

Số: 3841/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 Thể dục thẩm mỹ**

**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 08/TT-BVHTTDL ngày 31 tháng 01 năm 2018 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 Thể dục thẩm mỹ;

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 Thể dục thẩm mỹ.

**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. /w

**Nơi nhận :**

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

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**



**Lê Khánh Hải**

SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH ĐẮK LẮK  
Số: 6271  
ĐẾN Ngày: 15/11  
Chuyên: .....  
Lưu hồ sơ số: .....

## CHƯƠNG TRÌNH

### Tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Thể dục thẩm mỹ

(Ban hành theo Quyết định số: ~~3841~~ /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 của hoạt động tập luyện môn Thể dục thẩm mỹ.

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 Thể dục thẩm mỹ.

### 2. Đối tượng

2.1. Người làm công tác hướng dẫn tại cơ sở tập luyện môn Thể dục thẩm mỹ 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 cơ 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, các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện môn Thể dục thẩm mỹ; kiến thức về kiểm tra sức khỏe đối với phụ nữ và dinh dưỡng của phụ nữ trong luyện tập Thể dục thể thao.

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

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
<b>I</b>	<b>Phần 1: Lý thuyết</b> (Kiến thức chung và chuyên môn đối với môn Thể dục thẩm mỹ)	<b>16</b>		
1	<b>Chuyên đề 1:</b> Các quy định chung của Luật Thể dục thể thao và pháp luật đối với môn Thể dục thẩm mỹ.		3	
2	<b>Chuyên đề 2:</b> Giới thiệu quá trình hình thành và phát triển môn Thể dục thẩm mỹ; khái niệm, đặc điểm và tác dụng của môn Thể dục thẩm mỹ.		3	
3	<b>Chuyên đề 3:</b> Đặc điểm và các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện môn Thể dục thẩm mỹ.		2	
4	<b>Chuyên đề 4:</b> Phương pháp tập luyện và phương pháp biên soạn môn Thể dục thẩm mỹ.		3	
5	<b>Chuyên đề 5:</b> Kiểm tra sức khỏe đối với phụ nữ và dinh dưỡng của phụ nữ trong luyện tập Thể dục thể thao, An toàn tập luyện và sơ cứu chấn thương.		3	
6	<b>Chuyên đề 6:</b> : Hướng dẫn tổ chức hoạt động Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ.		2	
<b>II</b>	<b>Phần 2: Thực hành</b>	<b>34</b>		
1	<b>Chuyên đề 1:</b> Thực hành các bài tập Thể dục thẩm mỹ			26
2	<b>Chuyên đề 2:</b> phương pháp soạn thảo các hệ thống bài tập Thể dục thẩm mỹ			4
3	<b>Chuyên đề 3:</b> Phương pháp biên soạn bài biểu diễn và thi đấu môn Thể dục thẩm mỹ			4
<b>III</b>	<b>Phần 3: Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập</b>	<b>10</b>		
1	<b>Ôn tập:</b> Hướng dẫn và giải đáp thắc mắc			2
2	<b>Kiểm tra, đánh giá:</b> - Lý thuyết - Biên soạn bài tập Thể dục thẩm mỹ			8
	<b>Tổng số:</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>44</b>

## 2. Mô tả nội dung Chương trình

**2.1. Phần 1:** Lý thuyết (Kiến thức chung và chuyên môn đối với môn Thể dục thẩm mỹ)

2.1.1. Chuyên đề 1: Các quy định chung của Luật Thể dục thể thao và pháp luật đối với môn Thể dục thẩm mỹ.

- Những quy định của Luật về thể dục thể thao nói chung và của môn Thể dục thẩm mỹ nói riêng. Khái quát những quy định của pháp luật về thể dục thể thao.

- 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.

- 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 Thể dục thẩm mỹ.

2.1.2. Chuyên đề 2: Giới thiệu về môn Thể dục thẩm mỹ quá trình hình thành và phát triển.

- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển Thể dục thẩm mỹ trong và ngoài nước.

- Khái niệm Thể dục thẩm mỹ.

- Đặc điểm của Thể dục thẩm mỹ.

- Tác dụng của Thể dục thẩm mỹ.

2.1.3. Chuyên đề 3: Đặc điểm và các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện môn Thể dục thẩm mỹ.

- Đặc điểm và những phương tiện chủ yếu của Thể dục thẩm mỹ.

- Các phương pháp sử dụng lời nói, trực quan trong huấn luyện động tác Thể dục thẩm mỹ.

2.1.4. Chuyên đề 4: Các phương pháp tập luyện và biên soạn bài tập thể dục thẩm mỹ.

- Các giai đoạn trong huấn luyện dạy động tác Thể dục thẩm mỹ.

- Hình thức các buổi tập Thể dục thẩm mỹ.

2.1.5. Chuyên đề 5: Kiểm tra sức khỏe đối với phụ nữ và dinh dưỡng của phụ nữ trong luyện tập Thể dục thể thao, An toàn tập luyện và sơ cứu chấn thương.

- Khái niệm cơ bản về dinh dưỡng.

- Dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.



- Mối quan hệ giữa sức khỏe – vẻ đẹp và dinh dưỡng.
- Nội dung kiểm tra và tiêu chuẩn xác định chức năng của tim, phổi.
- Xoa bóp để tăng sức mạnh cơ bắp và loại bỏ mệt mỏi.
- Cách để phòng cơ bắp bị co cứng, chấn thương.

2.1.6. Chuyên đề 6: Hướng dẫn tổ chức hoạt động Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ.

- Tổ chức và hoạt động Câu lạc bộ thẩm mỹ.
- Những yêu cầu trong quá trình hướng dẫn tập luyện Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ.
- Các yêu cầu đối với địa điểm tập luyện Thể dục thẩm mỹ.
- Sổ tay công tác hướng dẫn viên Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ.

## **2.2. Phần 2: Thực hành**

2.2.1. Chuyên đề 1: Thực hành hệ thống kỹ thuật căn bản đối với môn Thể dục thẩm mỹ:

- Bài tập khởi động.
- Bài tập làm đẹp cơ thân, chi trên.
- Bài tập làm đẹp cơ thân, chi dưới.
- Các bài tập sử dụng với dụng cụ.
- Phương pháp sử dụng và chọn nhạc nền cho các bài tập Thể dục thẩm mỹ.

2.2.2. Chuyên đề 2: phương pháp soạn thảo các hệ thống bài tập cơ bản môn Thể dục thẩm mỹ

- Phối hợp các động tác cơ bản thành bài tập xuyên suốt trong 01 buổi tập.
- Biên soạn hệ thống các bài tập Thể dục thẩm mỹ theo giáo trình cơ bản.

2.2.3. Chuyên đề 3: Phương pháp biên soạn bài biểu diễn và thi đấu

- Biên soạn bài tập Thể dục thẩm mỹ biểu diễn và thi đấu.
- Phương pháp sử dụng và chọn nhạc nền cho các bài tập biểu diễn và thi đấu môn Thể dục thẩm mỹ.

## **III. GIẢNG VIÊN VÀ TÀI LIỆU TẬP HUẤN**

### **1. Giảng viên**

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

## **2. Tài liệu**

Tài liệu sử dụng phải phù hợp với quy định hiện hành, được cập nhật theo tài liệu quốc tế.

## **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. Người học trả lời đúng một câu được 1 điểm.

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

Biên soạn 01 bài tập Thể dục thẩm mỹ.

### **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 08/TT-BVHTTDL ngày 31 tháng 01 năm 2018 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 Thể dục thẩm mỹ.

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

- 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**