

Số: 3843 /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 thể hình và Fitness

### TỔNG CỤC TRƯỞNG TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO

Căn cứ Nghị định số 106//2018/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 10/2018/TT-BVHTTDL ngày 19 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 thể hình và Fitness;

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 môn Thể dục thể hình và Fitness.

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

**Điều 3.** Chánh Văn phòng Bộ, 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. /u

**Nơi nhận:**

- Như Điều 3;
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng;
- Sở VHTTDL, Sở VHTT các tỉnh/thành phố trực thuộc TW;
- Liên đoàn Cử tạ, Thể hình Việt Nam;
- Lưu: VT, TGTĐ, THAO (100).

SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH ĐẮK LẮK

Số: 3843

ĐẾN Ngày: 12/10

Chuyển: .....

Lưu hồ sơ số: .....



KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG

Lê Khánh Hải

## **CHƯƠNG TRÌNH**

### **Tập huấn chuyên môn cho người hướng dẫn tập luyện môn Thể dục thể hình và Fitness**

*(Ban hành theo Quyết định số 3843/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 yêu 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 Thể dục thể hình và Fitness.

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 thể hình và Fitness.

### **2. Đối tượng**

2.1. Người làm công tác hướng dẫn tập luyện tại cơ sở tập luyện Thể dục thể hình và Fitness trên toàn quốc.

2.2. Các đối tượng khác có nhu cầu.

### **3. Yêu cầu**

3.1. Bảo đảm cung cấp và cập nhật 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 lịch sử phát triển, tính chất, đặc điểm, vai trò, luật thi đấu của môn Thể dục thể hình và Fitness 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
<b>I</b>	<b>Phần 1: Lý thuyết</b>	<b>20</b>		
1	<b>Chuyên đề 1:</b> giới thiệu về môn Thể dục thể hình và Fitness; quá trình hình thành phát triển; các quy định chung của pháp luật Thể dục thể thao đối với môn Thể dục thể hình và Fitness		<b>4</b>	
2	<b>Chuyên đề 2:</b> Luật thi đấu, trọng tài môn Thể dục thể hình và Fitness		<b>6</b>	
3	<b>Chuyên đề 3:</b> Giới thiệu, phân tích các kỹ thuật cơ bản		<b>4</b>	
4	<b>Chuyên đề 4:</b> An toàn trong tập luyện và thi đấu		<b>4</b>	
5	<b>Chuyên đề 5:</b> Vệ sinh trong tập luyện và thi đấu		<b>2</b>	
<b>II</b>	<b>Phần 2: Thực hành</b>	<b>30</b>		
1	<b>Chuyên đề 1:</b> Các tư thế kỹ thuật đúng			<b>10</b>
2	<b>Chuyên đề 2:</b> Hít thở đúng trong các bài tập Thể hình và Fitness			<b>4</b>
3	<b>Chuyên đề 3:</b> Các bài tập Thể dục thể hình và Fitness căn bản; các bài tập phát triển các tổ chức thể lực			<b>14</b>
4	<b>Chuyên đề 4:</b> Nhân trắc học sơ lược; lịch tập			<b>2</b>
<b>III</b>	<b>Phần 3: Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
1	Ôn tập		2	2
2	Kiểm tra, đánh giá		2	4
	<b>Tổng cộng:</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

## **2. Mô tả nội dung chương trình:**

### **2.1. Phần 1: Lý thuyết**

**2.1.1. Chuyên đề 1:** Giới thiệu về môn Thể dục thể hình và Fitness; quá trình hình thành phát triển; các quy định chung của pháp luật Thể dục thể thao và đối với môn Thể dục thể hình và Fitness.

- Sơ lược quá trình hình thành và phát triển Thể dục thể hình và Fitness thế giới và Việt Nam.

- Giới thiệu vấn đề cơ bản về luật và phân biệt sự khác nhau giữa Thể dục thể hình và Fitness.

**2.1.2. Chuyên đề 2:** Luật thi đấu môn Thể dục thể hình và Fitness.

- Sân bãi, trang thiết bị tập luyện và thi đấu môn Thể dục thể hình và Fitness.

- Luật thi đấu môn Thể dục thể hình và Fitness

- Những văn bản quy định tổ chức kinh doanh môn Thể dục thể hình và Fitness (Nghị định 106/2016/NĐ-CP của Chính phủ Quy định điều kiện kinh doanh hoạt động thể thao; Thông tư số 10/2018/TT-BVHTTDL của Bộ VHTTDL Quy định về cơ sở vật chất, trang thiết bị và tập huấn nhân viên chuyên môn đối với môn Thể dục thể hình và Fitness)

**2.1.3. Chuyên đề 3:** Giới thiệu, phân tích những kỹ thuật và kiến thức chuyên môn cơ bản.

**2.1.4. Chuyên đề 4:** Huấn luyện Thể dục thể hình và Fitness; an toàn trong tập luyện, thi đấu và phòng tránh chấn thương.

- Khái quát về phương pháp huấn luyện

- Khái quát về dinh dưỡng trong tập luyện và thi đấu môn Thể dục thể hình và Fitness.

- Chấn thương và phòng tránh chấn thương trong tập luyện.

**2.1.5. Chuyên đề 5:** Vệ sinh trong tập luyện và thi đấu

## **2.2. Phần 2: Thực hành (trên lớp và trong phòng Gym)**

**2.2.1. Chuyên đề 1:** Các tư thế kỹ thuật đúng.

- Các tư thế cơ bản (đúng; sai)

- Khởi động

- Các bài tập phát triển các nhóm cơ riêng biệt.

Chuyên đề 2: Sinh lý học (khát quát Hệ tuần hoàn, Hệ hô hấp, Hệ cung cấp năng lượng)

**2.2.2. Chuyên đề 2:** Hít thở đúng trong các bài tập Thể dục thể hình và Fitness



- Cách hít thở đúng
- Những quy tắc về động tác, bài tập liên tục và sự lặp đi lặp lại
- Những quy tắc về trọng lượng tạ

**2.2.3. Chuyên đề 3:** Các Bài tập Thể dục thể hình và Fitness căn bản; các bài tập phát triển các tổ chất thể lực

- Các bài tập huấn luyện cơ bản
- Các bài tập phát triển sức mạnh, sức bền và mềm dẻo
- Sắp xếp các dụng cụ trong phòng tập Gym và cách sử dụng.

**2.2.4. Chuyên đề 4:** Nhân trắc học

- Cách đo đạc các chỉ số hình thái nhân trắc
- Lịch tập

### **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.

### **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)
- Thực hành gồm các nội dung:
  - + Các Bài tập cơ bản
  - + Sai lầm thường mắc và cách khắc phục khi thực hiện các bài tập cơ bản.
  - + Xử lý một số tình huống chấn thương thường gặp.

#### **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 10/2018/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 trực tiếp 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 thể hình và Fitness.

- Tổ chức cấp giấy chứng nhận đã hoàn thành Chương trình tập huấn nhân viên chuyên môn đối với môn Thể dục thể hình và Fitness.

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



**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**

**Lê Khánh Hải**