

Số: 3840/QĐ-BVHTTDL

Hà Nội, ngày 12 tháng 10 năm 2018

QUYẾT ĐỊNH

**Ban hành chương trình tập huấn chuyên môn
cho người hướng dẫn tập luyện môn Taekwondo**

BỘ TRƯỞNG BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Căn cứ Nghị định số 106/2016/NĐ-CP ngày 01 tháng 7 năm 2016 của Chính phủ quy định điều kiện kinh doanh hoạt động thể thao;

Căn cứ Nghị định số 79/2017/NĐ-CP ngày 17 tháng 7 năm 2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch;

Căn cứ Thông tư số 10/2017/TT-BVHTTDL ngày 29 tháng 12 năm 2017 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định về cơ sở vật chất, trang thiết bị và tập huấn nhân viên chuyên môn đối với môn Taekwondo;

Xét đề nghị của Tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này chương trình tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Taekwondo

Điều 2. Quyết định này có hiệu lực thi hành kể từ ngày ký.

Điều 3. Chánh Văn phòng, Tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao, thủ trưởng các đơn vị trực thuộc Bộ, Giám đốc Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương, các đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này. /

Nơi nhận :

- Như Điều 3;
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng;
- Tổng cục TCTDTT;
- Sở VH-TDL, Sở VHTT các tỉnh, thành phố trực thuộc TW;
- Liên đoàn Taekwondo Việt Nam;
- Lưu: VT, TCTDTT, Thành (100).

**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG**



Lê Khánh Hải

SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH ĐẮK LẮK	
ĐẾN	Số: 6258
	Ngày: 19/11
Chuyển:
Lưu hồ sơ số:

CHƯƠNG TRÌNH

Tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Taekwondo

*(Ban hành theo Quyết định số 3840/QĐ-BVHTTDL ngày 12 tháng 10 năm 2018
của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch)*

I. MỤC ĐÍCH, ĐỐI TƯỢNG, YÊU CẦU

1. Mục đích

1.1. Bồi dưỡng kiến thức chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện đáp ứng nhu cầu về chất lượng dịch vụ tập luyện theo quy định của pháp luật.

1.2. Tăng cường hiệu quả quản lý nhà nước và nâng cao chất lượng hoạt động tập luyện môn Taekwondo.

1.3. 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 Taekwondo.

2. Đối tượng

2.1. Người làm công tác hướng dẫn tại cơ sở tập luyện môn Taekwondo trên toàn quốc;

2.2. Các đối tượng khác có nhu cầu.

3. Yêu cầu

3.1. Bảo đảm cung cấp và cập nhật về kiến thức, kỹ năng căn bản cần thiết

- Về kiến thức cơ bản: Cung cấp một số kiến thức cơ bản trong giáo dục thể chất, hiểu rõ về lịch sử phát triển, tính chất, đặc điểm, vai trò, luật thi đấu của môn Taekwondo và những nguyên lý sư phạm trong giảng dạy; kiến thức về an toàn trong tập luyện và sơ cứu chấn thương;

- Về kỹ năng: Hướng dẫn tập luyện hệ thống kỹ thuật căn bản, một số bài tập thể lực, vệ sinh tập luyện và sơ cứu chấn thương ban đầu.

3.2. Kết cấu nội dung chương trình theo hướng mở để dễ cập nhật, bổ sung cho phù hợp.

II. KHUNG CHƯƠNG TRÌNH VÀ MÔ TẢ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

1. Khung chương trình

TT	Nội dung	Số tiết		
		Tổng	Lý thuyết	Thực hành
I	Phần 1: Lý thuyết	16		
1	Chuyên đề 1: Giới thiệu về môn võ Taekwondo, quá trình hình thành và phát triển		4	
2	Chuyên đề 2: Giới thiệu về Luật thi đấu và cách thức tổ chức giải thi đấu Taekwondo		8	
3	Chuyên đề 3: An toàn trong tập luyện và sơ cứu chấn thương		4	
II	Phần 2: Thực hành	34		
1	Chuyên đề 1: Hệ thống kỹ thuật căn bản môn Taekwondo			26
2	Chuyên đề 2: Sơ cứu chấn thương trong tập luyện và thi đấu			8
III	Phần 3: Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập	10		
1	Ôn tập		2	2
2	Kiểm tra, đánh giá		3	3
	Tổng số:	60	21	39

2. Mô tả nội dung Chương trình

2.1. Phần 1: Lý thuyết

2.1.1. Chuyên đề 1: Giới thiệu về môn Taekwondo, quá trình hình thành và phát triển. Những nội dung giảng dạy chủ yếu gồm:

- Sự hình thành và phát triển Taekwondo trên Thế giới.
- Sự hình thành và phát triển Taekwondo ở Việt Nam.
- Xu thế phát triển của Taekwondo hiện nay.

2.1.2. Chuyên đề 2: Giới thiệu về Luật thi đấu và cách thức tổ chức giải thi đấu Taekwondo. Những nội dung giảng dạy chủ yếu gồm:

- Luật thi đấu môn Taekwondo, cách thức tổ chức giải thi đấu Taekwondo.

- Các quy định về cơ sở vật chất, trang thiết bị và tập huấn nhân viên chuyên môn đáp ứng yêu cầu hoạt động tập luyện và thi đấu môn Taekwondo.

- Giới thiệu nghị định số 106/2016/NĐ-CP ngày 01 tháng 7 năm 2016 của Chính phủ quy định điều kiện kinh doanh hoạt động thể thao.

2.1.3. Chuyên đề 3: An toàn trong tập luyện và sơ cứu chấn thương đối với môn Taekwondo. Những nội dung giảng dạy chủ yếu gồm:

- Chấn thương phần mềm, cách chữa trị và sơ cứu.
- Chấn thương cơ, cách chữa trị và sơ cứu.

2.2. Phần 2: Thực hành

2.1.1. Chuyên đề 1: Hệ thống kỹ thuật căn bản môn Taekwondo

a) Các kỹ thuật tấn căn bản (Seogi):

1. Naranhi seogi
2. Ap seogi
3. Ap kubi
4. Dwitkubi
5. Oreun / Wen seogi – right / left stance
6. Kkoa seogi
 - Dwikkoa seogi – back crossed stance
 - Apkkoa seogi – forward crossed stance
7. Beom seogi
8. Moa seogi
9. Juchum seogi
10. Hakdari seogi

11. Kyotdari seogi

b) Kỹ thuật đỡ căn bản (Makki)

1. Arae makki
2. Momtong makki
3. Momtong anmakki
4. Olgul makki
5. Momtong bakkat makki
6. Sonnal makki
7. Sonnal arae makki
8. Hansonnal makki
9. Hannsonal olgul bitureo makki
10. Hannsonal arae makki
11. Olgul bakkatmakki
12. Batangson momtong makki
13. Batangson momtong an makki
14. Batangson momtong keodureo an makki
15. Kawi makki
16. Momtong hecho makki
17. Anpalmok momtong hecho makki
18. Otkoreo arae makki
19. Kodureo bakkat makki
20. Wesanteul makki
21. Kodureo arae makki
22. Batangson nullo makki
23. Keumgang momtong makki

c) Kỹ thuật đâm căn bản (Jireugi)

1. Baro jireugi / Badae Jireugi
2. Jecho jireugi
3. Dujumeok jecho jireugi
4. Dankyo teok jireugi
5. Olgul jireugi
6. Yop jireugi

7. Momtong dubeon jireugi

d) Kỹ thuật đá căn bản (chagi)

1. Ap chagi
2. Dollyo chagi
3. Yop chagi
4. Yopchago palkup pyojeokchigi
5. Pyojeok chagi
6. Dubal dangsang ap chagi
7. Momdollyo yop chagi

e) Kỹ thuật phối hợp căn bản (BASIC MOVEMENT)

1. Joon bi
2. Juchum seogi momtong jireugi
3. Ap kubi arae makki
4. Ap kubi momtong bandae jireugi
5. Ap kubi ap chagi
6. Dw itkubi momtong bakkat makki
7. Ap kubi deungjumeok ap chigi
8. Ap kubi yop chagi
9. Dwitkubi momtong makki
10. Dwitkubi sonnal makki
11. Ap kubi dollyo chagi
12. Ap kubi olgul makki
13. Ap kubi hanssonal mok chigi
14. Dwitkubi momtong baro jireugi

f) Các bài quyền căn bản trong Taekwondo

- Bài quyền số 1: Taegeuk il-jang
Bài quyền số 2: Taegeuk E-jang
Bài quyền số 3: Taegeuk Sam-jang
Bài quyền số 4: Taegeuk Sa-jang
Bài quyền số 5: Taegeuk Oh-jang
Bài quyền số 6: Taegeuk Yook-jang
Bài quyền số 7: Taegeuk Chil-jang

Bài quyền số 8: Taegeuk Pal-jang

g) Các kỹ thuật đôi luyện và thi đấu trong Taekwondo

- Kỹ thuật nhất thể đôi luyện trong Taekwondo gồm: 1 kỹ thuật tay, 1 kỹ thuật chân, 1 kỹ thuật tay chân phối hợp, 1 kỹ thuật đá bay và 1 kỹ thuật tự chọn.
- Kỹ thuật tấn công, phản công trong thi đấu Taekwondo.

h) Hướng dẫn các bài tập khởi động, thể lực chung và chuyên môn

- Bài tập khởi động, ép dẻo
- Các bài tập phát triển tố chất nhanh, mạnh và bền chung, chuyên môn

2.1.2. Chuyên đề 2: Sơ cứu chấn thương trong tập luyện và thi đấu

- Thực hành sơ cứu sử dụng túi chườm đá, băng chân... đối với các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu môn Taekwondo.
- Chấn thương phần mềm, cách chườm đá sơ cứu.
- Chấn thương cơ, cách chườm đá, băng chân sơ cứu.

III. GIẢNG VIÊN VÀ TÀI LIỆU TẬP HUẤN

1. Giảng viên

Giảng viên phải đáp ứng các yêu cầu về mặt chuyên môn.

2. Tài liệu

Tài liệu sử dụng phải phù hợp với quy định hiện hành, được cập nhật theo liên đoàn quốc tế và Taekwondo thế giới.

IV. TỔ CHỨC KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ VÀ CẤP GIẤY CHỨNG NHẬN

1. Kiểm tra, đánh giá

Đối tượng tham dự tập huấn phải tham gia tối thiểu 80% thời lượng trên lớp, có kiểm tra kết thúc và đánh giá đạt yêu cầu sẽ được cấp giấy chứng nhận.

- Lý thuyết: 50 điểm (điểm đạt là 25 điểm).

Câu hỏi trắc nghiệm tổng hợp kiến thức cơ bản gồm 50 câu hỏi bao quát toàn bộ các chuyên đề lý thuyết.

- Thực hành: 50 điểm (điểm đạt là 25 điểm).

Nội dung thi thực hành gồm: Kỹ thuật căn bản (kỹ thuật tay, chân), 1 bài quyền (trong hệ thống 8 bài quyền), các đòn đôi luyện tự vệ.

2. Cấp giấy chứng nhận

- Cơ quan, đơn vị tổ chức tập huấn cấp giấy chứng nhận cho người kiểm tra đạt yêu cầu.

- Mẫu giấy chứng nhận theo Thông tư số 10/2017/TT-BVHTTDL ngày 29 tháng 12 năm 2017 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

- Cơ quan, đơn vị tổ chức tập huấn có trách nhiệm: Thực hiện tổ chức tập huấn cho các đối tượng liên quan, xây dựng và triển khai kế hoạch tổ chức lớp tập huấn nhân viên chuyên môn đối với môn Taekwondo.

- Tổ chức cấp giấy chứng nhận đã hoàn thành Chương trình tập huấn nhân viên chuyên môn đối với môn Taekwondo.

- Hàng năm, đơn vị tổ chức lớp tập huấn gửi báo cáo về Tổng cục Thể dục thể thao để tổng hợp. /

**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG**



Lê Khánh Hải

