ở công viên và nơi công cộng	
6	Một số phương án hướng dẫn tập luyện TDTT và tổ chức giải thể thao trong điều kiện dịch bệnh Covid-19 kéo dài	
<b>II</b>	<b>Các nhóm động tác mẫu về thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi</b>	
1	Thể dục giữa giờ dành cho cán bộ, công chức khối văn phòng (lao động trí óc)	
2	Thể dục giữa giờ dành cho người làm việc nhiều trên máy tính hoặc tập trung làm việc bằng mắt	
3	Thể dục giữa giờ dành cho người làm việc nhiều bằng tay	
4	Thể dục giữa giờ dành cho người làm việc nhiều bằng chân	
5	Thể dục giữa giờ dành cho người mỏi lưng do ngồi nhiều để làm việc	
6	Thể dục giữa giờ cho người làm việc trong môi trường độc hại, nguy hiểm	
7	Các loại hình bài tập phòng, chống mệt mỏi cho CC,VC, CNLĐ	
8	Cách thức tổ chức tập luyện TDTT phù hợp với CC,VC, CNLĐ	
<b>B</b>	<b>NĂM 2022-2025</b>	
1	Tài liệu tập huấn cho Hướng dẫn viên hướng dẫn CC,VC, CNLĐ tập luyện TDTT	
2	Một số bài tập thể dục phòng, chống các bệnh nghề nghiệp	
3	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	
4	Một số bài tập thể dục phòng, chống các bệnh không lây nhiễm	
5	Một số bài thể dục phòng, chống các bệnh rối loạn sức khỏe tâm thần	
6	Một số bài thể dục phòng, chống các bệnh thông thường	
7	Hướng dẫn bài tập điều hòa nội tiết tố cho phụ nữ tiền mãn kinh	
8	Bài tập thể dục giữa giờ và phòng chống mệt mỏi cho học sinh	

9	Các bài tập thể dục dành cho người cai nghiện ma túy	
10	Tiếp tục các bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi và các tài liệu hướng dẫn tập luyện TĐTT khác	